

KARTE 01: DAS GEFÜHLS-WETTER



Wie sieht dein inneres Wetter heute aus?

Genau wie am Himmel wechselt auch in unserem Körper und Kopf das Wetter. Manchmal scheint die Sonne, manchmal zieht ein Sturm auf. Gefühle kommen und ziehen wieder weiter. Jedes Wetter ist normal und darf da sein.

- **Sonne:** Freude, Zufriedenheit, Leichtigkeit und Energie im ganzen Körper.
- **Regenwolke:** Traurigkeit, Weinen, Schlappeheit oder der Wunsch nach Ruhe und Trost.
- **Gewitter:** Wut, Ärger, laut werden, Anspannung und brodelnde Energie im Bauch.
- **Nebel:** Verwirrung, Unsicherheit, Sorgen, Angst oder noch nicht genau wissen, was los ist.



FREUDE



TRAURIGKEIT



WUT



ANGST



Merksatz für Familien

Kein Gefühl ist verboten oder falsch. Auch Regen und Gewitter gehören zum Leben dazu – wir lernen gemeinsam, sicher durch den Sturm zu steuern.



Die tägliche Wetter-Runde am Familientisch

Eine feste 5-Minuten-Übung für das gemeinsame Abendessen oder vor dem Schlafengehen. Reihum darf jedes Familienmitglied das eigene innere Wetter beschreiben, ohne dafür bewertet zu werden.

1



Schritt 1: Ruhe herstellen & Karte hinlegen

Legt die Gefühls-Wetter-Karte gut sichtbar in die Tischmitte. Schattet Ablenkungen wie Fernseher oder Handys für fünf Minuten stumm.

2



Schritt 2: Eigenes Wetter benennen

Ein Elternteil oder das Kind beginnt: „Mein inneres Wetter war heute Sonne, weil... / heute war kurz ein Gewitter, als...“.

3



Schritt 3: Aktiv zuhören ohne Ratschlag

Die anderen hören nur zu und nicken, Kein Kritisieren, kein sofortiges Lösenmüssen. Jedes Wetter hat seinen guten Grund.

4



Schritt 4: Was hilft bei Sturm oder Regen?

Falls jemand Regen oder Gewitter meldet, kurz fragen: „Brauchst du heute Abend einen Schirm, eine Umarmung oder einfach Ruhe?“



Welches Wetter spürst du gerade am stärksten?



Sonne (Freude & Kraft)

Teile deinen schönsten Moment des Tages mit den anderen und speichere die Wärme für kühlere Tage ab.



Regen oder Nebel (Traurigkeit & Unsicherheit)

Kuschle dich in eine Decke, hole dir Trost bei einer Bezugsperson und erlaube dir, heute langsamer zu machen.



Gewitter (Wut & Spannung)

Atme dreimal tief ein und lang wie durch einen Strohhalm aus. Schüttele die Arme kräftig aus, bis der Donner leiser wird.



Mein persönlicher Wetterbericht heute

Hier kann das Kind oder gemeinsam mit den Eltern der aktuelle Zustand eingetragen werden.



Praxis-Hinweis für Fachkräfte

Differenzieren Sie die Beobachtung der Eltern von den Selbstäußerungen des Kindes. Die Übung dient der validierenden Affektwahrnehmung und nicht der Verhaltenskontrolle.

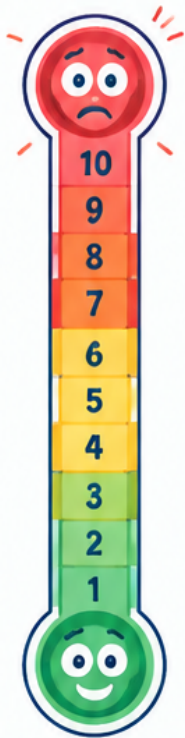
Mein heutiges Hauptwetter (Sonne / Regen / Gewitter / Nebel):

Wodurch ist dieses Wetter entstanden?

Was brauche ich jetzt am meisten (z. B. Trost, Bewegung, Ruhe)?



Karte 02: Das Angst-Thermometer



Wie funktioniert das Angst-Thermometer?

Angst fühlt sich bei jedem Menschen unterschiedlich an. Manchmal ist sie ganz klein wie ein leises Kribbeln im Bauch, manchmal wird sie riesengroß und fühlt sich überwältigend an. Mit dem Angst-Thermometer kannst du genau zeigen, auf welcher Stufe sich deine Sorgen oder Ängste gerade befinden. Dein Körper sendet dir dabei wichtige Signale, die dir verraten, wie hoch die Temperatur auf deiner Skala gerade klettert.

- Stufe 1 bis 3 (Grüner Bereich):**
Du fühlst dich ruhig, sicher und entspannt. Dein Körper ist locker und du kannst klar nachdenken.
- Stufe 4 bis 6 (Gelber Bereich):**
Eine leichte Unruhe oder Anspannung entsteht. Dein Herz klopft vielleicht etwas schneller oder du machst dir Gedanken.
- Stufe 7 bis 8 (Oranger Bereich):**
Die Angst ist deutlich spürbar. Dein Atem geht schneller, Hände zittern oder schwitzen, der Flucht- oder Schutzreflex setzt ein.
- Stufe 9 bis 10 (Roter Bereich):**
Alarmzustand. Die Angst fühlt sich riesig an. Hier brauchst du sofortige Unterstützung und einfache Beruhigungsschritte.



Wichtiger Merksatz für Kinder und Eltern

Angst ist keine Fehlfunktion, sondern eine natürliche Schutzreaktion deines Körpers. Sie darf da sein – und sie sinkt von ganz alleine wieder ab, wenn wir ihr Zeit geben und ruhige Signale an unser Nervensystem senden.



Sofort-Entlastung: Die 4 Stufen zur Beruhigung

Wenn die Temperatur auf deinem Thermometer steigt, kannst du diese vier Schritte nacheinander durchführen, um dein Nervensystem wieder in den grünen Bereich zu begleiten.

1



7

Temperatur bestimmen

Halte kurz inne. Spüre in deinen Körper hinein und nenne eine Zahl von 1 bis 10: Wo steht dein Angst-Thermometer in diesem Moment?

2



Tiefe Bauchatmung (4-Sekunden-Puste)

Atme 4 Sekunden lang langsam durch die Nase ein, sodass sich dein Bauch wie ein Luftballon hebt. Atme danach sanft und doppelt so lang durch den Mund aus.

3



5-4-3-2-1 Orientierung im Raum

Schau dich um: Nenne 3 Dinge, die du siehst, berühre 2 Gegenstände mit unterschiedlicher Oberfläche und lausche auf 1 konkretes Geräusch.

4



Temperatur erneut prüfen

Spüre nach zwei Minuten erneut nach. Ist die Zahl gesunken? Jeder kleine Schritt nach unten ist ein spürbarer Erfolg für deinen Körper.



Auf welcher Stufe befindet sich das Angst-Thermometer aktuell?



Stufe 1 bis 3 (Grün: Entspannt)

Keine akute Intervention nötig. Die Situation normal weiterführen und das Gefühl von Sicherheit im Körper bewusst wahrnehmen.



Stufe 4 bis 6 (Gelb: Leichte Anspannung)

Aufmerksamkeit umlenken, zwei langsame Bauchatemzüge nehmen und kurz benennen, worum die Sorge kreist.



Stufe 7 bis 8 (Orange: Deutliche Angst)

Aktivität pausieren, Hände auf den Bauch legen, Atemübung durchführen und körperliche Erdung (Füße fest auf den Boden) nutzen.



Stufe 9 bis 10 (Rot: Akuter Alarmzustand)

Begleitperson hinzuziehen, feste Umarmung oder Schulterberührung anbieten, beruhigende Sätze wiederholen („Du bist hier sicher“) und Reize reduzieren.



Zuhause-Übung: Mein Angst-Detektivbogen

Gemeinsam mit deinen Eltern kannst du diese Karte nutzen, wenn du bemerkst, dass Sorgen auftauchen. Tragt eure Beobachtungen direkt hier ein.

- Sprecht gemeinsam wertfrei über die Situation, ohne die Angst wegzureden.
- Vergleicht die Werte vor und nach der Atem- oder Erdungsübung.
- Wiederholt die Übung regelmäßig, um die Selbstregulation schrittweise zu festigen.



Welche Situation hat die Temperatur steigen lassen?

.....



Welche Übung hat am besten geholfen (Atmen, Erdung, Halten)?

.....



Tipp für Eltern

Bewerten Sie die Zahl des Kindes niemals als übertrieben. Nehmen Sie die genannte Stufe ernst und begleiten Sie das Kind ruhig durch die Schritte.



Meine Thermometer-Zahl VOR der Beruhigungsübung (1–10):

.....



Meine Thermometer-Zahl DANACH (1–10):

.....

Karte 03: Der Wut-Vulkan



Wie Wut im Körper entsteht: Das Vulkan-Modell

Wut ist ein normales und wichtiges Gefühl. Sie kündigt sich oft schrittweise an, genau wie ein Vulkan, der nicht von einer Sekunde auf die andere ausbricht. Wenn wir lernen, das erste Brodeln frühzeitig wahrzunehmen, können wir rechtzeitig Druck ablassen, bevor die Lava unkontrolliert herausspritzt.

- 1 **Stufe 1 (Am Fuß des Vulkans – Ruhe):**
Der Körper ist entspannt, der Atem fließt ruhig, der Kopf kann klar nachdenken.
- 2 **Stufe 2 (Im Bauch brodeln es – Warnstufe Gelb):**
Die Muskeln spannen sich an, die Hände ballen sich zu Fäusten, der Herzschlag wird schneller.
- 3 **Stufe 3 (Im Hals kocht die Lava – Warnstufe Orange):**
Der Kiefer presst zusammen, die Stimme wird laut, Gedanken kreisen nur noch um das Ärgernis.
- 4 **Stufe 4 (Ausbruch – Warnstufe Rot):**
Die Lava explodiert. Schreien, Stampfen oder Weinen übernehmen das Steuer. Das Denkzentrum hat kurzzeitig Pause.



stopp!



Körperliche Stopp-Signale erkennen

Jeder Körper sendet eigene Frühwarnzeichen: heiße Ohren, flauer Magen, zitterige Knie oder ein Kloß im Hals. Wer sein persönliches Frühwarnsignal kennt, kann die Notbremse ziehen, bevor Stufe 4 erreicht wird.



Sofort-Entlastung: Die Vulkan-Lüftung für Kind und Begleitperson

Wenn die Lava auf Stufe 2 oder 3 steigt, hilft gezieltes Gegensteuern, um die Hitze im Nervensystem abzukühlen.

1 Stopp-Signal aussprechen



Das Kind oder der Erwachsene sagt laut das vereinbarte Codewort (z. B. "Vulkan-Alarm!" oder "Stopp").

2 Drei Lavazüge tief auspusten



Tief durch die Nase in den Bauch einatmen, die Schultern hochziehen und dann kraftvoll wie Wind durch den Mund ausblasen, um die Lava abzukühlen.

3 Kraft sicher umlenken



Die angestaute Energie über einen Muskelimpuls abbauen: Fest mit den Füßen auf den Boden stampfen, ein Kissen drücken oder ein nasses Tuch auswringen.

4 Sicherheitsabstand nehmen



Kurz zwei Schritte zurücktreten oder eine Trinkpause mit kaltem Wasser einlegen, bis der Kopf wieder frei ist.



Entscheidungshilfe im Alltag: Welche Vulkan-Stufe ist aktiv?

Nutzen Sie diesen Leitfaden in Konfliktsituationen zu Hause, um direkt die passende Reaktion auszuwählen.

Welche Körpersignale zeigt das Kind gerade?

Stufe Gelb:

Kind knirscht mit Zähnen, ballt Hände, schnauft hörbar.

★ Früh intervenieren:

Gefühl benennen ("Ich sehe, dein Vulkan beginnt zu rauchen"), Lavazug-Atemübung vorschlagen, Reize reduzieren.

Stufe Rot:

Kind schreit, tobt, wirft Gegenstände oder schlägt um sich.

★ Akute Deeskalation:

Keine Belehrungen oder Diskussionen. Körperliche Sicherheit herstellen, ruhige Präsenz signalisieren, erst nach dem Abkühlen sprechen.



Zuhause-Übung: Mein persönlicher Vulkan-Plan

Füllen Sie diesen Bereich gemeinsam mit dem Kind in einem ruhigen Moment aus. Die Karte kann gut sichtbar im Kinderzimmer oder an der Familientafel aufgehängt werden.



Mein erstes Signal im Körper
(z. B. heiße Wangen, Fäuste, Kribbeln):



Unser gemeinsames Codewort,
wenn der Vulkan raucht:



Hinweis für Bezugspersonen

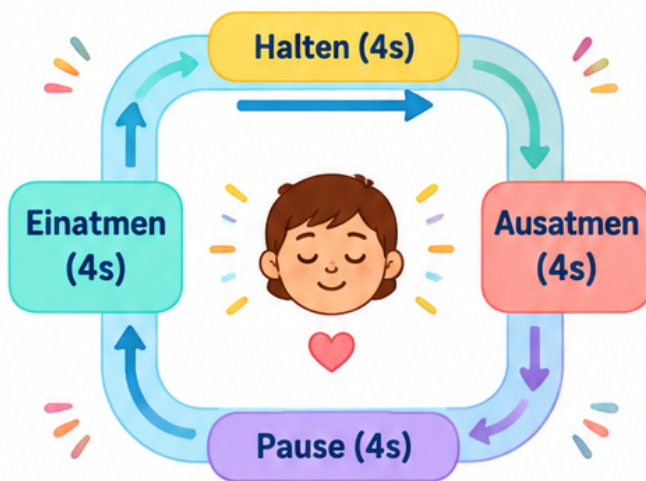
In Stufe Rot funktioniert logisches Erklären nicht. Begleiten Sie das Kind mit ruhiger, tiefer Stimme und bieten Sie erst nach Beruhigung das gemeinsame Reflektieren an.



Das hilft mir am besten beim Abkühlen
(z. B. Wasser trinken, Kissen boxen, Kältepad):



Karte 04: Die 4-Sekunden-Viereckatmung



Tipp für Kinder & Eltern

Stellt euch beim Einatmen vor, ihr riecht an einer duftenden Lieblingsblume. Beim Ausatmen pustet ihr ganz sanft gegen eine Seifenblase, sodass sie fliegt, aber nicht platzt.



Wie funktioniert die Viereckatmung?

Wenn Gefühle wie Wut, Angst oder innere Unruhe sehr groß werden, schlägt das Herz schneller und die Atmung wird flach. Die Viereckatmung (Box Breathing) hilft deinem Körper, wieder in den Ruhemodus umzuschalten. Du wanderst mit den Augen oder dem Zeigefinger an den vier Kanten eines Quadrats entlang. Jede Seite dauert genau vier Sekunden.

- 1 **Kante nach oben:** 4 Sekunden lang langsam durch die Nase tief in den Bauch einatmen.
- 2 **Kante nach rechts:** 4 Sekunden lang den Atem sanft anhalten, ohne zu verkrampfen.
- 3 **Kante nach unten:** 4 Sekunden lang gleichmäßig und ruhig durch den Mund ausatmen.
- 4 **Kante nach links:** 4 Sekunden lang mit leerem Bauch eine kurze Pause machen, bevor die nächste Runde startet.



So geht's – Schritt für Schritt

1 Einatmen (4 Sek.)



Setze dich bequem hin. Wandere mit deinem Finger die linke Seite nach oben und zähle im Kopf leise: 1... 2... 3... 4.

2 Halten (4 Sek.)



Bewege den Finger entlang der oberen Kante nach rechts. Halte die Luft locker an: 1... 2... 3... 4.

3 Ausatmen (4 Sek.)



Wandere die rechte Seite nach unten und lass die Luft langsam entweichen: 1... 2... 3... 4.

4 Pause (4 Sek.)



Fahre an der unteren Kante zurück zum Startpunkt und spüre die Stille im Bauch: 1... 2... 3... 4.



Wie fühlt sich dein Körper nach drei Runden Viereckatmung an?



Mein Körper kribbelt noch oder mein Herz klopft weiterhin schnell

→ Schließe die Augen und mache noch 2 bis 3 weitere Runden im Quadrat. Lege dabei eine Hand flach auf den Bauch, um die Atembewegung zu spüren.



Meine Schultern sinken nach unten und ich fühle mich spürbar ruhiger

→ Prima! Nimm einen letzten tiefen Atemzug, strecke deine Arme nach oben aus und kehre gestärkt zu deiner vorherigen Beschäftigung zurück.



Zuhause-Übung & Reflexion für die Familie

Übt die Viereckatmung gemeinsam in ruhigen Momenten, damit sie im Ernstfall ganz automatisch abrufbar ist. Nutzt diese Checkliste und den Übungsbereich für euren Alltagstransfer.

- ☐ Gemeinsam ein Signalwort vereinbaren (z. B. "Atemquadrat"), wenn eine Pause gebraucht wird.
- ☐ Die Karte an einem sichtbaren Ort aufhängen (z. B. am Kühlschrank oder Schreibtisch).
- ☐ Täglich einmal vor dem Schlafengehen oder nach den Hausaufgaben 4 Runden üben.



Hinweis für Bezugspersonen

Zwingen Sie das Kind bei akuter Erregung nicht zur Übung. Atmen Sie als Bezugsperson sichtbar und ruhig im Viereck vor – Co-Regulation unterstützt die Beruhigung oft wirksamer als reine Aufforderungen.

★ In welcher Situation hat uns die Viereckatmung heute geholfen?

.....

★ Mein Ruhe-Level nach der Übung (Skala 1 bis 10):



KARTE 05: DER SORGENFRESSER-TRESOR



Wie der Sorgenfresser-Tresor funktioniert

Wenn du abends im Bett liegst und deine Gedanken wie ein Karussell im Kreis drehen, hilft dir der **Sorgenfresser-Tresor**. Sorgen fühlen sich oft riesig an, aber dein Gehirn kann sie an einem sicheren Ort parken. Sobald eine Sorge aufgeschrieben oder aufgezeichnet und sicher weggeschlossen ist, hat dein Kopf Pause zum Schlafen. Die Sorge geht nicht verloren – sie wartet geduldig im Tresor, bis du am nächsten Tag ausgeruht nach ihr schaust.

- ★ **Gedankenkarussell stoppen:** Sorgen aus dem Kopf auf Papier übertragen.
- ★ **Sicherer Aufbewahrungsort:** Eine Kiste, ein Glas mit Deckel oder ein Sorgenfresser-Kuscheltier.
- ★ **Feste Sorgenzeit:** Nur tagsüber wird der Tresor geöffnet, niemals mitten in der Nacht.



Für Therapeut*innen & Eltern

Diese Externalisierungstechnik trennt das Kind von den belastenden Kognitionen. Das Ritual signalisiert dem Nervensystem Sicherheit vor dem Einschlafen. Wichtig ist die Verlässlichkeit: Besprechen Sie mit dem Kind vorab, dass Sorgen am nächsten Tag gemeinsam angeschaut werden dürfen.



Deine Abend-Anleitung: Sorgen sicher wegschließen

Befolgt dieses 4-Schritte-Ritual jeden Abend etwa 20 Minuten vor dem Schlafengehen:

1 Sorge aufspüren



Spüre kurz in dich hinein: Welcher Gedanke drückt gerade im Kopf oder im Bauch? Gibt es etwas, das dir Angst macht oder dich ärgert?



2 Auf den Sorgen-Zettel bannen



Schreibe das **Sorgenwort** auf einen kleinen **Zettel** oder zeichne ein schnelles Bild davon. Damit wandert der Gedanke aus deinem Kopf auf das Papier.



3 In den Tresor legen und verriegeln



Falte den Zettel zusammen, stecke ihn in deinen Tresor (z. B. Sorgenfresser-Tasche oder Dose) und ziehe den Reißverschluss fest zu.



4 Nachruhe-Formel sprechen



Sage laut oder leise: „Du bist jetzt sicher aufbewahrt. Heute Nacht habe ich frei – morgen früh schauen wir weiter!“



Mein Sorgen-Check vor dem Schlafen

Halte hier fest, wie dein Tresor aussieht und welche Gedanken du heute abgegeben hast:

★ Tipp für eine ruhige Nacht

➔ Falls im Bett eine neue Sorge auftaucht: Lege sie in Gedanken in deinen Tresor oder flüstere sie kurz einer Bezugsperson zu, die sie für dich aufschreibt.



Mein Tresor ist ein/eine
(z. B. blaue Dose, Sorgenfresser Anton,
Holzkiste):



Die wichtigste Sorge, die heute Nacht
im Tresor schläft:



Mein angenehmer Einschlafgedanke
für heute Nacht:

KARTE 06: DIE 5-4-3-2-1 SINNES-ERDUNG



Worum geht es bei der 5-4-3-2-1 Sinnes-Erdung?

Wenn Gefühle wie Wut, Angst oder innere Anspannung wie eine riesige Welle über dich schwappen, gerät der Körper in Alarmbereitschaft. Das Denken wird chaotisch und das Herz schlägt schnell. Die 5-4-3-2-1 Sinnes-Erdung ist ein Notfallanker: Indem du nacheinander all deine fünf Sinne aktivierst, holst du dein Gehirn sanft in den gegenwärtigen Moment und in den sicheren Raum zurück.

- ★ Hilft sofort bei Reizüberflutung, Panikgefühlen oder starker Wut
- ★ Aktiviert die bewusste Wahrnehmung des Körpers und beruhigt das Nervensystem
- ★ Kann überall ohne zusätzliches Material durchgeführt werden



Tipp für Eltern & Begleitpersonen

Sprechen Sie in emotionalen Momenten ruhig, langsam und in kurzen Sätzen. Nehmen Sie selbst eine entspannte Haltung ein und machen Sie die Schritte gemeinsam mit dem Kind vor.



Die 5 Schritte zur Ruhe

Gehe die Schritte nacheinander durch. Atme vor Beginn einmal tief ein und lange durch den Mund wieder aus.

5



Dinge SEHEN

Blicke dich im Raum um. Finde fünf verschiedene Dinge, die du siehst (z. B. einen roten Stift, ein Buch im Regal, ein Muster auf dem Teppich, ein Bild, deine Schuhe). Benenne sie laut oder leise.



4



Dinge SPÜREN

Fühle vier verschiedene Oberflächen mit deinen Händen oder deinem Körper (z. B. deine Jeanshose, die glatte Tischplatte, die feste Schuhsohle am Boden, den weichen Ärmel deines Pullovers).



3



Dinge HÖREN

Schließe kurz die Augen und lausche ganz genau. Welche drei Geräusche nimmst du wahr? (z. B. das Ticken der Uhr, Vogelgezwitscher vor dem Fenster, das Brummen des Kühlschranks).



2



Dinge RIECHEN

Schnuppere aufmerksam in die Luft oder an einem Gegenstand in deiner Nähe (z. B. der Duft deiner Kleidung, Holz, ein Seifenduft an deinen Händen oder frische Luft aus dem Fenster).



1



Sache SCHMECKEN

Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund oder nimm einen kleinen Schluck kühles Wasser, ein Bonbon oder spüre bewusst nach, was du zuletzt gegessen oder getrunken hast.



Zuhause-Übung: Mein persönlicher Sinnes-Finder

Probieren Sie diese Übung zuerst in ruhigen, entspannten Momenten aus, damit der Ablauf im Ernstfall bereits vertraut ist. Tragt hier gemeinsam ein, welche Wahrnehmungen dem Kind besonders geholfen haben:



Welche 5 Dinge fallen mir in meinem Zimmer sofort ins Auge?

.....

.....



Welche 4 Dinge fühlen sich für mich besonders angenehm an?

.....

.....



Welches Geräusch beruhigt mich am schnellsten (z. B. Regen, Musik)?

.....



Mein Lieblingsduft für Notfall-Entspannung (z. B. Lavendel, Handcreme):

.....



Hinweis für die Praxis

Sollte das Kind bei starker Erregung nicht sprechen wollen, reicht es aus, wenn es stumm mit dem Zeigefinger auf die Gegenstände deutet oder Gegenstände sanft berührt.



Wie fühlt sich das Kind nach dem Durchlauf der Übung?



Kind ist spürbar ruhiger und wieder ansprechbar



Loben Sie das Kind für das Mitmachen und trinken Sie gemeinsam ein Glas Wasser in Ruhe.



Kind ist weiterhin stark angespannt oder abgelenkt



Wiederholen Sie die Schritte 4 (Spüren) und 5 (Sehen) mit festem Druck der Füße auf den Boden oder wechseln Sie zu einer körperlichen Bewegungsübung.



KARTE 07: DIE ENERGIESPEICHER-BATTERIE

Wie voll ist deine innere Batterie heute?

Genau wie ein Smartphone oder eine Taschenlampe haben auch unser Körper und unser Kopf eine Batterie. Wenn wir spielen, toben, uns anstrengen oder viele Reize auf einmal verarbeiten müssen, sinkt der Ladestand. Wenn wir schlafen, kuscheln oder eine Pause machen, lädt sich die Batterie wieder auf. Schau dir die vier Stufen an:



Grün (Voll geladen):

Ich fühle mich fit, geduldig und bereit für neue Abenteuer.



Gelb (Halb voll):

Ich werde langsam müde oder unruhig, brauche bald eine kleine Pause.



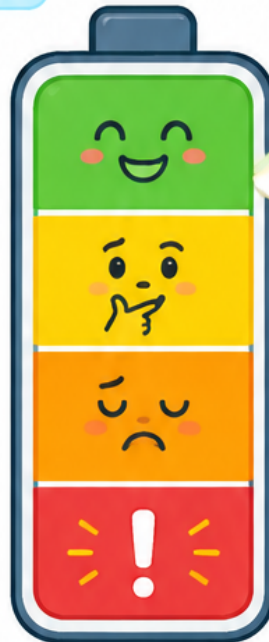
Orange (Niedriger Stand):

Ich bin gereizt, Geräusche nerven mich, kleine Dinge bringen mich aus der Fassung.



Rot (Fast leer):

Notfall-Modus! Ich brauche sofort Ruhe, Schutz und keine neuen Aufgaben.



Für Eltern und Bezugspersonen

Kinder spüren oft nicht rechtzeitig, wenn ihr Akku leer wird, sondern reagieren mit plötzlicher Überreizung oder Wutausbrüchen.

Nutzen Sie diese visuelle Skala mehrmals täglich, um gemeinsam ein feines Gespür für Belastungsgrenzen zu entwickeln.



Deine Batterie-Checkliste: Was verbraucht Strom, was lädt auf?

Gemeinsam finden wir heraus, welche Situationen Energie kosten und was dir hilft, neue Kraft zu tanken:



Energiefresser erkennen:

Hausaufgaben nach einem langen Schultag, laute Gruppen, Streit, Müdigkeit oder Hektik.



Energiespender nutzen:

Hörspiel hören, gemütliche Kuscheldecke, ein Glas Wasser trinken, Naturspaziergang oder tiefe Bauchatmung.



Rechtzeitig Stopp sagen:

Sobald die Batterie gelb oder orange blinkt, planen wir eine Ladepause ein, bevor das rote Licht angeht.



Zuhause-Übung: Der tägliche Akku-Check

Macht aus der Batterie ein festes Ritual am Kühlschrank oder auf dem Schreibtisch.

1

Schritt 1: Status ermitteln



Frag dein Kind und dich selbst am Nachmittag: "Auf welcher Farbe steht dein Akku gerade?" Markiert den Stand gemeinsam.

2

Schritt 2: Passende Ladestation wählen



Wenn die Batterie auf Gelb oder Orange steht, wählt gemeinsam eine sofortige 10-Minuten-Ladeaktivität (z. B. leise Musik oder Sofa-Kuscheln).



Mein aktueller Ladestand heute

Nachmittag (Grün / Gelb / Orange / Rot):

.....



Das hat heute am meisten Strom gekostet (Energiefresser):

.....
.....



Das lädt meine Batterie heute wieder voll auf (Energiespender):

.....
.....

DER SCHMETTERLINGS-KÖRPERTEST

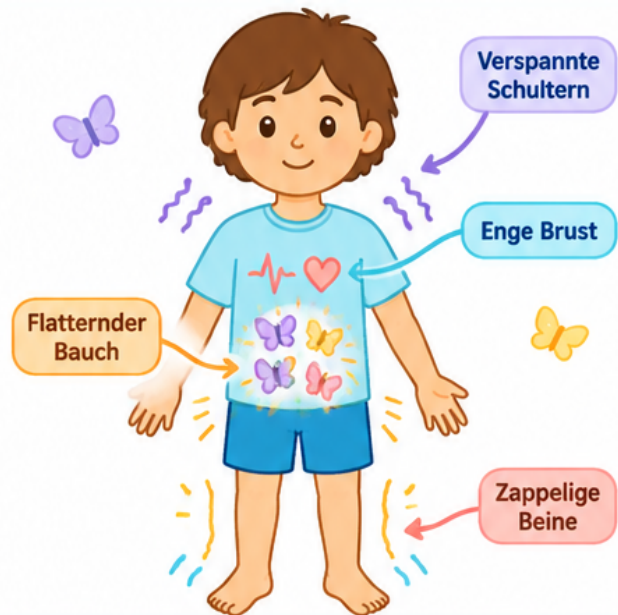
(Körpersignale)



Wie dein Körper mit dir spricht

Wenn wir aufgeregt, gestresst oder ängstlich sind, schlägt unser Körper Alarm wie ein kleiner Wächter. Das fühlt sich manchmal seltsam an, ist aber eine ganz normale Schutzreaktion deines Nervensystems.

- **Flatternder Bauch:** Kribbelt wie ein Schwarm Schmetterlinge oder fühlt sich flau an.
- **Enge Brust:** Das Herz klopft schnell und das Atmen fällt etwas schwerer.
- **Verspannte Schultern:** Die Muskeln ziehen sich hoch und werden ganz fest wie Stein.
- **Zappelige Beine:** Die Beine wollen rennen, wackeln oder können nicht stillstehen.



Für die Praxis & Eltern

Körperliche Stresszeichen sind Schutzsignale, keine Fehlfunktionen. Ziel dieser Karte ist die wertfreie Wahrnehmung (Interozeption) vor der Impulshandlung.



Mein Schmetterlings-Körper-Check

Wo spürst du die Aufregung gerade am stärksten? Markiere deine Signale auf der Karte oder kreuze sie hier an:

- ☐ **Bauch:** Kribbeln, Ziehen oder Schmetterlinge
- ☐ **Brust & Hals:** Schneller Herzschlag, flacher Atem
- ☐ **Schultern & Nacken:** Hochgezogen, fest oder steif
- ☐ **Beine & Füße:** Unruhe, Tappeln oder Drang wegzulaufen

★ Welches Körpersignal hast du als Erstes bemerkt?

★ Wie fühlt sich deine Anspannung auf einer Skala von 1 (ganz ruhig) bis 10 (Riesen-Alarm) an?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zuhause-Übung: Die Schmetterlings-Landung

Gemeinsame Beruhigungsübung für Kind und Eltern, wenn die Körpersignale Alarm schlagen.



Tipp für den Alltag

Übt die Übung zuerst in ruhigen Momenten, damit sie in stressigen Situationen automatisch abrufbar ist.



1 Schritt 1: Hand auflegen



Lege beide Hände flach auf deinen Bauch oder kreuze die Hände sanft über deiner Brust (Schmetterlings-Haltung).

2 Schritt 2: Schmetterlings-Atem



Atme langsam durch die Nase ein (zähle bis 3). Spüre, wie sich dein Bauch gegen deine Hände hebt. Atme langsam durch den Mund aus (zähle bis 4).

3 Schritt 3: Schmetterlinge landen lassen



Stelle dir vor, wie die flatternden Schmetterlinge in deinem Bauch sich bei jedem Ausatmen ruhig auf einer Blume niederlassen und zur Ruhe kommen.

KARTE 09: DER SCHILDKRÖTEN-RÜCKZUG



Die Schildkröten-Technik: Dein sicherer Schutzraum

Wenn Geräusche zu laut werden, viele Menschen durcheinanderreden oder Gefühle wie Ärger und Angst übermächtig werden, kann unser Nervensystem überreizt sein. Die Schildkröte zeigt uns einen natürlichen Schutzmechanismus: Bei Gefahr zieht sie Kopf, Arme und Beine in ihren festen Panzer zurück. Dort drinnen ist es ruhig, geschützt und sicher. Du kannst dir diesen Schildkröten-Panzer jederzeit mental und körperlich herbeiholen, um kurz innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

- **Signal wahrnehmen:** Herzklopfen, Anspannung, Unruhe oder Lärmüberflutung erkennen.
- **Körperliche Haltung:** Schultern hochziehen, Kinn zur Brust neigen, Arme schützend anwinkeln.
- **Mentale Vorstellung:** Stell dir eine feste, behütende Schale vor, die Reize draußen hält.
- **Ruhiges Atmen:** Drei langsame Atemzüge tief in den Bauchraum lenken.



Psychoedukativer Hinweis für Bezugspersonen

Der Schildkröten-Rückzug dient der kurzfristigen Deeskalation und Selbstberuhigung bei sensorischer oder emotionaler Reizüberflutung. Er ist keine Bestrafung und kein Wegsperren, sondern ein eigenständig aktivierbarer Schutzraum, der dem Kind Selbstwirksamkeit vermittelt.



Die 4 Schritte in deinen Panzer

Übe diese Abfolge zuerst in entspannten Momenten gemeinsam mit einer vertrauten Person, damit du sie im Bedarfsfall automatisch abrufen kannst.

1 Stopp-Signal erkennen



Merke, wenn dir alles zu viel oder zu laut wird. Sage dir leise im Kopf: „Halt, ich brauche eine Schildkröten-Pause.“

2 In den Panzer zurückziehen



Nimm deine Schutzhaltung ein: Ziehe die Schultern leicht an, beuge den Kopf sanft nach vorn oder lege deinen Kopf auf deine verschränkten Arme auf den Tisch.

3 Langsam und tief durchatmen



Atme 3 Mal tief durch die Nase ein (Zähle bis 3) und langsam durch den Mund aus (Zähle bis 4). Spüre, wie die Anspannung nachlässt.

4 Bereit für den nächsten Schritt



Öffne die Augen, richte dich langsam auf und entscheide ruhig: Brauchst du Hilfe, eine Pause oder kannst du weitermachen?



Zuhause-Übung: Mein Schildkröten-Plan

Vereinbare gemeinsam mit deinen Eltern oder Bezugspersonen ein klares Zeichen und gestalte deinen geschützten Rückzugsort für den Alltag.

Mein geheimes Codewort oder Handzeichen für den Rückzug:

.....

Mein gemütlicher Schildkröten-Ort zu Hause (z. B. Kuschelecke, Höhle):

.....

★ Wichtige Verabredung

Wenn das Kind das Schildkröten-Signal nutzt, stellen alle Bezugspersonen für mindestens eine Minute keine fordernden Fragen und schenken dem Kind ungestörte Ruhe.

Was mir im Panzer besonders hilft (z. B. Kuschtier, Kissen, Melodie):

.....



Wie fühle ich mich nach 3 tiefen Atemzügen im Panzer?



Mein Körper ist wieder ruhig und entspannt

Langsam aus dem Panzer strecken, lächeln und in eigener Geschwindigkeit mit der Aktivität fortfahren.



Mein Kopf ist immer noch voll oder mein Herz schlägt noch schnell

Noch 3 Atemzüge im Panzer verweilen und anschließend einer Bezugsperson das vereinbarte Handzeichen für Unterstützung geben.



Psychoedukations-Karte 10: Der Fehler-Detektiv



Detektiv-Wissen: Warum Fehler Gehirn-Futter sind

Wenn du eine knifflige Aufgabe ausprobierst und etwas nicht sofort klappt, ist das kein Zeichen von Versagen, sondern ein biologisches Bausignal in deinem Kopf. Dein Gehirn arbeitet wie ein Muskel: Immer wenn ein Fehler passiert, sucht das Nervensystem nach neuen Lösungswegen und baut zusätzliche Verbindungen (Synapsen) auf. Fehler zeigen dir genau die Stelle, an der dein Gehirn gerade wächst und Neues lernt.

- ★ Fehler sind keine Stoppschilder, sondern Wegweiser zum nächsten Lernschritt.
- ★ Ein Fehler bedeutet nicht: "Ich kann das nicht", sondern: "Ich kann das NOCH nicht".
- ★ Wer niemals Fehler macht, probiert meist nur Dinge aus, die er ohnehin schon perfekt beherrscht.



Detektiv-Grundsatz

Echte Detektive ärgern sich nicht über Spuren, die in eine Sackgasse führen. Sie sagen: "Prima, jetzt weiß ich sicher, welcher Weg es nicht war!"

1

Was passiert in deinem Kopf, wenn etwas schiefgeht?



Gedanke: "Ich schaffe das sowieso nie, ich höre auf!" (Festes Mindset)



Stopp-Signal setzen, tief durchatmen und das Zauberwort anhängen: "Ich schaffe das JETZT NOCH nicht, aber mein Gehirn trainiert gerade."



Gedanke: "Das war falsch, wie spannend!" (Wachstums-Mindset)



Lupe ansetzen: Untersuche genau, an welchem Schritt der Knick war und welcher neue Versuch jetzt ausprobiert werden kann.

2

Zuhause-Übung: Die Fehler-Lupe der Woche



Gemeinsame Abend-Übung für Kind und Eltern: Sucht einmal am Tag gezielt nach dem besten "Lern-Fehler" des Tages. Tragt ihn hier ein und feiert die neue Verknüpfung im Gehirn.

- ★ **Eltern machen mit:** Auch Erwachsene erzählen von einem eigenen Missgeschick des Tages.
- ★ **Gemeinsam überlegen:** Welcher Muskel im Gehirn wurde durch diesen Versuch trainiert?



Hinweis für Bezugspersonen

Loben Sie nicht das fehlerfreie Ergebnis oder angeborene Begabung, sondern die Anstrengung, Ausdauer und die Strategiewahl beim Überwinden von Fehlern.

1

Spur sichern

Benennt einen Fehler, der heute beim Spielen, Lernen oder im Alltag passiert ist, ganz sachlich ohne Scham.



2

Rätsel lösen

Fragt euch: Was genau wollte das Gehirn ausprobieren, und welche wertvolle Information hat es dadurch bekommen?



3

Upgrade feiern

Gebt euch ein "High Five" auf die neu entstandene Gehirn-Leitung und probiert die nächste Variante aus.



Mein Detektiv-Fall:

Was hat heute noch nicht wie geplant geklappt?

.....
.....



Die Entdeckung:

Was habe ich oder mein Gehirn daraus gelernt?

.....
.....



Nächster Versuch:

Was probiere ich morgen anders aus?

.....
.....

Karte 11: Die Pusteb Blumen-Ausatmung



Wie die Pusteb lumen deinem Körper hilft

Wenn wir aufgeregt, wütend oder ängstlich sind, atmet unser Körper oft schnell und flach. Die Pusteb lumen-Atmung nutzt einen einfachen Trick: Wenn du sanft und doppelt so lange ausatmest wie du einatmest, sendet dein Körper ein Signal an das Gehirn, dass du in Sicherheit bist. Dein Herzschlag beruhigt sich, die Muskeln entspannen sich und der Kopf wird wieder frei.

- Langes, sanftes Ausatmen aktiviert das körpereigene Beruhigungssystem (Parasympathikus).
- Der Atemstrom bleibt weich und gleichmäßig, ohne zu pressen.
- Die Vorstellung der fliegenden Schirmchen hilft, den Fokus ganz auf den Atem zu lenken.



Für Eltern & Begleitpersonen

Atmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Kinder spiegeln das Atemtempo von Bezugspersonen automatisch. Achten Sie darauf, die Lippen ganz locker zu spitzen, als würden Sie eine echte Pusteb lumen anblasen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung

Führe diese Übung im Sitzen oder Stehen durch. Halte deine Hand wie einen Stängel vor deinen Mund.

1

Pusteb lumen vorbereiten



Mache eine lockere Faust vor deinem Mund. Stell dir vor, auf deinem Daumen sitzt eine runde, weiße Pusteb lumen voller feiner Fallschirme.

2

Durch die Nase einatmen (3 Sekunden)



Schließe sanft den Mund. Atme ruhig und tief durch die Nase ein. Zähle dabei innerlich langsam bis 3. Stell dir vor, du riechst an einer Sommerwiese.

3

Sanft und lang ausblasen (6 Sekunden)



Spitze die Lippen ganz vorsichtig. Puste gleichmäßig und lang aus, sodass die Schirmchen weit durch die Luft segeln, ohne abzuknicken. Zähle bis 6.

4

Nachspüren und wiederholen



Wiederhole den Ablauf 4 bis 5 Mal hintereinander, bis sich dein Brustkorb und deine Schultern spürbar lockern.



Zuhause-Übung & Reflexion

Nutzt dieses kurze Übungsprotokoll nach dem Ausprobieren zu Hause, um die Wirkung gemeinsam festzuhalten.



Wann haben wir die Pusteb lumen geübt? (z. B. vor dem Schlafen, bei Wut)

.....



So hat sich mein Körper vor dem Pusten angefühlt (z. B. kribbelig, angespannt):

.....



Wichtiger Hinweis

Nicht zu fest pusten – bei Schwindelgefühl sofort eine Pause einlegen und ganz normal weiteratmen.



So fühlt sich mein Körper nach 5 Pusteb lumen-Atemzügen an (z. B. weich, ruhig):

.....

DER RHYTHMUS-WEG



Morgen:
Hallo Wach!



Morgen:
Energie tanken



Morgen:
Frische-Kick



Abend:
Spielzeug schläft ein



Abend:
Schaum & Bürste



Abend:
Ruhehafen



Was ist der Rhythmus-Weg?

Übergänge am Tag – wie das Aufstehen, Anziehen oder Schlafengehen – sind für Kinder oft anstrengend, weil das Gehirn schnell von Reizen überfordert wird. Wenn feste Schritte immer in derselben Reihenfolge ablaufen, weiß das Kind genau, was als Nächstes passiert. Das gibt emotionale Sicherheit, senkt Stress und verhindert unnötige Machtkämpfe zwischen Eltern und Kind.

- ★ **Sichtbarkeit:** Visuelle Bildkarten entlasten das Arbeitsgedächtnis des Kindes.
- ★ **Verlässlichkeit:** Vorhersehbare Reihenfolgen reduzieren Widerstand und Verhandeln.
- ★ **Selbstwirksamkeit:** Kinder können eigenständig prüfen, welcher Schritt bereits erledigt ist.



Praxis-Hinweis für Eltern

Vermeiden Sie es, jeden Schritt mehrfach anzukündigen. Zeigen Sie stattdessen gemeinsam auf die nächste Station des Rhythmus-Wegs und loben Sie die eigenständige Umsetzung.



Die Rhythmus-Stationen im Tagesablauf

Gehen Sie mit Ihrem Kind Schritt für Schritt entlang der Bildsymbole vor. Jeder erledigte Schritt wird mit einem Haken oder einer Wäscheklammer markiert.

1

Morgenstation 1:
Hallo Wach!



Aufstehen, Recken und Strecken, bequeme Kleidung für den Tag anziehen.

2

Morgenstation 2:
Energie tanken



Gemeinsam frühstücken, Wasser oder Tee trinken und Tasche prüfen.

3

Morgenstation 3:
Frische-Kick



Zähne putzen, Gesicht waschen und Schuhe für den Start bereitstellen.

4

Abendstation 1:
Spielzeug schläft ein



Gemeinsames kurzes Aufräumen (z. B. mit 3-Minuten-Sanduhr) und Schlafanzug anziehen.

5

Abendstation 2:
Schaum & Bürste



Zähne gründlich putzen und eventuell kurz waschen oder baden.

6

Abendstation 3:
Ruhehafen



Gute-Nacht-Geschichte lesen, Kuscheln, Licht dimmen und zur Ruhe kommen.



Zuhause-Übung: Unser Familien-Fahrplan

Vereinbaren Sie gemeinsam feste Regeln für den Ablauf und tragen Sie diese hier ein. Hängen Sie die Karte auf Augenhöhe des Kindes an den Kühlschrank oder an die Zimmertür.

- ★ Wählen Sie zu Beginn maximal 3 Kernschritte pro Routine aus, um Überforderung zu vermeiden.
- ★ Das Kind darf selbst entscheiden, mit welchem Symbol oder Marker der erledigte Schritt abgehakt wird.

Feste Startzeit am Morgen:

Feste Startzeit am Abend:

Unsere Belohnung bei geschafftem Rhythmus
(z. B. extra Spielzeit, Vorlesen):

Notizen / Anpassungen der Familie:



Was tun, wenn das Kind bei einem Übergang blockiert?



Kind verhandelt oder weigert sich

Statt langer Diskussionen ruhig auf das nächste Piktogramm deuten: "Schau mal, welcher Schritt kommt jetzt dran?" Dem Kind die Wahl lassen: "Möchtest du zuerst die Zähne putzen oder den Schlafanzug anziehen?"



Kind ist überreizt oder weint

Kurz innehalten, Gefühle spiegeln ("Ich sehe, du bist müde"), eine 30-Sekunden-Atemübung machen und dann gemeinsam den nächsten kleinen Schritt anpacken.

KARTE 13: DER FREUNDLICHE-WORTE-SPIEGEL



Wie wir mit uns selbst sprechen

Wenn etwas nicht sofort klappt oder ein Fehler passiert, meldet sich im Kopf oft eine strenge innere Stimme. Sie sagt Dinge wie: „Das lernst du nie!“ oder „Ich bin einfach zu ungeschickt“. Diese Sätze fühlen sich schwer an und nehmen den Mut. Der Freundliche-Worte-Spiegel hilft dir dabei, dieser inneren Stimme wie ein guter Freund zu antworten. Ein kleiner Zauatz verändert oft alles: das Zauberwort „noch“.

- ✓ Aus „Ich schaffe das nicht!“ wird:
„Ich schaffe das **noch** nicht, aber ich übe jeden Tag ein kleines Stück.“
- ✓ Aus „Ich mache alles falsch!“ wird:
„Fehler zeigen mir ganz genau, wo mein Gehirn gerade Neues lernt.“
- ✓ Aus „Das ist viel zu schwer!“ wird:
„Das ist eine echte Herausforderung. Wenn ich eine Pause brauche, atme ich durch und frage nach Hilfe.“



Praxis-Hinweis für Fachkräfte

Nutzen Sie diese Karte bei ausgeprägter Frustrationstoleranzschwäche oder Selbstabwertung. Die Unterscheidung zwischen automatischem negativen Gedanken („Kritiker“) und bewusstem beruhigendem Gegengedanken („Freund“) entlastet das Kind emotional, da der erste Gedanke nicht „verboten“, sondern konstruktiv beantwortet wird.



Die 4-Schritte-Spiegelübung für zu Hause

Gemeinsam mit deinen Eltern kannst du die Spiegelübung regelmäßig ausprobieren – am besten morgens beim Zähneputzen oder abends vor dem Schlafengehen.

- 1 In den Spiegel blicken**
Stell dich vor einen Spiegel, schau dir **freundlich** in die Augen und atme einmal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.
- 2 Den strengen Gedanken fangen**
Welcher Satz hat dich heute geärgert oder traurig gemacht? Sprich ihn leise aus oder flüstere ihn deiner Bezugsperson ins Ohr.
- 3 Den Zaubersatz formulieren**
Hänge das Wort „noch“ an oder formuliere den Satz um: „Ich kann das **NOCH** nicht, aber ich gebe mir Zeit.“ Sprich den neuen Satz laut und mit aufrechter Haltung in den Spiegel.
- 4 Ermutigung aufschreiben**
Schreibt euren Lieblingssatz mit einem abwischbaren Stift an den Badezimmerspiegel oder notiert ihn auf den Merkkarten unten.



Was tun, wenn der freundliche Satz sich im Moment noch unecht oder schwierig anfühlt?



Das Kind ist blockiert oder wütend über den Misserfolg



Zunächst die Frustration voll anerkennen („Das ist gerade wirklich anstrengend“). Keinen Erfolgsdruck aufbauen, sondern das neutrale „noch“ anbieten: „Es klappt jetzt gerade noch nicht.“



Das Kind glaubt dem freundlichen Satz nicht



Einen Mini-Beweis aus der Vergangenheit suchen: „Weißt du noch, wie schwer Schleife binden am Anfang war? Heute kannst du es ganz von allein.“



Meine Mut-Sätze zum Festhalten

Tragt hier gemeinsam drei persönliche Freundliche-Worte-Sätze ein, die in der nächsten Woche als Erinnerung dienen sollen:

Wenn ich denke: „Ich kann das nicht!“, antworte ich mir:

Mein persönlicher Stärke-Satz für herausfordernde Momente:

Wer mich daran erinnern darf, wenn ich es mal vergesse:



Tipp für Eltern

Seien Sie **Vorbild im lauten Denken**: Wenn Ihnen zu Hause ein Missgeschick passiert (z. B. Glas umgekippt), sagen Sie hörbar: „Hoppla, das ist ärgerlich, aber ich mache es einfach wieder sauber.“ So lernt Ihr Kind durch Modellverhalten.

KARTE 14: DIE MURMELGLAS- BELOHNUNG



Wie funktioniert das Murmelglas?

Das Murmelglas macht kleine Fortschritte und erwünschtes Verhalten im Alltag sichtbar. Jedes Mal, wenn eine verabredete Handlung gelingt, wandert eine Murmel mit einem deutlichen "Klack" ins Glas. So erlebt das Kind Selbstwirksamkeit und unmittelbare Anerkennung.

- **Fokus auf Gelingen:** Nur erwünschtes Verhalten wird bemerkt und verstärkt.
- **Sichtbarer und hörbarer Fortschritt:** Das Kind sieht den Füllstand wachsen.
- **Gemeinsames Ziel:** Ist das Glas gefüllt, folgt eine zuvor verabredete Belohnung (z. B. ein Ausflug oder ein Spielabend).



Wichtige Grundregel: Keine Bestrafung

Einmal verdiente Murmeln dürfen unter keinen Umständen wieder aus dem Glas herausgenommen werden. Rückschritte oder unerwünschtes Verhalten führen nicht zum Punktabzug. Das System dient ausschließlich dem Aufbau positiver Verhaltensweisen und verliert bei Entzug seine motivierende Wirkung.



Schritt-für-Schritt-Anleitung für zu Hause

Setzen Sie das System gemeinsam mit Ihrem Kind in vier klaren Schritten auf:

1

Glas vorbereiten und Ziel definieren



Wählen Sie ein durchsichtiges Schraubglas und stellen Sie Murmeln, Glasnuggets oder bunte Holzperlen bereit. Legen Sie gemeinsam ein einziges, konkretes Ziel fest (z. B. "Zähne putzen ohne Diskussion" oder "Jacke an die Garderobe hängen").

2

Gemeinsame Zielbelohnung vereinbaren



Bestimmen Sie im Vorfeld, welche Aktivität stattfindet, sobald das Glas voll ist. Wählen Sie bevorzugt gemeinsame Zeit statt materieller Dinge (z. B. "Waffeln backen", "Kinonachmittag auf dem Sofa" oder "Besuch auf dem Abenteuerspielplatz").

3

Unmittelbar und mit Lob belohnen



Geben Sie die Murmel sofort nach Ausführung des Zielverhaltens. Benennen Sie genau, wofür die Murmel ins Glas wandert: "Du hast deine Schuhe sofort ins Regal gestellt – das hilft mir sehr!"

4

Ziel erreichen und feiern



Ist das Glas voll, lösen Sie das Versprechen zeitnah ein. Danach wird das Glas gemeinsam geleert und entweder für denselben Schritt erneut gestartet oder an eine neue Aufgabe angepasst.



Unsere Murmelglas-Vereinbarung

Halten Sie die Abmachung schriftlich fest, damit für Eltern und Kind völlige Klarheit herrscht.

Mein Name / Unser Name:

.....

So viele Murmeln passen in unser Ziel-Glas:

.....

Dafür wandert jedes Mal eine Murmel ins Glas
(genaue Handlung):

.....

Das unternehmen wir gemeinsam, wenn das Glas voll ist:

.....



Was tun, wenn ein Tag schwierig verläuft und das Verhalten nicht klappt?



Das Kind verweigert das Zielverhalten oder verhält sich herausfordernd

Blieben Sie ruhig und neutral. Das Kind erhält in dieser Situation keine Murmel. Entziehen Sie keinesfalls bereits gesammelte Murmeln. Bei der nächsten gelungenen Gelegenheit sofort wieder positiv verstärken.



Das Ziel erweist sich über mehrere Tage als zu schwierig

Überprüfen Sie die Zwischenschritte: Teilen Sie die Aufgabe in kleinere Teilziele auf (z. B. Murmel bereits für das Holen der Zahnbürste), um wieder erste Erfolge erlebbar zu machen.

KARTE 15: DER ZITRONEN-MUSKELTEST



Der Zitronen-Muskeltest: Wie Muskeln loslassen lernen

Wenn wir aufgeregt, wütend oder ängstlich sind, spannen sich unsere Muskeln ganz von alleine an. Oft merken wir gar nicht, dass unsere Schultern hochgezogen und unsere Hände verkrampft sind. Mit dem Zitronen-Muskeltest kannst du deinen Muskeln beibringen, den Unterschied zwischen Anspannung und tiefer Entspannung blitzschnell zu spüren.

- ★ Starke Muskelanspannung hilft, Anspannung im Körper bewusst wahrzunehmen.
- ★ Das anschließende Loslassen sendet dem Nervensystem das Signal für Beruhigung.
- ★ Diese Übung basiert auf dem bewährten Prinzip der Progressiven Muskelentspannung (PMR).



Für Eltern & Therapeut*innen

Die Metapher der Saftpresse macht das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder unmittelbar greifbar. Achten Sie darauf, dass das Kind beim Anspannen nicht die Luft anhält, sondern ruhig weiteratmet.

TIPP



So presst du die Zitronen aus: Die 4 Schritte

Führe diese Schritte gemeinsam mit einer Begleitperson oder ganz für dich durch. Du brauchst dafür nur deine Vorstellungskraft und deine beiden Hände.

1

Schritt 1: Bereitmachen und Zitronen greifen



Setze dich bequem hin oder stelle dich stabil auf beide Beine. Schließe die Augen oder schau auf deine Hände. Stell dir vor, du hältst in jeder Hand eine dicke, saftige, gelbe Zitrone.

2

Schritt 2: Saft auspressen – Feste anspannen!



Winkle deine Arme an und drücke beide Fäuste so fest zusammen, wie du nur kannst. Presse jeden einzelnen Tropfen Zitronensaft heraus! Halte die Spannung in deinen Händen und Unterarmen für etwa 5 bis 7 Sekunden. Spüre, wie fest die Muskeln arbeiten.

3

Schritt 3: Loslassen – Zitronen fallen lassen!



Öffne blitzartig beide Hände und lass die ausgepressten Zitronen in einen gedachten Mülleimer fallen. Schüttle deine Hände und Arme locker aus. Spüre genau hin: Wie fühlen sich deine Finger jetzt an? Ganz warm, schwer und weich?

4

Schritt 4: Nachspüren und wiederholen



Atme einmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Wiederhole das Zitronenpressen noch 2- bis 3-mal, bis sich deine Arme und dein Oberkörper herrlich gelöst und entspannt anfühlen.



Übung für Zuhause: Der Zitronen-Moment

Nutzt diese einfache Checkliste, um die Übung fest in euren Alltag einzubauen – besonders in Momenten von Unruhe, vor den Hausaufgaben oder zum Einschlafen.



Wichtiger Hinweis

Echtes Drücken erfordert Kraft, soll aber niemals wehtun. Wenn die Finger schmerzen, etwas weniger fest zudrücken.



Wann probieren wir den Zitronen-Muskeltest heute aus? (z. B. vor den Hausaufgaben, vor dem Zubettgehen)



Wie fühlten sich meine Hände nach dem Loslassen an? (z. B. warm, kribbelig, schwer, weich)



Mein Entspannungs-Barometer nach der Übung (Körpergefühl von 1 bis 10):



Wie fühlt sich dein Körper nach dem dritten Zitronen-Pressen an?



Meine Hände fühlen sich warm, locker und schwer an.



Super gemacht! Deine Muskeln haben verstanden, wie Entspannung geht. Nimm dieses gelöste Gefühl mit in deine nächste Aktivität.



Ich fühle mich immer noch unruhig oder angespannt.



Das ist völlig normal! Probiere zusätzlich, deine Schultern hoch zu den Ohren zu ziehen, festzuhalten und dann mit einem tiefen Ausatmen fallen zu lassen.

KARTE 16: DER GEDANKEN-ZUG



Der Gedanken-Zug: Wie Gedanken kommen und weiterfahren

Stell dir vor, du stehst an einem kleinen, gemütlichen Bahnhof auf dem Bahnsteig. Gedanken sind wie Waggon eines Zuges: Sie rollen langsam heran, halten kurz an und fahren dann weiter. Manche Waggon bringen fröhliche Gedanken mit, manche sind laut oder dunkel. Das Wichtigste ist: Du bist nicht der Zug. Du bist der Fahrgast, der entspannt am Bahnsteig steht. Du musst nicht in jeden Zug einsteigen, der vorfährt!

- ★ Gedanken sind da, aber sie sind keine unumstößlichen Tatsachen.
- ★ Ein Gedanke rollt heran – du darfst ihn neugierig ansehen.
- ★ Du entscheidest bewusst: Steige ich ein oder lasse ich ihn einfach durch den Bahnhof rollen?
- ★ Schwierige Gedanken (z. B. "Das schaffe ich nie") dürfen auf den Gleisen weiterfahren, ohne dass du mitfährst.



BAHNHOF



Wichtiger Merksatz für Kinder

Ich bin der Schaffner an meinem Bahnsteig:
Ich schaue mir die Waggon an, winke ihnen freundlich zu und lasse sie weiterrollen.



Die Bahnsteig-Übung für Zuhause

Gemeinsame Übungsanleitung für Eltern und Kind, wenn ein beunruhigender, ärgerlicher oder stressiger Gedanke auftaucht:

1



Waggon bemerken

Halte kurz inne, sobald ein unangenehmer Gedanke auftaucht. Sag laut oder leise: "Ah, da kommt gerade ein Waggon angerollt!"

2



Den Waggon beschriften

Welche Fracht transportiert dieser Waggon? Benenne den Gedanken sachlich (z. B. "Der Waggon heißt: Ich habe Sorge vor der Mathearbeit").

3



Am Bahnsteig stehen bleiben

Atme einmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Spüre deine Füße fest auf dem Boden: Du stehst sicher auf deinem Bahnsteig und steigst nicht ein.

4



Weiterwinken

Sieh vor deinem inneren Auge, wie der Waggon langsam aus dem Bahnhof rollt und kleiner wird: "Gute Weiterfahrt, ich bleibe hier!"



Was tun, wenn ein Gedanke besonders laut hupt oder schwer weiterfährt?



Der Gedanke drängt sich wiederholt auf und fühlt sich bedrohlich an



Gemeinsam mit den Eltern den Gedanken auf einen Zettel als kleinen Waggon zeichnen, ihn ansehen und auf die "Gleise" legen, während bewusst 3 ruhige Atemzüge genommen werden.



Das Kind hat Schwierigkeiten, sich den Gedanken-Zug bildlich vorzustellen



Eine Spielzeug-Eisenbahn oder Bausteine nutzen: Den Gedanken auf einen Holzklotz schreiben, auf den Anhänger laden und gemeinsam wegschieben.



Mein Gedanken-Protokoll am Bahnhof

Hier kannst du zusammen mit deinen Eltern eintragen, welcher Gedanken-Waggon heute vorbeigerollt ist und wie du am Bahnsteig geblieben bist:

★ Welcher Gedanke stand heute auf dem Waggon?

.....

.....

.....

♥ Wie hat es sich angefühlt, am Bahnsteig stehen zu bleiben und dem Zug nachzuwinken?

.....

.....

.....

★ Praxishinweis für Begleitpersonen

Bewerten Sie die auftauchenden Gedanken nicht als "gut" oder "schlecht". Ziel der Übung ist ausschließlich das wertfreie Wahrnehmen und das spielerische Einüben kognitiver Distanzierung (Defusion).

Karte 17: Die Mut-Stufenleiter



Wie funktioniert die Mut-Stufenleiter?

Große Herausforderungen oder Dinge, vor denen wir Angst haben, wirken oft wie eine riesige Mauer. Wenn wir jedoch eine Leiter benutzen und Stufe für Stufe hinaufsteigen, wird jede einzelne Aufgabe machbar. Dein Mut wächst dabei mit jedem einzelnen Schritt, den du ausprobierst und meisterst.



Stufe 1 (Kleine Hürde):

Ein einfacher Einstieg, der nur ein winziges bisschen Mut erfordert.



Stufe 2 (Mittlere Hürde):

Eine spürbare Steigerung, bei der das Herz vielleicht schon etwas schneller schlägt.



Stufe 3 (Haupt-Herausforderung):

Das große Ziel, das am Anfang noch unüberwindbar schien.



Hinweis für Bezugspersonen & Therapeut*innen

Lassen Sie das Kind die drei Stufen selbst gestalten und bewerten. Wichtig ist nicht das Tempo, sondern das wiederholte, sichere Erleben: 'Ich habe mich getraut, und die Anspannung lässt nach.'



Deine 3 Mut-Schritte planen

Formuliere hier gemeinsam mit deiner Bezugsperson oder deinem Therapeuten das Ziel und die drei machbaren Teil-Etappen. Gehe erst zur nächsten Stufe, wenn die vorherige sich sicher anfühlt.

1

Schritt 1:

Meine Basis-Stufe festlegen

Wähle eine kleine Teil-Aufgabe, die du dir bereits heute zutraust (z. B. Blickkontakt halten oder Hallo sagen).

2

Schritt 2:

Die Brücken-Stufe wagen

Verdopple die Anforderung sanft (z. B. dem Bäcker die Bestellung selbst laut und deutlich nennen).

3

Schritt 3:

Den Gipfel-Schritt meistern

Führe die ursprünglich vermiedene Handlung vollständig eigenständig durch (z. B. allein bezahlen und Wechselgeld entgegennehmen).



Mein großes Ziel (Was ich mich trauen möchte):



Stufe 2 – Der mutige Zwischenschritt:



Stufe 1 – Der erste kleine Mut-Hüpfer:



Stufe 3 – Meine persönliche Meister-Stufe:



Zuhause-Übung: Die Mut-Mission im Alltag

Wendet die Mut-Stufenleiter in dieser Woche konkret im Alltag an. Wiederholt jede Stufe nach Bedarf mehrmals, bis die Aufregung deutlich sinkt.



Wählt für diese Woche genau **EINE** Stufe aus, die mindestens dreimal geübt wird.



Vor dem Start: Einmal tief in den Bauch atmen und die Schultern locker fallen lassen.



Nach jedem Versuch: Sofort das Mut-Feld ankreuzen und gemeinsam loben.



Belohnung & Wertschätzung

Jeder Versuch zählt – unabhängig vom perfekten Gelingen! Die Bereitschaft, die Stufe zu betreten, ist der eigentliche Erfolg.



Versuch 1 geschafft am: _____

So aufgeregt war ich (1-10): _____

Belohnung: _____



Versuch 2 geschafft am: _____

So aufgeregt war ich (1-10): _____

Belohnung: _____



Versuch 3 geschafft am: _____

So aufgeregt war ich (1-10): _____

Belohnung: _____

Karte 18: Die Empathie-Brille



Was ist die Empathie-Brille?

Wenn zwei Menschen streiten – zum Beispiel Geschwister oder Schulfreunde –, sieht jeder die Situation nur aus den **eigenen Augen**. Die **Empathie-Brille** ist ein Gedankenwerkzeug: Wenn du sie aufsetzt, schaust du dir den Streit durch die Augen der anderen Person an.

- ★ Jeder Mensch hat eigene Gefühle, Gedanken und Gründe für sein Verhalten.
- ★ Ein Perspektivwechsel bedeutet nicht automatisch, dass der andere recht hat.
- ★ Wer versteht, was im anderen vorgeht, findet viel schneller eine faire Lösung.



Wichtiger Merksatz für Kinder

Verstehen heißt nicht einverstanden sein! Du darfst deine eigene Wut spüren und trotzdem versuchen zu begreifen, warum der andere gerade wütend oder traurig ist.



In 3 Schritten durch die fremde Brille schauen

Nutze diesen Ablauf direkt nach einem Konflikt oder im ruhigen Gespräch danach:

1

Eigene Brille kurz abnehmen

Einmal tief einatmen. Halte für einen Moment inne und lege deine eigene Wut zur Seite.



2

Die Brille des anderen aufsetzen

Frage dich: Was hat die andere Person gerade gesehen, gehört oder befürchtet? War sie vielleicht erschrocken, müde oder fühlte sich ungerecht behandelt?



3

Die Brücken-Frage stellen

Sprich es aus: „Ich glaube, du warst gerade wütend, weil ... Stimmt das?“
Höre genau zu.



Zuhause-Übung: Der Brillen-Wechsel im Alltag

Gemeinsame Übung für Eltern und Kind bei Meinungsverschiedenheiten:

- ★ Bastelt oder malt gemeinsam eine symbolische Pappbrille oder formt Brillen mit den Händen vor den Augen.
- ★ Sobald ein Streit aufkommt und beide sich beruhigt haben, ruft ein Familienmitglied: „Empathie-Brille auf!“
- ★ Jeder schildert den Streit kurz aus der Sicht des Gegenübers, bevor über Lösungen verhandelt wird.



Hinweis für Bezugspersonen

Kinder können erst dann verlässlich die Perspektive anderer einnehmen, wenn ihre eigenen Emotionen zunächst wahrgenommen und validiert wurden.



Letzter Konflikt (z. B. Spielzeug weggenommen):



Wie hat sich die andere Person dabei gefühlt?



Was können wir beim nächsten Mal anders machen?

KARTE 19: DER DRUCK-ABLASS-BALLON



Wie der Druck-Ballon funktioniert

Wenn viel Trubel, Ärger oder Anspannung im Tag steckt, fühlt sich der Körper manchmal an wie ein prall gefüllter Luftballon. Die Muskeln spannen sich an, die Beine zappeln und im Bauch kribbelt es. Mit der Ballon-Technik lassen wir diesen Überdruck Schritt für Schritt kontrolliert heraus.

- Spannung im Körper wahrnehmen: Wo sitzt der Druck gerade besonders fest?
- Den Körper als Ballon vorstellen: Zu viel Luft macht unruhig und starr.
- Druck aktiv herauslassen: Durch progressives Schütteln und langes Auspusten Platz für Ruhe schaffen.



Körperwissen für Kinder

Motorische Unruhe ist kein Fehlverhalten, sondern gespeicherte Handlungsenergie deines Körpers. Wenn wir sie bewusst bewegen und wegpusten, kann sich dein Nervensystem wieder entspannen.



Die 4 Schritte zum Druck-Ablassen

Führe diese Übung gemeinsam mit einem Erwachsenen durch, sobald du merkst, dass die innere Unruhe überkocht oder das Stillsitzen schwerfällt.

1 Den Ballon aufpumpen (Anspannung prüfen)



Stelle dich fest mit beiden Füßen auf den Boden. Mache Fäuste, ziehe die Schultern hoch und spanne für drei Sekunden kurz alles an. Spüre, wie voll der innere Ballon gerade ist.

2 Das Schüttel-Ventil öffnen (Hände & Arme)



Öffne die Fäuste und beginne, zuerst nur die Fingerspitzen, dann die Hände und schließlich die ganzen Arme locker wie Wackelpudding auszuschütteln. Zähle dabei langsam bis fünf.

3 Den ganzen Ballon entladen (Beine & Körper)



Jetzt schüttelst du die Beine nacheinander aus und federst sanft in den Knien auf und ab. Lass den ganzen Körper locker vibrieren, bis die feste Spannung weicht.

4 Das Auspust-Ventil (Der lange Atemzug)



Atme nun tief durch die Nase ein. Öffne den Mund zu einem kleinen Schlitz und puste die Luft langsam und gleichmäßig mit einem hörbaren "Pffff" aus, bis dein Bauch ganz weich wird. Wiederhole das dreimal.



Zuhause-Übung: Mein Entlastungs-Protokoll

Trage hier gemeinsam mit deinen Bezugspersonen ein, wann der Ballon im Alltag voll war und wie sich dein Körper nach der Schüttel- und Puste-Übung angefühlt hat.

★ Wann war mein innerer Ballon heute besonders voll?

.....
.....

★ Welche Körperstelle hat am meisten gezappelt oder gedrückt?

.....
.....

★ Wie fühlte sich mein Körper nach dem Schütteln und Auspusten an?

.....
.....



Praxis-Tipp für Eltern

Nutzen Sie diese Übung präventiv bei Übergängen – etwa direkt nach der Schule oder vor den Hausaufgaben. Machen Sie als Bezugsperson synchron mit, um Co-Regulation vorzuleben.



Wie fühlt sich dein Körper nach den 4 Schritten an?



Immer noch voller Restdruck oder Zappeln vorhanden



Lege eine zweite Schüttelrunde ein und hüpfе dabei fünfmal kraftvoll auf der Stelle ab.



Angenehm schwer, warm und ruhiger Atem



Super, der Überdruck ist entwichen! Trinke ein Glas Wasser und beginne deine nächste Aktivität entspannt.



Karte 20:

Der Gute-Nacht-Sonnenschein



Wie unser Gehirn schöne Momente speichert

Unser Gehirn verhält sich oft wie Klettverschluss für schwierige Erlebnisse, aber wie glatte Seide für schöne Momente. Wenn wir abends bewusst an das zurückdenken, was heute gut war, helfen wir unserem Gehirn dabei, neue, stabile Verbindungen für Freude, Zuversicht und Ruhe zu knüpfen.



- ★ Positiver Tagesabschluss beruhigt das Nervensystem vor dem Einschlafen.
- ★ Gemeinsames Erzählen vertieft das Gefühl von Sicherheit und emotionaler Nähe.
- ★ Regelmäßige Dankbarkeit stärkt die seelische Widerstandskraft nachhaltig.



Hinweis für Bezugspersonen & Therapeut*innen

Es geht nicht darum, traurige Gefühle oder Probleme wegzudrücken. Alle Emotionen dürfen da sein. Der Sonnenschein hilft lediglich dabei, den Tag mit einem Gefühl von Geborgenheit und Selbstwirksamkeit abzuschließen.



Die drei Sonnenstrahlen zum Einschlafen

Macht es euch im Bett oder auf dem Sofa gemütlich. Geht reihum die drei Fragen durch. Auch Eltern oder Begleitpersonen beantworten jeden Sonnenstrahl!



1



Sonnenstrahl:
Was hat mir heute Freude gemacht?

Welcher kleine oder große Moment hat mein Herz heute zum Hüpfen oder mein Gesicht zum Lächeln gebracht?



2



Sonnenstrahl:
Worauf bin ich heute stolz?

Was habe ich heute mutig ausprobiert, gut gemeistert oder trotz Anstrengung durchgehalten?



3



Sonnenstrahl:
Wer oder was hat mir heute getan?

Für welche Geste, welches liebe Wort, welche Hilfe oder welches Erlebnis bin ich heute besonders dankbar?



Mein Gute-Nacht-Notizfeld

Hier könnt ihr heute eine besonders schöne Erinnerung oder ein Stichwort festhalten:



Heute war mein schönster Sonnenstrahl:

.....

.....



Dafür danke ich mir oder jemand anderem heute ganz besonders:

.....

.....