



Bild von Christian Mackau/unsplash





**Pädagogische
Abteilung**

Impressum

Workbook „Mind your Mind“ (2026)

erarbeitet in Anlehnung an das Projekt „Mindboost“ der Sucht- und Drogenprävention Wien
von Mitarbeiterinnen der Pädagogischen Abteilung / Amt für Beratung
Verena Bertignoll, Carmen Fliri, Kathrin Rauter, Gudrun Schmid, Doris Staffler

Lektorat

Elisabeth Hofer

Grafik

Esther Eder

Herausgeber

Pädagogische Abteilung

Amba-Alagi-Straße 10, 39100 Bozen

T 0471 41 72 20

M pa@provinz.bz

<https://deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/didaktik-beratung>

2026

© Autonome Provinz Bozen

Deutsche Bildungsdirektion – Pädagogische Abteilung

Inhalt

Vorwort	5
Wie alles begann	6
Einführung in das Workbook	6
Anregung für eine Begrüßung / einen Einstieg	8
Einstiegsübungen	9
Gemeinsamkeiten finden.....	9
Kartenset „Ich bin gut zu mir!“.....	10
Kunstkarten-Set „Heute bin ich“.....	11
Thema: Psychische Gesundheit – Theorie	12
Was ist psychische Gesundheit?.....	12
Das bio-psycho-soziale Modell.....	13
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell.....	15
Stress verstehen.....	17
Die Stresswaage.....	18
Thema: Gefühle	20
Die Wohlfühlskala.....	20
Gefühle sammeln.....	21
Gefühle raten.....	22
Gefühl oder Stimmung?.....	31
Ein Gefühl, viele Worte.....	32
Das Wasserball-Experiment.....	34
Angenehme und unangenehme Gefühle.....	35
Thema: Körper und Wohlbefinden	38
Move your Body.....	38
Move your Body – Luftmatratze.....	39
Move your Body – Äpfel pflücken.....	39
Move your Body – Atemübungen.....	40
Move your Body – Achtsamkeit.....	41
Move your Body – Versteckte Finger.....	41
Move your Body – Chefhaltung/Siegerpose.....	41
Move your Body – Tanzen.....	42
Move your Body – Lächeln/Lachen.....	42
Move your Body – Gorilla-Atmung.....	42

Thema: Ressourcen.....	43
Was brauche ich, damit es mir gut geht? Drei Modelle für ein erfülltes Leben.....	43
Die Grundmotivationen nach Alfred Längle.....	44
Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow.....	46
Das PERMA-Modell nach Martin Seligmann.....	48
Das Wohlfühlklavier.....	50
Kreative Tätigkeiten.....	53
Das Ressourcentagebuch.....	54
8-er-Bahn der Gefühle.....	55
Thema: Zuversichtliches Denken.....	57
Positives Fokussieren.....	57
Die Macht der positiven Gefühle.....	59
Tägliche Komplimente.....	60
Hidden Buddy.....	60
Das Ressourcen- oder Dankbarkeitstagebuch.....	61
Rücken stärken.....	61
Positive Gossip.....	62
Thema: Soziale Beziehungen.....	63
Die Gedankenreise.....	63
Das Beziehungsnetz.....	65
Was tun, wenn es anderen nicht gut geht? Erste Hilfe für die Seele.....	66
Thema: Digitales Wohlbefinden.....	68
Medien: Zeit, Kompetenzen, Bedürfnisse.....	68
Medien-Emotionen würfeln.....	70
Social Media und psychische Gesundheit.....	74
10 Tipps für digitales Wohlbefinden.....	75
Real-Life-Challenge.....	78
Feedback.....	83
Satzanfänge.....	83
Möglicher Ablauf eines Workshops in der Mittelschule.....	84
Möglicher Ablauf eines Workshops in der Oberstufe.....	87
Links zur psychischen Gesundheit.....	89

Vorwort

Warum psychische Gesundheit im Mittelpunkt stehen muss

Psychische Gesundheit beschäftigt mich zunehmend – nicht nur als Verantwortlicher im Bildungsbereich, sondern auch als Mensch, der täglich damit konfrontiert ist, wie sehr Belastungen junge Menschen prägen. Aktuelle Jugendstudien wie etwa die internationale [HBSC-Studie](#), an der sich auch Südtirol beteiligt, geben Aufschluss über die mentale Gesundheit der Jugendlichen: Viele fühlen sich müde, überfordert oder allein mit ihren Sorgen. Sie wünschen sich Orientierung, Sicherheit und jemanden, der zuhört.

Besonders alarmierend ist die hohe Suizidrate im Jugendalter. Für mich ergibt sich daraus ein deutlicher Auftrag. Psychische Gesundheit darf kein Randthema sein – sie ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass Kinder und Jugendliche sicher aufwachsen, lernen und Zukunft gestalten können.

Jugendliche brauchen dafür nicht nur Unterricht, sie brauchen Lebensbegleitung. Sie müssen lernen, wie sie über ihre Befindlichkeit sprechen können, auch Worte finden für das, was schwerfällt, und Mut entwickeln, auch Belastendes auszusprechen. Psychische Gesundheit zu stärken heißt für mich, jungen Menschen Werkzeuge zu geben, damit sie ihre Gefühle verstehen, annehmen und teilen können – ohne Angst vor Bewertung. Und auch ohne Scheu davor, sich Hilfe zu suchen.

Programme wie „Mind your Mind“ haben einen großen Wert. Junge Menschen lernen, offen über ihr Befinden zu sprechen, Schutzfaktoren aufzubauen und Wege zu finden, wie sie mit Druck, Unsicherheit und innerer Unruhe umgehen und auf ihre psychische Gesundheit achten können.

Wir wissen aus Forschung und Erfahrung: Gemeinschaft, Wertschätzung und stabile Beziehungen sind entscheidend für das seelische Gleichgewicht. In diesem Zusammenhang möchte ich besonders die Pädagoginnen und Pädagogen an unseren Schulen hervorheben: Lehrerinnen und Lehrer, Schulsozialpädagogen und -pädagoginnen, Beratungslehrpersonen in den Zentren für Information und Beratung, kurz ZIB. Sie erleben Jugendliche Tag für Tag, erkennen leise Signale und geben jungen Menschen das Gefühl, gesehen zu werden. Ich habe großen Respekt vor dieser Aufgabe. Ihre Aufmerksamkeit, ihr Mut, schwierige Gespräche zu führen, und ihre Bereitschaft, Jugendlichen Raum zu geben, sind eine unverzichtbare Stütze. Dafür danke ich ihnen von Herzen.

Auch Eltern und wir als Bildungsverwaltung tragen Verantwortung. Psychische Gesundheit darf kein Nebenthema sein. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass Jugendliche ihr Potenzial entfalten, lernen und ihren Weg finden können. Ich wünsche mir, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen – aufmerksam, mutig und mit echtem Interesse an dem, was junge Menschen bewegt.

Martin Holzner | Direktor der Pädagogischen Abteilung

Wie alles begann ...

Während der COVID-19-Pandemie zeichnete sich schnell ab, dass diese Zeit der Verunsicherung und Isolation erhebliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche haben würde.

Auf der Grundlage des digitalen Workshops „Mindboost“ zur psychischen Gesundheit der Sucht- und Drogenkoordination Wien wurde in Zusammenarbeit von Gesundheitsförderung und Psychopädagogik der Pädagogischen Abteilung der Workshop „Mind your Mind“ zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen entwickelt. Dieser war speziell auf die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern der Oberstufe zugeschnitten. Nach mehreren erfolgreichen Umsetzungen in verschiedenen Oberschulklassen wurde das Programm auch für die Mittelschule weiterentwickelt.

Um Lehrkräfte sowie Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen dabei zu unterstützen, das für Jugendliche so wichtige Thema der psychischen Gesundheit in ihren Unterricht zu integrieren, fanden mehrere halbtägige Fortbildungen statt, in denen die Methoden und Inhalte des Programms vermittelt wurden.

Diese Broschüre mit einer umfassenden Sammlung von Übungen und Materialien basiert auf erprobten Methoden und wird allen Interessierten in digitaler Form für die eigenständige Durchführung zur Verfügung gestellt.

Das Team

Verena Bertignoll, Carmen Fliri, Kathrin Rauter, Gudrun Schmid, Doris Staffler

Einführung in das Workbook

Auch Jugendliche können ihre psychische Gesundheit positiv beeinflussen. Dafür ist es wichtig, die grundlegenden Faktoren und Strategien zu kennen. Auf den folgenden Seiten finden sich zahlreiche Informationen und Übungen, die dabei helfen, Jugendliche in der Klasse dafür zu sensibilisieren und zu bestärken.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- › psychische Gesundheit: Definition und theoretische Modelle
- › Gefühle: angenehme und unangenehme
- › Zusammenhang Körper-psychische Gesundheit: Körperübungen
- › persönliche Vorlieben und Ressourcen
- › soziale Beziehungen
- › zuversichtliches Denken
- › digitales Wohlbefinden

Die Übungen können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden:

- › als circa dreistündiger Workshop (siehe [ab S. 84](#))
- › als einzelne Bausteine, über einen längeren Zeitraum verteilt
- › als Teil eines umfassenderen Projektes zu gesundheitsrelevanten Themen
- › von einer Lehrperson, einer Schulsozialpädagogin oder einem Schulsozialpädagogen, in Teamarbeit oder im Klassenrat

Tipp: Anlass für die Thematisierung kann der „Mental Health Awareness Month“ im Mai sein.

Zu jedem Thema gibt es einen Einführungstext. Zu jeder Übungen finden sich neben der Beschreibung der Grundidee Informationen zum geschätzten Zeitbedarf und zur Sozialform. Ergänzend folgen Hinweise zur Umsetzung sowie Anregungen zur gemeinsamen Reflexion.

Die Übungen lassen sich flexibel an die Bedürfnisse der Jugendlichen sowie die persönlichen Erfahrungen und Vorlieben der Durchführenden anpassen. Sie vermitteln Wissen, eröffnen Gesprächsanlässe und fördern einen offenen Austausch über psychische Gesundheit. So wird es für Jugendliche leichter, über ihr eigenes Befinden zu sprechen – und Schritt für Schritt zu einem selbstverständlichen Teil ihres Alltags.

Es empfiehlt sich,

- › im Vorfeld zu überlegen, wie die Klassensituation im Allgemeinen ist;
- › zu eruieren, ob es Besonderheiten gibt, auf die geachtet werden sollte (z. B. belastete Schüler/-innen);
- › bei Mobbing sehr vorsichtig zu sein. Es darf nicht gefährlich sein, in der Klasse über eigenes Erleben zu sprechen;
- › dort anzusetzen und für Sicherheit und respektvolle Beziehungen zu sorgen;
- › den Workshop und die ersten Übungen zu zweit durchzuführen, um gegebenenfalls auf einzelne Schüler/-innen eingehen zu können;
- › die Schüler/-innen bezüglich ihrer Reaktionen auf das Unterrichtsgeschehen zu beobachten;
- › sie darauf hinzuweisen, dass die Mitarbeit an den Übungen freiwillig ist und sie gut auf sich selbst hören sollen. Wenn jemand nichts sagen möchte, ist das in Ordnung;
- › den Schülern und Schülerinnen mitzuteilen, an wen sie sich wenden können, wenn sehr starke emotionale Reaktionen auftreten;
- › ihnen deutlich zu machen, dass niemand ausgelacht, geärgert oder (mit Fragen) bedrängt werden darf.

Vorbereitung des Raumes und der Materialien

- › evtl. Stuhlkreis in einem freundlichen und angenehmen Ambiente
- › Flipchart, Stifte, Farben, DIN-A4-Blätter, Moderationskarten, Kartensets, Kopien der Arbeitsblätter für die Schüler/-innen, Vorlagen für die Lehrpersonen

Anregung für eine Begrüßung / einen Einstieg

Der Einstieg könnte folgendermaßen aussehen:

Heute starten wir mit einem Thema, das uns alle betrifft, über das aber trotzdem oft noch zu wenig gesprochen wird: **psychische Gesundheit**.

Wenn ihr diesen Begriff hört, habt ihr wahrscheinlich unterschiedliche Bilder im Kopf oder Gefühle im Körper. Vielleicht denkt ihr an Stress, Angst oder Depressionen, aber auch an Achtsamkeit, Ausgeglichenheit oder an das Gefühl, sich einfach gut zu fühlen.

Unser Ziel heute ist es nicht, eine „Therapiestunde“ zu machen, sondern gemeinsam zu überlegen:

- › Was ist psychische Gesundheit eigentlich?
- › Wie merke ich, wenn es mir oder anderen nicht gut geht?
- › Was kann ich tun, um besser mit Stress, Druck oder Krisen umzugehen?
- › Worauf kann ich für meine psychische Gesundheit achten?

Denn genauso wie wir in der Schule über Themen wie Geschichte, Mathematik oder Sprache lernen, gehört auch der bewusste Umgang mit unseren Gedanken, Gefühlen und inneren Herausforderungen zur Bildung dazu. Wir wissen heute aus der Forschung, dass Bescheid zu wissen ein wichtiger Teil der psychischen Gesundheit ist. Sich auszutauschen und über das eigene Erleben zu sprechen, ist außerdem ein bedeutender Schutzfaktor.

Ihr müsst heute nichts Persönliches preisgeben. Einen Gedanken zu teilen, bleibt freiwillig. Vielleicht findet ihr aber etwas, das euch stärkt, das euch hilft, euch selbst besser zu verstehen, oder das ihr jemand anderem weitergeben könnt.

Der Monat Mai als „Mental Health Awareness Month“ kann ein guter Anlass sein, über psychische Gesundheit zu sprechen:

Der Mai ist der „Mental Health Awareness Month“, also der Monat, der der seelischen Gesundheit gewidmet ist. Seit 1949 wird in den USA im Mai besonders darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig die seelische Gesundheit ist. Obwohl viele Menschen, insbesondere Jugendliche, psychische Belastungen erleben, wird darüber oft wenig gesprochen. Im Mai finden international viele Veranstaltungen statt, die dabei helfen sollen, offener über diese Themen zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Wichtig:

- › Hört während des Workshops gut auf euch selbst. Wenn ihr etwas nicht sagen möchtet, ist das völlig in Ordnung.
- › Ihr wisst: Wenn ihr über ein euch belastendes Thema sprechen möchtet, könnt ihr euch gerne an eine Vertrauensperson in unserer Schule wenden (konkret benennen, z. B. Klassenlehrperson, Beratungslehrpersonen im Zentrum für Beratung ZIB, Schulsozialpädagogin, -pädagoge).

Einstiegsübungen

Einstiegsübungen schaffen einen sicheren und positiven Rahmen für die gemeinsame Arbeit. Sie helfen, die Aufmerksamkeit zu bündeln, das soziale Miteinander zu stärken und emotionale Spannungen abzubauen. Gerade im Kontext psychischer Gesundheit ermöglichen sie einen sanften Zugang zu sensiblen Themen und fördern das Vertrauen innerhalb der Gruppe. So können Lehrkräfte und Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen frühzeitig ein unterstützendes Lernklima schaffen, in dem sich alle Schülerinnen und Schüler gesehen und ernst genommen fühlen. Sich zu Beginn einer Einheit oder Stunde gemeinsam im Raum zu bewegen und zu sprechen, fördert die körperliche und stimmliche Präsenz sowie das Gefühl, wirklich da zu sein – als Teil einer Gemeinschaft, in der sich alle gegenseitig wahrnehmen und respektieren.

Gemeinsamkeiten finden

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

„Gemeinsamkeiten finden“ ist ein Bewegungsspiel, das sich als Warm-up-Übung eignet. Es aktiviert die Teilnehmenden und ermöglicht es ihnen, sich besser kennenzulernen. Dabei werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede deutlich.

Umsetzung

Alle sitzen in einem Stuhlkreis. Nacheinander werden verschiedene Fragen gestellt. Alle, die die Frage mit Ja beantworten können, stehen auf und wechseln untereinander den Sitzplatz. Mögliche Fragen:

- > Wer hat blaue Augen?
- > Wer hat eine Schwester?
- > Wer war schon einmal verliebt?
- > Wer hat ein Haustier?
- > Wer hat Angst vor Tests?
- > Wer hatte schon einmal Angst?
- > Wer fühlt sich in der Klasse wohl?
- > Wer fährt im Sommer ans Meer?
- > Wer hat im Frühling Geburtstag?
- > Wer war schon einmal sehr traurig?
- > Wer geht gerne Ski fahren?
- > Wer hört gerne Musik?

Reflexion

- » War etwas neu für euch?
- » Hat euch etwas überrascht?
- » Habt ihr Unterschiede gefunden? Gemeinsamkeiten?

Kartenset „Ich bin gut zu mir!“

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Diese Übung regt auf spielerische Weise dazu an, über folgende Themen nachzudenken und mit anderen zu sprechen: emotionale Balance, Selbstbewusstsein, Zugehörigkeit und Beziehungsgestaltung, Selbstbestimmung, Körperbewusstsein sowie Alltags- und Krisenbewältigung. Sich selbst gut zu kennen und über Befindlichkeiten und Gefühle zu sprechen sowie sich Hilfe zu holen, sind wesentliche Kompetenzen im Rahmen der psychischen Gesundheit. Sie stärken die Autonomie, die Selbstachtung und den Selbstwert und motivieren dazu, gut für sich selbst und somit auch für andere zu sorgen.

Umsetzung

Die Karten liegen in einem Körbchen in der Mitte des Stuhlkreises. Alle ziehen eine Karte und gehen im Raum umher. Nach einem akustischen Signal (Triangel, Klangschale ...) suchen sie sich eine Partnerin, einen Partner und tauschen sich über den Inhalt der Karten aus. Anschließend ziehen alle eine weitere Karte und tauschen sich mit einer anderen Person aus.

Reflexion

- » Welche Themen sind euch aufgefallen?
- » Sind das Themen, über die ihr sonst auch sprecht?
- » Wie war das für euch?
- » War es ungewohnt? Schwierig oder einfach?

Hinweis

Das Kartenset „Ich bin gut zu mir! – Selbstfürsorge-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche“ von Peter Scholz, Beltz-Verlag, kann in der [Pädagogischen Fachbibliothek](#) der Deutschen Bildungsdirektion ausgeliehen werden.

Kunstkarten-Set „Heute bin ich“

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Die Karten regen auf kreative Weise dazu an, Empfindungen zu benennen, über sie zu sprechen und sie besser zu verstehen. Eigene Gefühle identifizieren und benennen können, soll gelernt und eingeübt werden. Wenn dies in einer sicheren, annehmenden Atmosphäre geschieht, unterstützt es die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit.

Umsetzung

Jede der 20 Karten des Sets zeigt einen Fisch, der ein bestimmtes Gefühl ausdrückt, wie Neugier, Langeweile, Zorn oder Verwirrung. Die Karten werden auf einem gut zugänglichen Tisch oder auf dem Boden ausgelegt. Alle wählen eine Karte zu folgender Frage aus: „Wie geht es mir heute, wie bin ich heute da?“

In Kleingruppen oder in der Großgruppe zeigen die Jugendlichen die jeweilige Karte, benennen das Gefühl und erzählen kurz, warum sie gerade diese Karte ausgewählt haben.

Reflexion

- » Ist es leicht, über das eigene Erleben und die eigenen Gefühle zu sprechen?
- » Macht es einen Unterschied, mit wem ich spreche?
- » Sollte ich immer und mit jedem über meine Gefühle sprechen?

Hinweis

Das Kunstkarten-Set „Heute bin ich“ von Mies van Hout, erschienen im aracari-Verlag, kann in der [Pädagogischen Fachbibliothek](#) der Deutschen Bildungsdirektion ausgeliehen werden.

Thema: Psychische Gesundheit – Theorie

Wenn sich Jugendliche mit der Definition und den theoretischen Grundlagen psychischer Gesundheit auseinandersetzen und dazu austauschen, schafft das ein gemeinsames Verständnis und öffnet den Raum für ehrliche Gespräche. Wissen junge Menschen, was psychische Gesundheit bedeutet – und dass sie mehr umfasst als das Fehlen von Problemen – können sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser einordnen und ausdrücken. Dieser gemeinsame Zugang bietet Lehrkräften und Schulsozialpädagogen und -innen auch die Möglichkeit, Vorurteile anzusprechen und im besten Falle abzubauen, eine Sprache für sensible Themen zu entwickeln und eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre zu fördern. So wird Theorie zur Grundlage für praktisches Handeln und stärkt die Selbstwahrnehmung und das Mitgefühl in der Gruppe.

Was ist psychische Gesundheit?

Zeit | Sozialform

20 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Die Jugendlichen setzen sich theoretisch fundiert mit dem Thema psychische Gesundheit auseinander und tauschen sich darüber aus. Sie überlegen, was dazu gehört und was psychische Gesundheit für sie persönlich bedeutet. Zudem erfahren sie, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) psychische Gesundheit definiert. Dies fördert den vertieften Austausch auf der Grundlage einer fundierten, umfassenden und anerkannten Definition und kann das Bewusstsein für die Bedeutung verschiedener Aspekte schärfen. Die Schüler/-innen können ihre eigenen Gedanken und Vorstellungen damit vergleichen und ein besseres Verständnis von psychischer Gesundheit entwickeln.

Umsetzung Teil 1: Sammeln von Gedanken

Wir beschäftigen uns mit der Frage: „Was ist für euch psychische Gesundheit?“ Dabei halten wir uns vor Augen, dass viele verschiedene Antworten möglich sind und dass es wichtig ist, einander respektvoll zuzuhören.

Die Schüler/-innen sammeln ihre Gedanken entweder in Einzelarbeit oder in Kleingruppen stichpunktartig (5 Minuten), oder wir sammeln die Antworten in der Großgruppe auf Zuruf auf einer Flipchart. Es können auch Beispiele oder persönliche Erfahrungen einfließen.

Reflexion

- » Gab es Aspekte, die neu für euch waren?
- » Hat euch etwas überrascht?

Umsetzung Teil 2: Definition der Weltgesundheitsorganisation

Die Definition wird vorgestellt, indem sie beispielsweise auf eine Flipchart geschrieben und anschließend vorgelesen wird.

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem das Individuum seine Fähigkeiten und Potenziale nutzen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und sinnstiftend arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

Reflexion

- » Was denkt ihr über die Definition der WHO?
- » Ist etwas neu oder überraschend?
- » Findet ihr sie überzeugend und vollständig?

Das bio-psycho-soziale Modell

Zeit | Sozialform

10–15 Minuten für die Erklärung des Modells in der Großgruppe

30–40 Minuten für die Arbeit in Kleingruppen und Präsentation im Plenum

Grundidee

Das bio-psycho-soziale Modell (siehe [S. 14](#)) ist ein umfassender Ansatz, um Gesundheit und Krankheit zu verstehen. Neben den biologischen Aspekten werden auch die psychologischen und sozialen Faktoren betrachtet, die das Wohlbefinden eines Menschen beeinflussen. Dieses Modell hilft zu erkennen, dass Gesundheit und Krankheit das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels dieser Faktoren sind, die sich gegenseitig beeinflussen und überschneiden.

Die drei Hauptfaktoren des Modells

- > biologisch: Genetik, körperliche Gesundheit, biochemische Prozesse
- > psychologisch: Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen
- > sozial: soziale Unterstützung, kulturelle Einflüsse, wirtschaftliche Bedingungen

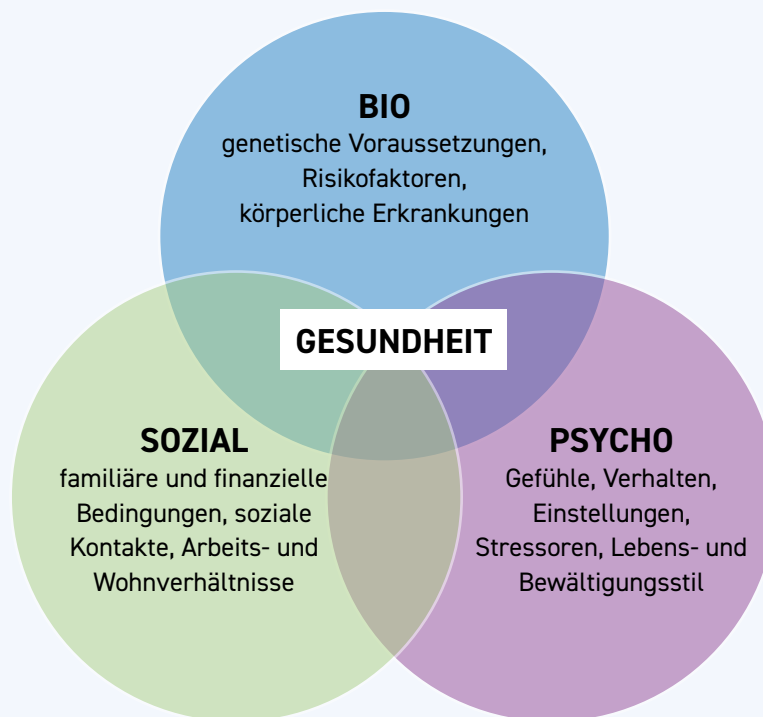
Umsetzung

Die Schüler/-innen werden in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bearbeitet eine der drei Faktoren des Modells, sammelt Beispiele und diskutiert, wie ihre Faktoren die psychische Gesundheit beeinflusst.

Im Anschluss präsentiert jede Gruppe ihre Ergebnisse. Die gesamte Klasse überlegt, wie die verschiedenen Faktoren zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen.

Reflexion

- » Wie unterscheiden sich die psychologischen und sozialen Faktoren in ihrer Wirkung auf die Gesundheit?
- » Gibt es Überschneidungen zwischen den drei Komponenten?
- » Was hat euch an diesem Modell überrascht oder beeindruckt?
- » Wie könnt ihr das bio-psycho-soziale Modell in eurem Alltag anwenden?
Alternativ: Was bedeutet dieses theoretische Modell für euren Lebensalltag?
- » Welche Maßnahmen könnt ihr ergreifen, um eure psychische Gesundheit zu fördern, basierend auf diesem Modell?

Das bio-psycho-soziale Modell

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Zeit | Sozialform

10 Minuten für die Erklärung des Modells in der Großgruppe

15 Minuten für die Arbeit an den Fallbeispielen in Gruppenarbeit und Reflexion

Grundidee

Das Modell zeigt, wie psychische Erkrankungen durch das Zusammenspiel von persönlicher Anfälligkeit (Vulnerabilität) und belastenden Lebensereignissen (Stressoren) entstehen können. Das Ziel besteht darin, Verständnis zu fördern und Stigmatisierung entgegenzuwirken.

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell (siehe [S. 17](#)) erklärt, wie psychische Beeinträchtigungen entstehen können. Dem Modell zufolge hat jeder Mensch eine gewisse Vulnerabilität, sprich Anfälligkeit (Rumpfschwert) für psychische Erkrankungen, die genetisch, biologisch oder durch belastende Erfahrungen (Gepäckstücke) bedingt sein kann. Laut Modell können psychische Erkrankungen entstehen, wenn diese individuelle Anfälligkeit (Rumpfschwert) mit den jeweiligen Belastungen (Gepäckstücken) auf schwierige Lebensumstände trifft, also auf Stressoren wie Prüfungsdruck, Mobbing, Verlust oder andere Krisen (Grund).

Nicht der Stress allein führt zur Erkrankung, sondern das Zusammenspiel zwischen Vulnerabilität und Stress ist entscheidend. Wird die persönliche Belastungsgrenze überschritten und die belastende Situation bleibt über längere Zeit bestehen, kann es zu psychischen oder psychosomatischen Beeinträchtigungen kommen.

Das Modell hilft zu verstehen, warum manche Menschen unter Stress psychische Probleme entwickeln, während andere resilient bleiben. Die Wahrscheinlichkeit dafür hängt dabei von der individuellen Vulnerabilität und dem erlebten Stress ab. Menschen mit geringer Vulnerabilität entwickeln erst bei hoher Stressintensität eine psychische Störung. Menschen mit erhöhter Vulnerabilität können dagegen bereits bei niedriger Stressintensität erkranken.

Umsetzung

Nach der Erklärung des Modells und der Fallbeispiele werden die Schüler/-innen in Gruppen eingeteilt. In den Gruppen diskutieren sie über das Zusammenwirken der Faktoren im jeweiligen Fallbeispiel. Anschließend stellen sie die Ergebnisse der Klasse vor. Die Vertiefungsfragen können in die Diskussion einfließen.

Hinweis

Krisen gehören zum Leben dazu. Jeder und jede von uns kann davon betroffen sein. Es liegt häufig nicht an uns, denn wir können nicht alles kontrollieren und gestalten.

Fallbeispiel 1: Lisa

Vulnerabilität: Lisa hat eine genetische Veranlagung zu Angststörungen, auch ihre Mutter ist davon betroffen. Stress: Lisa steht kurz vor ihren Abschlussprüfungen und fühlt sich stark unter Druck gesetzt. Interaktion: Aufgrund ihrer genetischen Veranlagung und des hohen Prüfungsstressses entwickelt Lisa Symptome einer Angststörung.

Fallbeispiel 2: Tom

Vulnerabilität: Tom hatte in seiner Kindheit traumatische Erlebnisse, die ihn emotional belastet haben. Stress: Er hat kürzlich seinen Job verloren und kämpft nun mit finanziellen Schwierigkeiten. Interaktion: Die Kombination aus seiner traumatischen Vergangenheit und dem aktuellen Stress führt dazu, dass Tom depressive Symptome zeigt.

Fallbeispiel 3: Anna

Vulnerabilität: Anna hat eine geringe Stressresistenz und neigt dazu, sich schnell überfordert zu fühlen. Stress: Sie hat sich von ihrem langjährigen Partner getrennt und fühlt sich nun einsam und isoliert. Interaktion: Ihre geringe Stressresistenz und die emotionale Belastung durch die Trennung führen zu einer Anpassungsstörung.

Fallbeispiel 4: Max

Vulnerabilität: Max hat eine familiäre Vorgeschichte von Alkoholmissbrauch und ein geringes Selbstwertgefühl. Stress: Max hat Schwierigkeiten, sich in seiner neuen Schule einzuleben und wird von seinen Mitschülern gemobbt. Interaktion: Die familiäre Vorgeschichte und das Mobbing in der Schule führen dazu, dass Max beginnt, Alkohol zu konsumieren, um so mit dem Stress umzugehen. Dies mündet schließlich in eine Alkoholabhängigkeit.

Präsentation und Diskussion

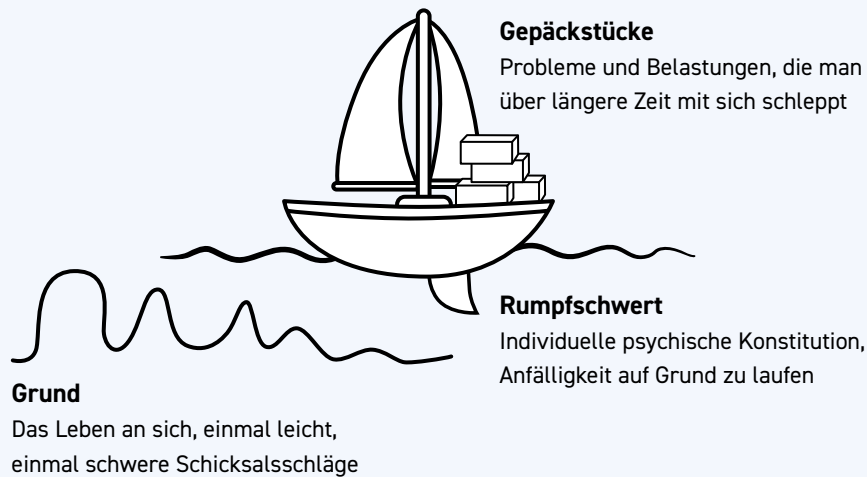
- › Jede Gruppe präsentiert ihre Analyse.
- › Die Klasse diskutiert darüber, wie die verschiedenen Faktoren zusammenwirken und welche Maßnahmen zur Prävention oder Bewältigung ergriffen werden können.

Vertiefungsfragen

1. Verständnisfragen:
 - › Was versteht man unter dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell?
 - › Welche Rolle spielen Vulnerabilitätsfaktoren in diesem Modell?
2. Vergleichsfragen:
 - › Wie unterscheiden sich die Stressoren in ihrer Wirkung auf verschiedene Personen?
 - › Gibt es Überschneidungen zwischen den Konzepten des Vulnerabilitäts-Stress-Modells und des bio-psycho-sozialen Modells?
3. Anwendungsfragen:
 - › Wie könnt ihr das Vulnerabilitäts-Stress-Modell in eurem Alltag anwenden?
 - › Welche Maßnahmen könnt ihr ergreifen, um eure Anfälligkeit für Stress zu reduzieren?

Reflexion

- » Was hat euch an diesem Modell überrascht oder beeindruckt?
- » Wie hat sich euer Verständnis von psychischen Störungen durch das Vulnerabilitäts-Stress-Modell verändert?

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell**Stress verstehen****Zeit | Sozialform**

15 Minuten, Großgruppe, Einzelarbeit

Grundidee

In dieser Übung erhalten die Jugendlichen theoretische Informationen zur Entstehung von Stress. Der Begriff Stress wird häufig verwendet, um eine unangenehme Belastung zu beschreiben. Hält diese Belastung länger an, fühlt sich die betroffene Person erschöpft. Mögliche Folgen sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Kopf- und Bauchschmerzen. Fachleute bezeichnen diese Art von belastendem Stress als Distress. Stress ist jedoch nicht immer schlecht. Er kann auch beflügeln und zu Höchstleistungen anspornen. Den Stress, der einen Kick gibt, begeistert und guttut, nennen Fachleute Eustress. Distress entsteht, wenn Anforderungen und verfügbare Ressourcen nicht im Gleichgewicht sind. Auch die Angst vor negativen Konsequenzen spielt eine Rolle. Wenn uns das Ergebnis egal ist, entsteht kein Stress. Mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann ebenfalls Stress auslösen, selbst wenn die Ressourcen eigentlich ausreichen. Zusammengefasst lässt sich sagen: Distress entsteht, wenn die Anforderungen unsere Ressourcen übersteigen und wir negative Konsequenzen erwarten oder uns zu wenig zutrauen.

Hinweis: Weitere Informationen unter feel-ok.ch

Umsetzung

Zunächst erklärt die Lehrperson, die Schulsozialpädagogin oder der Schulsozialpädagoge, was Stress bedeutet. Anschließend wird die Stresswaage (siehe [S. 19](#)) bildlich dargestellt und kurz erläutert.

Auf Zuruf werden zuerst Begriffe gesammelt, die die Jugendlichen stressen. Hier wird nicht lange verweilt, damit die Stimmung nicht ins Negative kippt. Im Anschluss werden Begriffe gesammelt, die stärken. Hier kann ausführlich gearbeitet werden.

Variante

Die Schüler/-innen gestalten ihre eigene Stresswaage und tauschen sich anschließend darüber aus. Auch hierbei sollte darauf geachtet werden, dass sich vor allem die Waagschale mit den stärkenden Begriffen füllt.

Die Stresswaage

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Die Stresswaage (siehe [S. 19](#)) veranschaulicht, wie Stress entsteht, wenn Belastungen (Stressoren) überwiegen, die persönlichen Bewältigungsstrategien (Ressourcen) aber nicht ausreichen. Dabei wird bewusst gemacht, dass Stress immer eine subjektive Erfahrung ist, die vom Zusammenspiel zwischen Anforderungen, eigenen Ressourcen und Einschätzungen abhängt.

Das Ziel besteht darin, ein Gleichgewicht herzustellen, indem die Ressourcenseite gestärkt wird. So können Belastungen besser bewältigt werden, selbst wenn sie nicht immer veränderbar sind.

Die Stresswaage ist ein einfaches Modell, das zeigt, wie Stress entsteht, und wie wir ihm entgegenwirken können. Auf der einen Seite der Waage liegen die Stressoren (z. B. Druck, Konflikte, Überforderung), auf der anderen die Ressourcen (z. B. Bewegung, soziale Unterstützung, Hobbys, Schlaf).

Wenn die Seite mit den Stressoren zu schwer wird und die Ressourcen nicht mehr ausreichen, gerät die Waage aus dem Gleichgewicht und man fühlt sich überfordert oder gerät in eine Krise. Wichtig: Nicht alle Stressoren lassen sich vermeiden. Man kann jedoch bewusst die eigene Ressourcenseite stärken, um das Gleichgewicht zu halten oder wiederherzustellen. Manchmal gelingt das jedoch nicht, und man schafft es nicht mehr allein, für sein Gleichgewicht zu sorgen. Dann ist es wichtig sich frühzeitig Hilfe zu holen. Wenn man sich früh darum bemüht, hilft oft schon ein kleiner Schubs, um wieder in Schwung zu kommen.

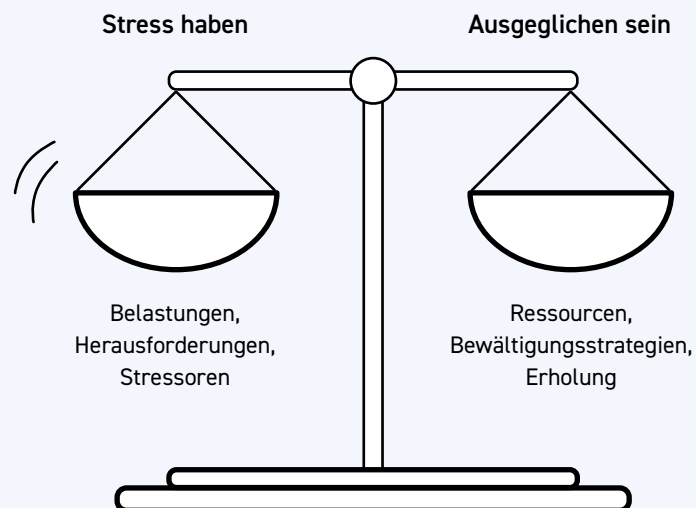
Umsetzung

Die Lehrperson stellt das Modell bildlich dar und lädt die Schüler/-innen ein, persönliche Stressoren und Ressourcen zu sammeln. Alle gestalten ihre eigene Stresswaage auf Papier und reflektieren, was hilft, die Balance zu halten oder wiederherzustellen. Ein gemeinsamer Austausch vertieft das Verständnis für individuelle Bewältigungsstrategien.

Reflexion

- » Wann fühlt sich deine innere Waage im Gleichgewicht an?
- » Welche Stressoren kannst du beeinflussen – und welche nicht?
- » Was hilft dir konkret, um dich zu entlasten oder neue Energie zu tanken?
- » Welche kleinen Dinge im Alltag stärken dich, auch wenn es stressig ist?
- » Was könntest du (wieder) mehr in deinen Alltag einbauen, um deine Ressourcen zu stärken?
- » Wie kannst du erkennen, wenn deine Waage aus dem Gleichgewicht gerät – und was hilft dir dann?

Die Stresswaage



Thema: Gefühle

Gefühle, die zugelassen und bewusst wahrgenommen werden, vergehen nach einiger Zeit wieder. Sie ähneln in ihrer Dynamik den Wellen des Meeres: Manchmal tauchen sie plötzlich auf, manchmal entwickeln sie sich langsam, erreichen einen Höhepunkt und ebbten dann wieder ab. Manchmal sind mehrere Wellen nötig, bis eine Emotion vollständig verarbeitet ist. Selbst die schönsten Gefühle wie Freude oder Überraschung halten nicht ewig an, sondern verblassen bald wieder.

Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und gibt wertvolle Hinweise darauf, wie es uns gerade geht. Beispielsweise zeigt es uns, ob wir uns wohlfühlen, ob Grenzen überschritten wurden oder ob wir in Gefahr sind und eine Veränderung nötig ist. Starke oder unangenehme Gefühle wirken wie ein Wecker: Sobald wir sie wahrnehmen, haben sie ihren Zweck erfüllt und können wieder gehen. Sich seinen Gefühlen zu stellen, stärkt die psychische Gesundheit und fördert die innere Stabilität.

Jugendliche brauchen Erwachsene, vertraute Bezugspersonen, die ihnen dabei helfen, mit ihren Gefühlen wie Angst, Wut oder Traurigkeit umzugehen. Eigenständig zu werden, bedeutet auch zu lernen, was man tun kann, wenn man traurig, ängstlich oder wütend ist. Das heißt, wir lernen, mit unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen und den damit zusammenhängenden Gefühlen umzugehen. Unangenehme Gefühle verschwinden nicht einfach, wenn man sie nicht zulässt. Sie tauchen nur unter die Oberfläche, und können später im Leben Ärger machen (siehe das Wasserball-Experiment, [S. 34](#)).

Die Wohlfühlskala

Zeit | Sozialform

5–10 Minuten, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe

Grundidee

Die Schüler/-innen werden dazu angeregt, ihr momentanes Wohlbefinden einzuschätzen und ihr Bewusstsein dafür zu stärken. Diese Selbstwahrnehmung – zu spüren, zu verstehen und zu benennen, wie es einem geht – ist ein wichtiger Baustein für die eigene psychische Gesundheit.

Umsetzung

Die Schüler/-innen überlegen: „Wie geht es mir gerade?“ und schätzen ihr momentanes Wohlbefinden auf einer Skala von 0 (sehr schlecht, absoluter Tiefpunkt) bis 10 (wunderbar, könnte nicht besser sein) ein. Sie notieren die entsprechende Zahl für sich.

Variante

Sie positionieren sich entsprechend auf einer Linie am Boden. Diese Skala zusammen mit der Frage: „Wie geht es mir?“ kann auch im weiteren Verlauf immer wieder als kurze Selbstwahrnehmungsübung eingesetzt werden. So wird das Einschätzen des eigenen Befindens schrittweise zum selbstverständlichen Teil des Alltags.

Reflexion

- » Was hat euer Wohlbefinden gerade beeinflusst?
- » Hat sich euer Befinden in den letzten Stunden oder Tagen verändert? Warum?
- » Wie merkt ihr, wenn es euch schlechter oder besser geht?
- » Welche Signale nehmt ihr wahr?
- » Was tut ihr normalerweise, wenn ihr euch auf der Skala eher niedrig einordnet?
- » Was kann euch helfen, euer Wohlbefinden zu verbessern?
- » Wie könnt ihr die Frage „Wie geht es mir gerade?“ im Alltag öfter nutzen?

Hinweis

Viele Schülerinnen und Schüler kennen solche Einschätzungsübungen bereits aus der Grundschulzeit. Wichtig ist es, diese Lernerfahrung im Jugendalter zu festigen. Die Erfahrung, dass es anderen in der aktuellen Lebensphase ähnlich geht, wirkt oft stärkend.

Gefühle sammeln

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Diese Übung unterstützt Schüler/-innen dabei, ihre Gefühle zu erkennen und zu benennen. Dies fördert ihre emotionale Intelligenz und ihr Verständnis für die Vielfalt menschlicher Gefühle. Durch das Äußern und Sammeln von Gefühlen auf einer Flipchart oder in einer Wortwolke erweitern sie ihren emotionalen Wortschatz. Sie lernen, ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer besser zu verstehen. Dies fördert einen angemesseneren Umgang damit. Zusätzlich werden das Gemeinschaftsgefühl und das Verständnis innerhalb der Gruppe sowie Offenheit und Akzeptanz gestärkt. Es kann verdeutlicht werden, dass es viele unterschiedliche Gefühle gibt, die alle Menschen empfinden, jedoch in unterschiedlichen Situationen. Manche freuen sich, in der Natur zu sein, andere sind am liebsten mit ihren Freundinnen, Freunden zusammen. Einige haben Angst vor großen Hunden, während andere sie lieben. Gefühle hängen von der aktuellen persönlichen Situation, von den bisherigen Lebenserfahrungen sowie von der eigenen Kultur ab und können sich schnell ändern. Alle Gefühle sind berechtigt. Wer sich dessen bewusst ist, kann eigene Gefühle besser verstehen und akzeptieren. Das Verständnis, dass Gefühle zwar universell sind, aber individuell unterschiedlich erlebt werden, fördert ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere.

Umsetzung

Zu Beginn überlegen die Schüler/-innen gemeinsam, welche Gefühle sie kennen. Diese werden auf einer Flipchart oder Tafel gesammelt. Dabei wird darauf geachtet, dass ein breites Spektrum an Gefühlen genannt wird, sowohl angenehme als auch unangenehme. Die Schüler/-innen werden ermutigt, auch Begriffe zu nennen, die nicht eindeutig ein Gefühl beschreiben. Dies kann helfen, Hemmungen abzubauen und die Teilnahme fördern.

Reflexion

- » Gibt es Gefühle, die neu für dich sind? Hat dich etwas überrascht?

Gefühle raten

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Kleingruppen

Grundidee

Die Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und möglichen Gefühlen anderer wird mit dem Spiel „Gefühle raten“ trainiert. Das Ziel besteht darin, aus der Mimik von Personen auf deren mögliche Gefühle zu schließen. Wir können die Gefühle anderer nur erahnen. Sicherheit bekommen wir nur, wenn wir nachfragen, wie sich jemand wirklich fühlt.

Umsetzung

In der Kleingruppe ziehen die Schülerinnen und Schüler je eine Wortkarte und eine Bildkarte (siehe [S. 23](#)). Passen sie zusammen? Sie versetzen sich in die Lage der Person auf dem Bild, ahmen ihren Gesichtsausdruck und ihre Körperhaltung nach und raten, wie sie sich fühlen könnte.

Reflexion

- » War die Übung leicht oder schwer?
- » Habt ihr die dargestellten Gefühle erkannt?
- » Hat euch etwas überrascht?

Gefühle raten / Wort- und Bildkarten

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung von IFTE, „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm, Jugend stärken. Handbuch für Lehrer/-innen, Band 1, Wien 2023, Herausgeber/-innen: Eva Jambor, Johannes Lindner, [Jugend Stärken – IFTE](#)

traurig



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

ängstlich



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

wütend



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

überrascht



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

angeekelt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

erfreut



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

gelangweilt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

neugierig



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

hoffnungslos



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

verliebt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

zuversichtlich



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

zufrieden



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

beschämt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

sicher



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

verzweifelt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

unsicher



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

verwirrt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

glücklich



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

mutig



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

stolz



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

selbstbewusst



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

zornig



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

müde



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

hoffnungsvoll



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

unzufrieden



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

entspannt



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

ruhig



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

unglücklich



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

gestresst



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten

unsicher



A2 Be A YES Challenge
Gefühle-Raten











Gefühl oder Stimmung?

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Kleingruppen

Grundidee

Gefühle sind nicht gleich Stimmungen. Beides sind emotionale Zustände, aber sie unterscheiden sich in Dauer und Intensität. Emotionen sind kurzlebige, intensive Reaktionen auf spezifische Ereignisse oder Situationen, während Stimmungen länger andauernde, weniger intensive Gefühlszustände sind, die oft keinen klaren Auslöser haben. Stimmungen können als eine Art emotionaler Filter dienen, der unsere Wahrnehmung und unser Verhalten beeinflusst. Eine positive Stimmung kann dazu führen, dass wir die Welt positiver sehen und offener für neue Erfahrungen sind, während eine negative Stimmung uns eher pessimistisch stimmen kann. Beispiele: Heiterkeit, Traurigkeit, Gereiztheit, Bedrücktheit. Emotionen wie Freude, Trauer, Wut oder Angst und Überraschung hingegen sind wichtige Signale, die uns helfen, auf unsere Umwelt zu reagieren. Sie können uns vor Gefahren warnen, uns motivieren, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, oder uns in der sozialen Interaktion unterstützen. Diese Übung soll dabei helfen, diesen Unterschied kennenzulernen und zu verstehen.

Umsetzung

Die Schüler/-innen ziehen jeweils eine Wort- oder Bildkarte (siehe [S. 23](#)). Es kann auch nur eine Wort- oder nur eine Bildkarte verwendet werden. Handelt es sich um eine Stimmung oder um ein Gefühl?

Reflexion

- » Woran erkennt man Gefühle? Woran Stimmungen?
- » Ist es immer eindeutig möglich, diese zu unterscheiden?
- » Welchen Aufgabe haben Gefühle? Welche Stimmungen?
- » Wie können wir unsere Gefühle beeinflussen? Wie unsere Stimmung?

Ein Gefühl, viele Worte

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Kleingruppen, anschließend Austausch in der Großgruppe

Grundidee

Vielen Jugendlichen fällt es schwer, für ihre Gefühle Worte zu finden. Deshalb ist es wichtig, einen „Gefühlswortschatz“ aufzubauen. Für jedes Gefühl gibt es viele Wörter, um es zu beschreiben. Ziel des Spiels ist es, so viele Wörter wie möglich für ein bestimmtes Gefühl zu finden.

Umsetzung

Es werden vier Gruppen gebildet und pro Gruppe jemand als Schriftführer/-in ausgewählt. Die sechs Gefühle werden auf Kärtchen geschrieben und eines gezogen. Nun sucht die Gruppe nach sinngleichen Wörtern für das Gefühl, es können Nomen, Adjektive und Verben sein. Pro Runde haben die Gruppen zwei Minuten Zeit. Anschließend lesen die Schüler/-innen die Ergebnisse vor und die Wörter werden gezählt. Eventuell erhält die Gruppe mit den meisten Wörtern einen Punkt. Es kann aber auch ohne Punkte gespielt werden. Zum Start empfiehlt sich eine Proberunde.

Gefühlswortschatz

Freude

stolz, glücklich, interessiert, begeistert, fröhlich, gesellig, unbekümmert, locker, hoffnungsvoll, vergnügt, zufrieden, lächelnd, entzückt, hocheifrig, inspiriert, unbeschwert, warmherzig, euphorisch, unternehmungslustig, aktiv, heiter, herzlich, Liebe, Leichtigkeit, Harmonie, Lebendigkeit, selbstbewusst, zuversichtlich

Angst

zitternd, vorsichtig, angespannt, verklemmt, eingeschüchtert, besorgt, misstrauisch, mutlos, feige, zerbrechlich, verletztlich, panisch, phobisch, Schock, Hilflosigkeit, Schreck, Angst, Feigheit, Besorgnis, ängstlich, furchtsam, entsetzt, schüchtern, unsicher, nervös, besorgt, schockiert, ohnmächtig, erstarrt, gelähmt, bange, bestürzt

Ekel

Abscheu, angewidert, scheußlich, skeptisch, sadistisch, unmoralisch, taktlos, abstoßend, erschüttert, irritiert, alarmiert, unbehaglich, befremdlich, angespannt, verstört, widerwillig, grauenvoll

Trauer

traurig, weinen, Tränen, Verlust, verlieren, Kummer, Schmerz, Abschied nehmen, vermissen, niedergeschlagen, deprimiert, verletzt, traurig, Depression, klagend, weinerlich, einsam, betrübt, Kummer, Frustration, hoffnungslos, resigniert, verzweifelt, aufgegeben, unglücklich

Wut

neidisch, hasserfüllt, zornig, rachsüchtig, bössartig, verärgert, intolerant, eifersüchtig, kritisch, aggressiv, ablehnend, zurückweisend, feindselig, wütend

Überraschung

schockiert, erschrocken, panisch, begeistert, dankbar, erfreut, neugierig, überwältigt, sprachlos, hilflos, überfordert, beeindruckt, zufrieden, verzaubert, verwirrt, fasziniert, verwundert, erstaunt, verblüfft, überrascht, perplex, wie vom Blitz getroffen

Reflexion

- » Gab es Gefühle, zu denen dir spontan mehr Wörter eingefallen sind als zu anderen? Warum?
- » Welche Gefühle waren für dich besonders schwierig zu benennen – und was glaubst du, woran das liegt?
- » Hat es dich überrascht, wie viele verschiedene Begriffe es für ein einzelnes Gefühl gibt?
- » Warum kann es hilfreich sein, viele unterschiedliche Begriffe für Gefühle zu kennen?
- » Wie verändert sich ein Gefühl, wenn du ihm einen Namen geben kannst?
- » In welchen Situationen wäre es hilfreich, mehr Worte für deine Gefühle zu haben?
- » Wie fühlt es sich an, wenn andere deine Gefühle präzise benennen können?

Hinweis

Siehe auch [Gemeinsam stark werden – Persönlichkeitsförderung von Kindern](#)
Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule, Weitblick GmbH, 2025

Das Wasserball-Experiment

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Unangenehme Gefühle wie Ärger, Wut, Enttäuschung oder Eifersucht können sehr belastend sein. Wir versuchen häufig sie wegzuschieben oder zu vermeiden. Diese Übung zeigt, dass dies Folgen haben kann und dass es andere Möglichkeiten gibt, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen: Sie zulassen, sie akzeptieren, darüber sprechen und geeignete Wege finden, sie auszudrücken. Unterdrücken macht uns nicht stark, sondern häufig müde.

Umsetzung

Eine große Schüssel wird mit Wasser gefüllt und ein kleiner Ball oder Luftballon zur Verfügung gestellt. Die Schüler/-innen versuchen nacheinander, den Luftballon für 30 Sekunden oder eine Minute unter Wasser zu drücken. Ihre Erfahrungen werden gesammelt: Wie war das?

Meist erleben die Schüler/-innen, dass es anfangs recht gut geht, sie aber ständig Kraft aufwenden mussten, um den Ball unter Wasser zu halten. Je länger sie es versuchten, desto anstrengender wurde es. Irgendwann ließ die Kraft nach und der Ball tauchte auf oder schoss mit Wucht nach oben.

Erklärung: Der Wasserball kann für unangenehme Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Angst stehen.

- › Wenn wir diese Gefühle unterdrücken, also nicht zulassen, kostet uns das Energie.
- › Wir wirken vielleicht nach außen ruhig, sind aber innerlich angespannt.
- › Es kann sein, dass wir irgendwann die Gefühle nicht mehr kontrollieren können, und sie plötzlich oder heftig hervorbrechen (z. B. Stressreaktionen, Weinen, Wutausbruch).

Kurzfristig kann das Unterdrücken funktionieren, um unangenehme Situationen zu überstehen, langfristig führt es jedoch dazu, dass wir in den Gefühlen verhaftet bleiben und uns möglicherweise noch schlechter fühlen. Das kann zu Stress, Erschöpfung und manchmal sogar zu körperlichen Beschwerden führen. In solchen Fällen ist es wichtig und entlastend, sich Unterstützung zu holen, sei es im vertrauten Umfeld oder durch professionelle Hilfe.

Gefühle sind ähnlich wie Wellen im Meer. Sie kommen und gehen, sind manchmal stärker und manchmal schwächer ausgeprägt, aber immer in Bewegung. Die gute Nachricht: Ein unangenehmes Gefühl verschwindet auch wieder – von ganz allein. Gefühle wollen wahrgenommen werden.

Anstatt dagegen anzukämpfen und sie zu unterdrücken, können wir sie zulassen, akzeptieren und ausdrücken, beispielsweise durch Gespräche, Sport, Kreativität. So bleibt der Ball an der Oberfläche und wir müssen keine Kraft dafür aufwenden, ihn unter Wasser zu halten.

Reflexion

- ›› Hast du schon einmal erlebt, dass Gefühle stärker wurden, als du sie weghaben wolltest?
- ›› Hast du schon einmal erlebt, dass ein unangenehmes Gefühl von selbst weggegangen ist?
- ›› Was hilft dir dabei, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, ohne sie zu unterdrücken?

Angenehme und unangenehme Gefühle

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Großgruppe; mit Variante 15–25 Minuten

Grundidee

In dieser Übung geht es darum zu verstehen, dass auch unangenehme Gefühle wertvolle Informationen enthalten. Das Sprechen über die Botschaft dieser unangenehmen Gefühle kann Jugendlichen dabei helfen, Wut, Traurigkeit, Neid oder innere Leere als wertvolle Hinweise zu verstehen.

Umsetzung

Gemeinsam mit den Jugendlichen wird erarbeitet, welche Gefühle es gibt und warum sie wichtig sind. Die Gefühle werden an der Flipchart gesammelt. Es geht vor allem um den Austausch, alles darf genannt werden. Es empfiehlt sich eine fragende Haltung, die ausdrückt: „Wir sind keine Expertinnen oder Experten, wir sprechen und entdecken gemeinsam.“ Die Website der Schweizerischen Kampagne [Wie geht's dir? – Emotionen-ABC](#) bietet eine übersichtliche Sammlung von Gefühlen mit kurzen Erklärungen. Diese kann als interaktiver Einstieg genutzt werden, um gemeinsam ein breites Spektrum an Emotionen zu erkunden, sich auszutauschen und den Wortschatz zu erweitern.

Variante

Alle schreiben auf ein Blatt, auf welches Gefühl sie verzichten könnten oder welches sie loswerden möchten. Die Zettel werden eingesammelt und anschließend anonym besprochen: Warum empfinden wir dieses Gefühl? Wo oder wozu könnte es hilfreich sein? Diese Variante kommt bei den Jugendlichen meist gut an, da sie eine neue Sicht auf unangenehme Gefühle ermöglicht und deren Bedeutung als Informationsträger unterstreicht.

Gefühle und ihre Bedeutung

Angst: Etwas ist für mich gefährlich. Angst schützt mich, solange sie angemessen ist und einen Bezug zu einem konkreten Auslöser hat.

Ärger: Jemand versucht eine meiner Grenzen zu überschreiten.

Eifersucht: Etwas/jemand ist mir sehr wichtig.

Enttäuschung: Ich kann nur enttäuscht werden, wenn ich mir etwas erwartet habe.

Erschöpfung: Erschöpfung ist ein wichtiger Hinweis des Körpers darauf, auszuruhen.

Faulheit: Faulheit ist ein Mechanismus, um Erschöpfung abzubauen.

Hilflosigkeit: Irgendetwas macht es mir schwer, um Hilfe zu bitten. Wir sind meist nicht so hilflos, wie es scheint.

Neid: Was möchte ich auch gerne für mich? Neid kann motivieren.

Traurigkeit: Sie zeigt uns, was uns wichtig ist und was fehlt, wenn es nicht mehr da ist.

Wut: Eine meiner Grenzen wurde überschritten. Wie kann ich angemessen damit umgehen?

Reflexion

- » Fällt es dir leicht oder schwer, über deine Gefühle zu sprechen? Warum?
- » Wie fühlt es sich an, wenn du unangenehme Gefühle wahrnimmst?
- » Welche wichtigen Botschaften könnten dir diese Gefühle senden?
- » Gab es schon Situationen, in denen dir ein unangenehmes Gefühl dabei geholfen hat, eine Entscheidung zu treffen oder etwas zu verändern?
- » Wie gehst du normalerweise mit schwierigen Gefühlen um?
- » Welche Gefühle nennst du am häufigsten? Gibt es Gefühle, die du selten oder nie benennst?
- » Wie kann der Austausch über Gefühle das Verständnis untereinander verbessern?
- » Was hast du heute Neues über Gefühle gelernt oder entdeckt?

Das ABC der Emotionen

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana.

[ABC der Emotionen – Kleinplakat A3](#)

 <p>Wie geht's dir?</p>	 <p>AUSGEBRANNT?</p>	 <p>BESORGT?</p>	 <p>CHILLIG?</p>
 <p>DANKBAR?</p>	 <p>EINSAM?</p>	 <p>FRÖHLICH?</p>	 <p>GESTRESST?</p>
 <p>HILFLOS?</p>	 <p>INTERESSIERT?</p>	 <p>JUBELND?</p>	 <p>KONFUS?</p>
 <p>LEER?</p>	 <p>MÜDE?</p>	 <p>NACHDENKLICH?</p>	 <p>OPTIMISTISCH?</p>
 <p>PANISCH?</p>	 <p>QUER?</p>	 <p>RASTLOS?</p>	 <p>SICHER?</p>
 <p>TRAURIG?</p>	 <p>UNTERFORDERT?</p>	 <p>VERLIEBT?</p>	 <p>WÜTEND?</p>
 <p>KEINE AHNUNG?</p>	 <p>YAY?</p>	 <p>ZUFRIEDEN?</p>	<p>SPRICH ÜBER GEFÜHLE.</p> <p>Mehr Tipps für deine psychische Gesundheit: wie-gehts-dir.ch</p>

Thema: Körper und Wohlbefinden

Unser Körper und unser Geist sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig auf vielfältige Weise. Eine ausgewogene Ernährung liefert die nötige Energie, um psychisch stabil zu bleiben, etwa acht Stunden Schlaf fördern die Regeneration von Körper und Geist, bewusste Atmung und Zeit in der Natur wirken beruhigend. Auch körperliche Aktivität wirkt sich sehr positiv auf unsere geistige Gesundheit aus, indem sie Stress reduziert, die Stimmung hebt und das psychische Wohlbefinden verbessert. Dies geschieht durch die Freisetzung von Endorphinen, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Zudem kann Bewegung dabei helfen, Ängste abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. All diese Faktoren unterstützen ein stabiles Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. Umgekehrt kann unser geistiger Zustand auch unsere körperliche Gesundheit beeinflussen. So können Stress und negative Emotionen zu körperlichen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen führen. Positive Gedanken und eine gesunde geistige Einstellung können hingegen die körperliche Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Zudem ist jede Mimik, Gestik und Körperhaltung mit bestimmten Gefühlen verknüpft. Wenn wir diese bewusst einnehmen, spüren wir nach kurzer Zeit auch das dazugehörige Gefühl.

Sind wir uns dieser Wechselwirkungen bewusst, können wir gezielt Maßnahmen ergreifen, um sowohl unseren Körper als auch unseren Geist zu pflegen und zu stärken.

Move your Body

Mit den folgenden Übungen werden das Bewusstsein für das Körpererleben, die Bewegung und die Selbstfürsorge stärker miteinander verknüpft. Die Jugendlichen lernen positive Bewältigungsstrategien kennen, die im Kontrast zu weniger hilfreichen Strategien wie exzessivem Medienkonsum oder Suchtmittelgebrauch stehen.

Zeit | Sozialform

Jeweils 10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Für Bewegung allgemein und für alle folgenden Körperübungen gilt: Bewegung ist ein äußerst wirkungsvoller Ansatz, um Stimmungen und Emotionen zu regulieren. Über den Körper können Gefühle nicht nur wahrgenommen, sondern auch aktiv beeinflusst werden. Durch gezielte körperliche Übungen lernen Schüler/-innen, wie sie Stress abbauen, ihre Stimmung positiv beeinflussen und ihre Selbstwahrnehmung sowie ihre Lernleistung verbessern können.

Umsetzung

Es empfiehlt sich, jene Übungen zu wählen, die man selbst kennt und gerne macht. Mit etwas Übung können die Schüler/-innen sie selbst anleiten.

Reflexion für alle Körperübungen

- » Wie hast du dich vor der Übung gefühlt – und wie danach?
- » Was hast du während der Bewegung in deinem Körper wahrgenommen?
- » Gab es eine Übung oder Bewegung, die dir besonders gutgetan hat?
- » Was hat sich in deiner Stimmung oder Konzentration verändert?
- » Wie könntest du Bewegung in deinem Alltag nutzen, um dich besser zu fühlen?
- » Fällt es dir leicht oder schwer, auf Körpersignale zu achten? Warum?
- » Hast du bemerkt, wie deine Haltung deine Gefühle beeinflussen kann?
- » Welche Bewegung würdest du für einen „schwierigen“ Tag empfehlen?
- » Woran merkst du, dass dein Körper dir ein Signal gibt – und wie reagierst du dann?

Hinweis

Sehr hilfreich und praktisch im Schulalltag sind die Bücher, Karten und Apps von Dr. med. Claudia Croos-Müller mit zahlreichen einfachen Körperübungen. Beispielsweise die im Kösel Verlag erschienen Bücher: „Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“, „Nur Mut! – Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.“ oder „Viel Glück – Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen“.

Move your Body – Luftmatratze

Umsetzung

Um in Bewegung und Entspannung zu kommen, nutzen wir das Bild der Luftmatratze. Dazu stellen wir uns hüftbreit hin und lassen den Oberkörper samt Kopf und Armen nach unten baumeln. Wir stellen uns vor, wie bei jedem Einatmen, Luft über unseren Nabel in unseren Körper gepumpt wird, wodurch sich dieser so langsam aufrichtet. Während sich die Luftmatratze Stück für Stück aufbläht, rollen wir uns über die Wirbelsäule langsam auf.

Erst am Schluss hebt sich langsam der Kopf, dann strecken wir die Arme nach oben und machen uns ganz lang. Mit einem geräuschvollen Ausatmen entweicht die Luft wieder, sodass der Körper in sich zusammensackt und Oberkörper, Kopf und Arme wieder nach unten baumeln.

(2–3 Wiederholungen)

Move your Body – Äpfel pflücken

Umsetzung

Wir stellen uns vor, unter einem wunderschönen, großen, alten Apfelbaum zu stehen. Auf einem seiner Äste erspähen wir einen roten Apfel. Wir strecken uns weit nach oben, greifen mit einer Hand nach dem Apfel und legen ihn in den Korb vor uns. Der Apfelbaum trägt viele Früchte, die wir nach und nach, mit einer oder mit beiden Händen, vom Baum pflücken und vor uns in den Korb legen.

Move your Body – Atemübungen

Umsetzung

Unser autonomes Nervensystem besteht aus dem aktivierenden Sympathikus und dem beruhigenden Parasympathikus. Der Sympathikus wird durch die Einatmung aktiviert, der Parasympathikus durch die Ausatmung. Auf diesem Prinzip basieren beide Varianten der Übung.

Variante 1

Der bewusste Einsatz der Bauchatmung hilft dabei, sich zu entspannen. Wir legen die Hände auf den Bauch, sodass sich die Fingerspitzen leicht berühren. Wir atmen möglichst gleichmäßig und ohne Anstrengung ein und aus. Zunächst lassen wir die Luft in den Bauch fließen, dann in die Brust. Während der Einatmung wölbt sich der Bauch leicht nach außen, und die Finger bewegen sich auseinander. Bei der Ausatmung sollte sich der Bauch spürbar nach innen bewegen. Wir atmen erst wieder ein, wenn wir das Bedürfnis dazu verspüren. Dies kann durchaus ein paar Sekunden dauern. Wir achten darauf, durch die Nase einzusatmen.

Durch diese Atemübung wird die eingeatmete Luftmenge erhöht. Dadurch wird die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff verbessert und Entspannung setzt ein. Am Anfang kann leichter Schwindel auftreten. Dies kann mit der vermehrten Sauerstoffzufuhr zusammenhängen, sollte aber rasch wieder vorbeigehen.

Variante 2

Setze dich bequem auf einen Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander, die Hände locker auf die Oberschenkel gelegt und den Rücken locker angelehnt. Du kannst die Augen schließen oder vor dich auf den Boden schauen. Atme ein paar Mal tief ein und aus, sodass sich dein Körper angenehm entspannen kann. Spüre, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Spüre das Gewicht deiner Beine auf deinen Füßen. Spüre, wo dein Körper vom Stuhl gestützt wird. Spüre, wie deine Arme auf den Beinen aufliegen. Spüre, wie dein Kopf gehalten wird. Wenn du bequem sitzt und dich in einer angenehmen, ruhigen Atmosphäre befindest, kannst du mit der Atemübung beginnen.

Atme durch die Nase in den Bauch ein. Dabei hebt sich die Bauchdecke ein wenig. Zähle beim Einatmen langsam bis drei und halte dann kurz inne (zähle bis vier und fünf). Atme anschließend langsam wieder aus und zähle dabei weiter: sechs, sieben, acht, neun, zehn. Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen. Dann beginnen von vorne: Einatmen (1–2–3), kurz anhalten (4–5), ausatmen (6–7–8–9–10).

Versuche, deine Atmung so zu belassen, wie sie ist und nur deinen eigenen Rhythmus zu finden. Wenn dir schwindlig wird, hast du möglicherweise zu schnell oder zu tief geatmet. Atme dann etwas langsamer und tiefer in den Bauch. Du kannst dir auch vorstellen, dass du beim Einatmen mit dem Fahrrad einen Hügel hinaufsprintest. Oben auf dem Plateau machst du eine kurze Pause und rollst beim Ausatmen ganz langsam den Hügel wieder hinab.

Nach etwa drei Minuten wird die Übung beendet und alle kommen mit ihren Gedanken wieder zurück in den Klassenraum.

Move your Body – Achtsamkeit

Umsetzung

Zahlreiche Studien renommierter Institutionen belegen die Vorteile von Achtsamkeit und Meditation. Beide Praktiken helfen dabei, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sowohl Achtsamkeit als auch Meditation können erlernt werden.

Das Ziel dabei ist, die eigenen Gedanken wahrzunehmen, sie loszulassen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem oder eine Tätigkeit zu richten. Folgende drei Schritte helfen dabei:

1. Du bemerkst, dass deine Gedanken umherwandern.
2. Du bezeichnest diese Gedankengänge als „Denken“.
3. Du kehrst mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem oder zu bewusstem Handeln zurück.

Move your Body – Versteckte Finger

Umsetzung

Leg beide Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Schoß. Sie sollten so nah beieinanderliegen, dass sich die Daumen berühren. Greife nun mit einer Hand den Daumen der anderen Hand, als würdest du deine Hand um eine Fahrradlenkstange legen. Strecke nun den Zeigefinger der umschließenden Hand aus, also den Zeigefinger der Hand, die bereits am „Fahradlenker“ liegt. Greife den ausgestreckten Zeigefinger mit der anderen Hand. Du kannst auch die Seiten vertauschen. Mach es so, wie es für dich angenehm ist.

Wenn du nun einatmest, drücke mit der einen Hand deinen Daumen. Wenn du anfängst auszuatmen, lasse ihn wieder los und drücke stattdessen deinen Zeigefinger. Den Rhythmus der Übung gibt dein Atem vor. Du brauchst deinen Atem nicht bewusst verändern. Er darf sich aber verändern, wenn es von allein so passiert.

Move your Body – Chefhaltung/Siegerpose

Umsetzung

Chefhaltung

Stelle dich so hin, als wärst du gut gelaunt. Stehe beispielsweise breitbeinig, Brust heraus, Kinn nach oben und die Hände in die Hüfte. Halte diese Position für ein bis zwei Minuten. Damit signalisierst du deinem Gehirn: „Ich bin gut drauf und habe alles im Griff.“

Siegerpose

Bei der Siegerpose streckst du die Arme in die Luft und stellst dir vor, du hast einen Sieg errungen. Das kannst du allein oder mit der Klasse machen. Dadurch kann die Stimmung gelockert und Stress, z. B. vor einem Test ab- und Zuversicht aufgebaut werden. Du kannst die Übung auch mit Musik und unterschiedlichen Bewegungen machen. Diese können abwechselnd von einzelnen Schülerinnen und Schülern vorgegeben werden, die anderen ahmen sie nach.

Move your Body – Tanzen

Umsetzung

Zu Musik zu tanzen, setzt Endorphine frei, hebt die Stimmung und erzeugt ein Gefühl der Freude. Das gemeinsame Tanzen in der Klasse kann auf vielfältige Weise guttun: Es stärkt das Gemeinschaftsgefühl, baut Stress ab und fördert die körperliche Fitness, Koordination und Ausdauer. Darüber hinaus wird das psychische Wohlbefinden, das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Zu Beginn kann ein Luftballon in der Gruppe verwendet werden, um den Jugendlichen zu helfen, Hemmungen spielerisch zu überwinden.

Move your Body – Lächeln/Lachen

Umsetzung

Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Es entspannt, reduziert Stresshormone und setzt Glückshormone frei. Interessant ist, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir einen Grund zum Lächeln haben oder nicht. Es reagiert allein durch die Mundbewegung mit Wohlfühlhormonen. Ein gekünsteltes Lächeln hat denselben Effekt, wenn wir es eine Minute lang durchhalten.

Move your Body – Gorilla-Atmung

Umsetzung

Durch diese Übung wird der ganze Körper gelockert und auch die mentale Anspannung gelöst.

Erste Runde

- › Stelle dich aufrecht hin, atme tief ein und halte die Luft an.
- › Klopfe mit den Fingern vorsichtig den gesamten Brustkorb ab, von oben nach unten und von links nach rechts.
- › Beuge dich mit aufrechtem Oberkörper nach vorne, stütze dich auf den Oberschenkeln ab und atme stoßweise die gesamte Luft aus.
- › Richte dich wieder auf und atme normal ein.

Zweite Runde

Wiederhole die Schritte, aber klopfe dieses Mal den Brustkorb mit der gesamten Handfläche ab.

Dritte Runde

Wiederhole die Schritte erneut, aber klopfe nun wie ein Gorilla (vorsichtig) mit den Fäusten auf den mit Luft gefüllten Oberkörper.

Thema: Ressourcen

Jugendliche befinden sich in einer Phase intensiver persönlicher Entwicklung. In dieser Zeit werden das Selbstbild, die Werte und die Zukunftsvorstellungen stark geprägt. Übungen, die ihnen dabei helfen, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen, stärken ihr Selbstvertrauen, ihre Resilienz und ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Wenn junge Menschen erkennen, welche Ressourcen sie bereits mitbringen und was ihnen guttut, können sie gezielter auf ihre psychische Gesundheit achten. Die Auseinandersetzung mit Modellen der Lebenszufriedenheit und der menschlichen Bedürfnisse, wie dem Modell von Maslow oder anderen psychologischen Modellen, bieten einen strukturierten Rahmen, um über zentrale Lebensfragen ins Gespräch zu kommen: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was fehlt mir gerade? Was kann ich selbst beeinflussen? Diese Übungen helfen dabei, komplexe Gefühle und Erfahrungen zu ordnen und fördern ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere. Dadurch erhalten Lehrpersonen die Chance, Jugendliche in ihrer Selbstreflexion zu begleiten und eine Kultur der Wertschätzung und Offenheit zu stärken. Dies ist ein wichtiger Beitrag zur Förderung psychischer Gesundheit im schulischen Alltag.

Was brauche ich, damit es mir gut geht? Drei Modelle für ein erfülltes Leben

Wachsen und sich entwickeln bedeuten auch, zunehmend Verantwortung für sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Mithilfe der folgenden Übungen setzen sich Jugendliche bewusst mit den Voraussetzungen für ein erfülltes Leben auseinander. Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit es ihnen gut geht? Was können sie selbst zu ihrem Wohlbefinden beitragen?

Es folgen drei Modelle, die Antworten auf diese Fragen geben. Grundsätzlich können alle drei in allen Klassen behandelt werden. Sie unterscheiden sie sich vor allem in Folgendem:

- › **Das Modell der Grundmotivation nach Alfred Längle** eignet sich besonders für Klassen mit emotionalen oder sozialen Herausforderungen, da es das Verständnis persönlicher und zwischenmenschlicher Bedürfnisse fördert.
- › **Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow** ist besonders gut für jüngere Jugendliche geeignet, denn ihre Struktur ist klar und anschaulich und sie unterstützt die Selbstreflexion. Sie lässt sich gut mit Themen wie Gesundheit, Ernährung und Gemeinschaft verknüpfen.
- › **Das PERMA-Modell nach Martin Seligmann** eignet sich besonders für ältere Schüler/-innen. Es fördert die Selbstwirksamkeit und unterstützt Jugendliche dabei, eigene Stärken zu erkennen und diese gezielt zu fördern.

Alle drei Modelle bieten wertvolle Perspektiven, um mit Jugendlichen über psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit ins Gespräch zu kommen. Sie zeigen, dass Wohlbefinden kein Zufall ist, sondern aktiv gefördert werden kann – durch Selbstreflexion, Beziehungspflege und das Erkennen eigener Bedürfnisse.

Die Grundmotivationen nach Alfred Längle

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Erklärung in der Großgruppe, Austausch in den Kleingruppen, Reflexion in der Großgruppe

Grundidee

Das Modell der Grundmotivationen nach Alfred Längle beleuchtet die Frage, unter welchen Bedingungen Menschen ihr Leben voll entfalten können. Längle formuliert vier Grundmotivationen als Grundlagen für ein erfülltes Leben:

- › Sicherheit: Gesundheit, Frieden, keine Gewalt ...
- › Verbundenheit: Beziehung, Nähe, Zeit ...
- › Selbst-Sein als Ursprung der Authentizität: gesehen werden, Wertschätzung, Anerkennung; die eigenen Stärken leben ...
- › Sinn: eine erfüllende Aufgabe im Leben haben; erkennen, was einem wichtig ist und sich dafür einsetzen ...

Umsetzung

Die Lehrperson bringt eine Topfpflanze in die Klasse mit und spricht darüber, dass alle Lebewesen Bedürfnisse haben, die erfüllt werden müssen, damit sie gedeihen können. Alle denken darüber nach, was diese Pflanze braucht, um zu wachsen (frisches Wasser, gute Erde, genügend Sonne, die richtige Temperatur usw.). Was passiert, wenn eine dieser Voraussetzungen nicht gegeben ist? Kein Sonnenlicht, kein Wasser ...

Nun leitet die Lehrperson über zum Gedanken, dass auch Menschen Bedürfnisse haben, die erfüllt sein müssen, damit es ihnen gut geht. Die Jugendlichen überlegen in Vierergruppen, was sie benötigen, um ein zufriedenes Leben zu führen. Sie schreiben oder zeichnen die Antworten auf ein Plakat und besprechen sie anschließend in der Großgruppe.

Variante

Die Unterlage [10 Schritte für deine psychische Gesundheit](#) wird eingesetzt und besprochen. Die Schüler/-innen können selbst ein Plakat gestalten.

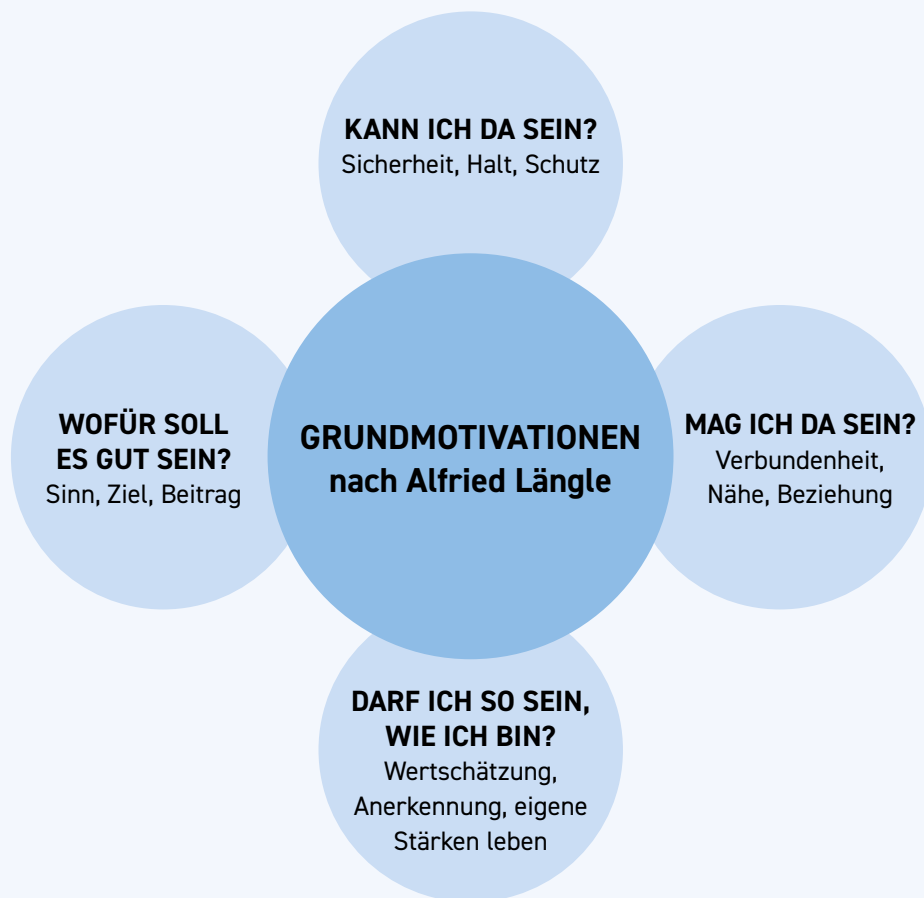
Reflexion

- » Wer ist für die Befriedigung der einzelnen Bedürfnisse hauptsächlich verantwortlich?
- » Was passiert, wenn ein bestimmtes Bedürfnis nicht befriedigt wird, z. B. wenn man zu wenig schläft oder kaum Freundinnen, Freunde hat?

Hinweis

Siehe auch [Gemeinsam stark werden – Persönlichkeitsförderung von Kindern](#)
Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule, Weitblick GmbH, 2025

Die vier Grundmotivationen



Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Zeit | Sozialform

Je nach Umsetzung 10–40 Minuten, Einzel- oder Gruppenarbeit

Grundidee

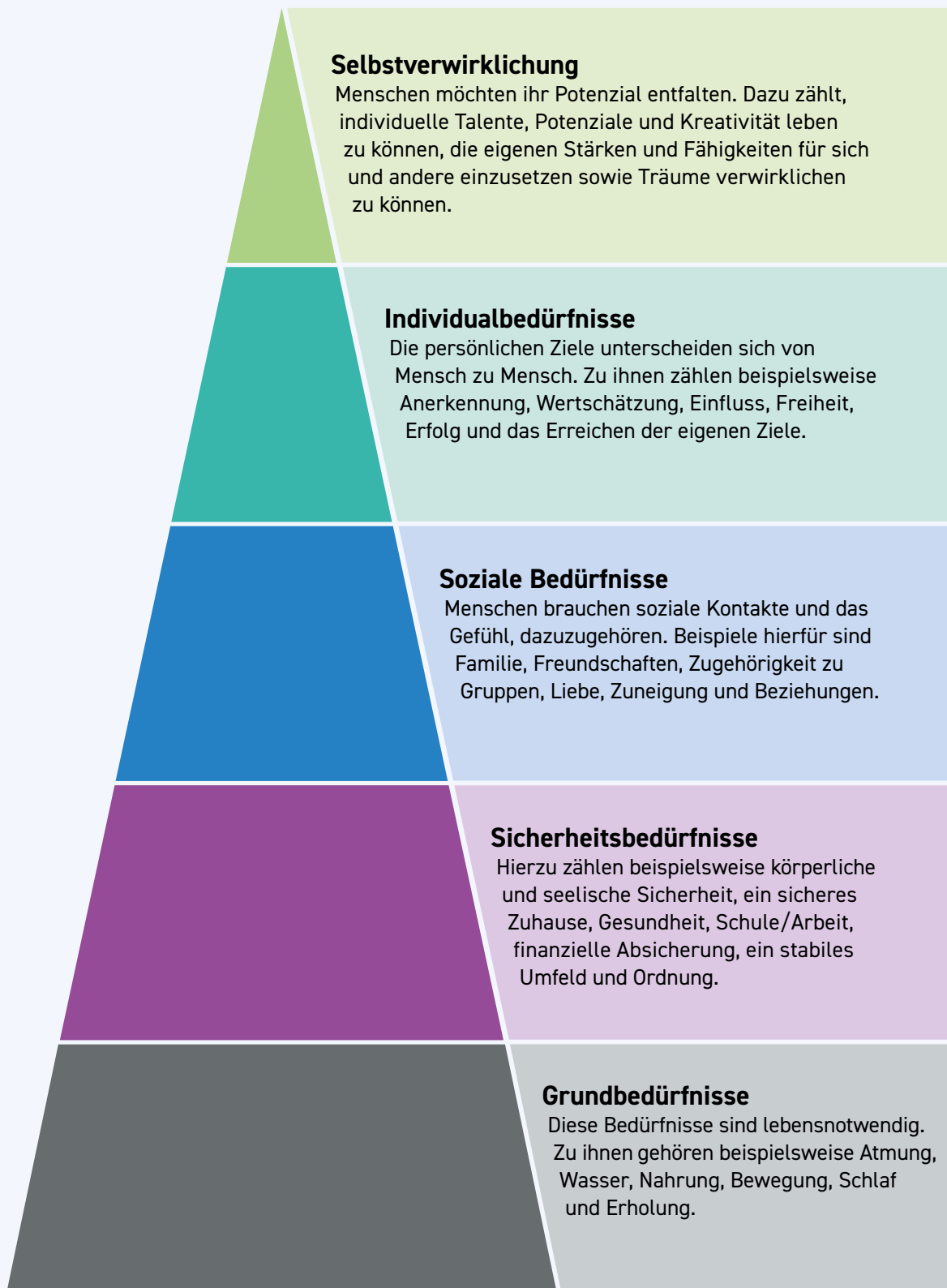
Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow ist ein bekanntes Modell aus der Psychologie. Sie zeigt, was Menschen brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein und bietet eine einfache, aber wirkungsvolle Struktur zur Auseinandersetzung mit menschlichen Bedürfnissen. Sie fördert die Selbstreflexion, die Empathie und das Verständnis für unterschiedliche Lebensrealitäten. Zudem kann sie dabei helfen, soziale Dynamiken und individuelle Herausforderungen besser zu verstehen. Die fünf Stufen der Pyramide lassen sich leicht mit Alltagserfahrungen von Jugendlichen verknüpfen und regen zur Reflexion über die eigenen Bedürfnisse und Lebenssituationen an. Die Stärke dieses Modells besteht darin, einen klaren ersten Überblick über die menschlichen Bedürfnisse zu geben und auch die körperlichen Grundbedürfnisse als wesentliche Grundlage für das Entstehen von Zufriedenheit zu berücksichtigen. Sowohl Individual- als auch Selbstverwirklichungsbedürfnisse können nie vollständig erfüllt sein. Zu beachten gilt, dass sich die Bedürfnisse je nach Lebensphase, Kultur oder Persönlichkeit unterscheiden können.

Umsetzung

Die Pyramide kann auf verschiedene Weise eingesetzt werden: als Einstieg, für Gruppenarbeiten, für Diskussionen und zur Selbstreflexion. Es ist auch möglich, eine persönliche Pyramide zu gestalten. Beispielsweise kann die Lehrperson die Bedürfnispyramide visualisieren und erklären. Dann werden in Partner- oder Kleingruppenarbeit Fragen zu den Bedürfnissen beantwortet und schließlich die Ergebnisse vorgestellt. Mögliche Fragen:

- › Grundbedürfnisse: Was brauche ich täglich, um mich körperlich wohlfühlen?
- › Sicherheitsbedürfnis: Was gibt mir in der Familie und in der Schule Sicherheit?
- › soziale Bedürfnisse: Was bedeutet Freundschaft für mich? Wo fühle ich mich zugehörig?
- › Individualbedürfnisse: Welche Ziele und Wünsche habe ich? (evtl. Vision Board)
- › Selbstverwirklichung: Was würde ich tun, wenn alles möglich wäre? Mein Traumprojekt?

Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow



Das PERMA-Modell nach Martin Seligmann

Zeit | Sozialform

Je nach Umsetzung 25–40 Minuten, Einzel- oder Gruppenarbeit, Reflexion in der Kleingruppe

Grundidee

Das PERMA-Modell hat Martin Seligman, ein wichtiger Vertreter der Positiven Psychologie, entwickelt. Es beschreibt fünf zentrale Bereiche, die wissenschaftlich belegt zum Wohlbefinden und zur Lebenszufriedenheit beitragen. Die Buchstaben stehen für:

P – Positive Emotionen: Freude, Dankbarkeit, Hoffnung – positive Gefühle stärken das Wohlbefinden.

E – Engagement: Sich in Aktivitäten vertiefen, „Flow“ erleben – z. B. beim Sport, Spielen oder bei kreativen Tätigkeiten.

R – Relationships (Beziehungen): Gute soziale Beziehungen sind zentral für psychische Gesundheit und Zufriedenheit.

M – Meaning (Sinn): Das Gefühl, Sinn zu erleben und Teil von etwas Größerem zu sein – z. B. durch Werte, Engagement oder Gemeinschaft.

A – Accomplishment (Zielerreichung): Erfolge erleben, Ziele erreichen – das stärkt Selbstvertrauen und Motivation.

Umsetzung

Zunächst wird das Modell erklärt. Anschließend erarbeiten fünf Gruppen je einen Bereich des Modells: Sie definieren den Bereich, bringen Beispiele aus ihrem Alltag und sammeln Tipps zur Förderung des Bereichs. Anschließend werden die Ergebnisse präsentiert und anhand der Reflexionsfragen besprochen.

Reflexion

- » Was habe ich über mich gelernt?
- » Welcher Bereich ist bei mir besonders stark?
- » Was möchte ich stärken?

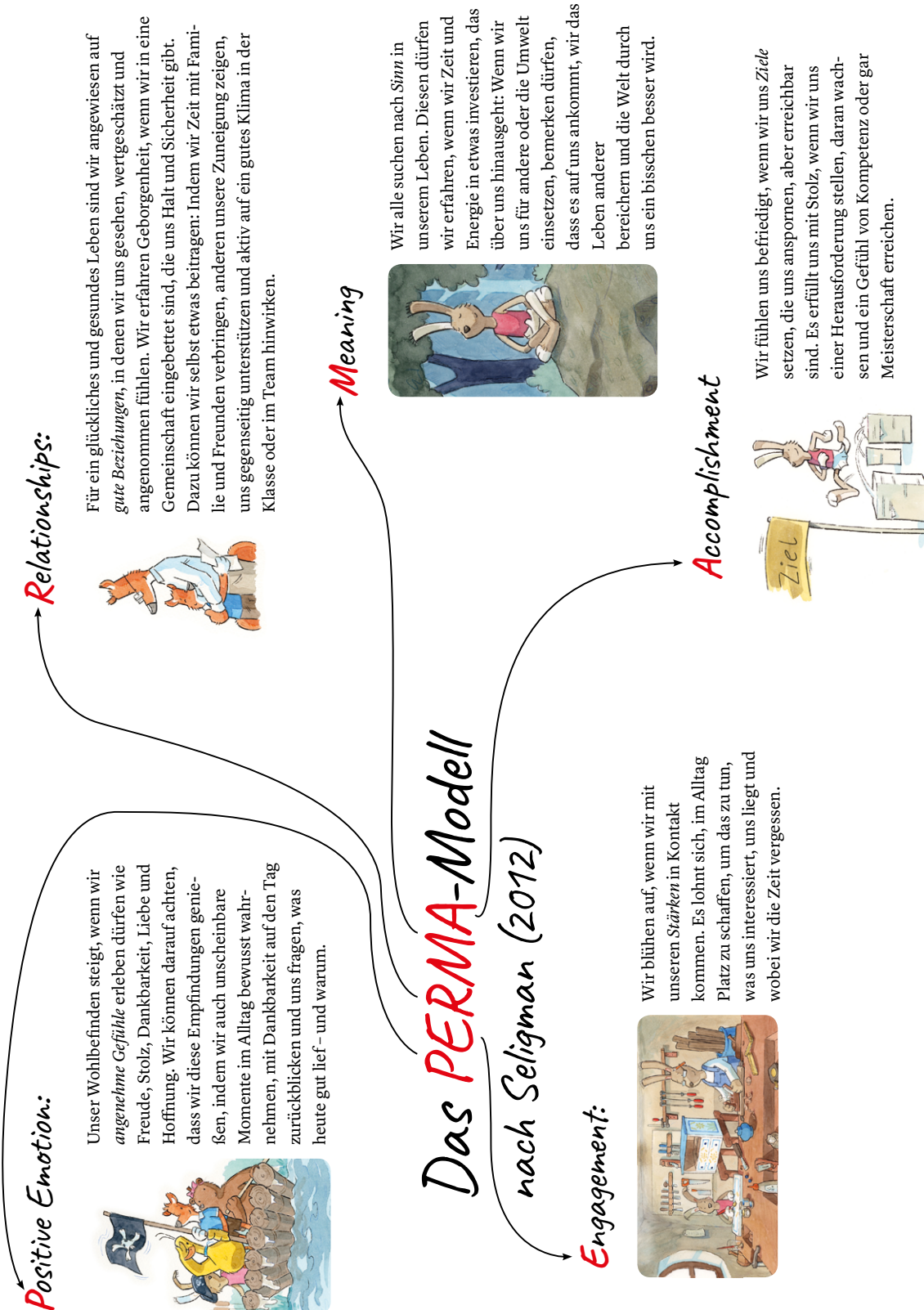
Variante zur Reflexion

In Einzelarbeit erarbeiten die Schüler/-innen ihr „Persönliches PERMA-Profil“, indem sie ein Mindmap mit den Antworten auf folgende Fragen erstellen:

- » Wo erlebe ich positive Emotionen?
- » Was motiviert mich?
- » Welche Beziehungen sind mir am wichtigsten?
- » Was gibt meinem Leben Sinn?
- » Welche Ziele habe ich erreicht?

Das PERMA-Modell von Martin Seligman

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung aus dem Buch „Jaron auf den Spuren des Glücks“ von Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler, 2022 Hogrefe Verlag Bern.



Aus dem Buch „Jaron auf den Spuren des Glücks“ von Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler. © 2022 Hogrefe Verlag, Bern. ISBN 978-3-456-86178-4

Das Wohlfühlklavier

Zeit | Sozialform

15 Minuten, zunächst Einzelarbeit; Reflexion in der Klein- oder Großgruppe

Grundidee

Das Wohlfühlklavier kann Jugendliche dabei unterstützen, Selbstfürsorge zu praktizieren. Es bietet ihnen die Möglichkeit, sich bewusst damit auseinanderzusetzen, was ihnen guttut und wie sie selbst zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Das stärkt das freundschaftliche Verhältnis zu sich selbst. Durch diese Übung wird die Selbstwahrnehmung geschult, bereits vorhandene Strategien und Ressourcen werden bewusst wahrgenommen und neue dazugewonnen. Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge ist von großer Bedeutung, denn eine fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber ist die Voraussetzung, um für andere da zu sein, ohne sich selbst zu verausgaben.

Beim Wohlfühlklavier stehen die einzelnen Tasten des Klaviers symbolisch für unterschiedliche Möglichkeiten, die sich in herausfordernden Situationen und bei belastenden Gefühlen als hilfreich erweisen können. Beispiele hierfür sind sportliche Betätigung oder das Führen von Gesprächen mit anderen.

Wenn Klavierspielende wenige Tasten nutzen, wird die Melodie eintönig. Die Lehrperson, die Schulsozialpädagogin oder der Schulosozialpädagoge kann dazu den Vergleich mit einer schönen Melodie ziehen, die aus einer Vielzahl von Tönen besteht. Je vielfältiger die persönliche Tastatur ist, desto mehr Möglichkeiten gibt es, alltägliche Herausforderungen zu meistern – und desto schöner klingt die eigene Lebensmelodie!

Umsetzung

Variante 1

Alle Schüler/-innen erhalten eine Vorlage des Wohlfühlklaviers (siehe [S. 52](#)). Sie denken darüber nach, was sie tun können, um sich wohlfühlen. Sie schreiben oder zeichnen möglichst viele verschiedene Tätigkeiten, Dinge oder Momente, die ihnen guttun, in die weißen Klaviertasten. Je mehr Tasten sie spielen können, desto mehr Selbstfürsorge ist möglich.

Variante 2

Die Lehrperson oder die Schulsozialpädagogin, der -pädagoge erzählt die fiktive Geschichte einer Jugendlichen, die einen Tag mit mehreren unangenehmen Situationen erlebt: Sie hat den Wecker überhört, den Bus verpasst, ist zu spät zur Schule gekommen, wurde gerügt, hat einen negativen Test zurückbekommen und wurde auf dem Nachhauseweg im Bus gehänselt.

Alle stellen sich vor, ihnen wäre das passiert. Nun sind sie zu Hause – was tun sie, damit es ihnen wieder besser geht? Alle erhalten eine Kopie des Wohlfühlklaviers und tragen ihre Ideen ein.

Variante 3

Alle überlegen, welches ihr Lieblingslied ist und suchen es in der Klavierversion (auf YouTube: Titel des Liedes + Künstler/-in + Klavier). Sie dürfen es sich anhören. Auch wenn das Liedersuchen Spaß macht, sollten die Jugendlichen nach einem Lied wieder zur Übung zurückkommen – und eventuell nach dem Unterricht weitersuchen. Die Jugendlichen überlegen:

- › Stell dir vor, zwei Klaviertasten sind kaputt. Wie würde das Lied dann klingen?
- › Wie viele verschiedene Tasten braucht das von dir gewählte Lied, damit eine Melodie entsteht?
- › Je mehr Tasten du spielen kannst, desto schöner ist die Melodie. Was sind deine Tasten im Leben?
- › Was machst du, wenn es dir nicht gut geht? Wenn dir langweilig ist? Wenn du traurig bist?

Reflexion

- » Welche Dinge tun dir gut?
- » Welche Tasten spielst du im Alltag am häufigsten – welche eher selten?
- » Gibt es Tasten, die du schon lange nicht mehr gespielt hast?
- » Gibt es Tasten, die du gerne öfter spielen würdest? Was könnte dir dabei helfen?
- » Was kannst du tun, wenn es dir gerade schwerfällt, eine passende Taste zu finden?
- » Haben dich die Ideen der anderen inspiriert? Möchtest du etwas Neues ausprobieren?

Das Wohlfühlklavier

Quelle: [Gemeinsam stark werden – Persönlichkeitsförderung von Kindern](#)

Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule, Weitblick GmbH, 2025

Kreative Tätigkeiten

Zeit | Sozialform

10–15 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Kreative Tätigkeiten wie Tanzen, kreatives Gestalten, Schreiben, Fotografieren, Kochen, Gärtnern, Singen, Musizieren, Theaterspielen können unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise fördern. Sie bieten nicht nur eine kreative Ausdrucksmöglichkeit, sondern helfen auch dabei, Stress abzubauen, die geistige Gesundheit zu stärken und soziale Bindungen aufzubauen.

Das Tanzen beispielsweise setzt Endorphine frei, körpereigene Glückshormone, die unsere Stimmung heben und ein Gefühl der Freude vermitteln. Kreatives Gestalten fördert die Feinmotorik, die Kreativität und die Konzentration und kann zu einem Zustand der Entspannung und inneren Ruhe führen. Das Schreiben ordnet die Gedanken und Gefühle und baut Spannungen ab. Fotografieren fördert die Achtsamkeit und Kreativität. Kochen und Backen entspannen und vermitteln Erfolgserlebnisse. Gärtnern verbindet mit der Natur, baut Stress ab und fördert die Geduld. Theaterspielen ermöglicht den Ausdruck von Emotionen, fördert die Empathie und das Selbstbewusstsein.

Durch die regelmäßige Ausübung dieser Aktivitäten können wir eine Balance zwischen Körper und Geist erreichen und unser allgemeines Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Umsetzung

In der Großgruppe wird eine moderierte Diskussion geführt. Die Antworten können auf einer Flipchart gesammelt und im Wohlfühlklavier vermerkt werden. Mögliche Fragen:

- › Welche kreativen Tätigkeiten tun mir gut?
- › Welche Art von Bewegung mache ich gerne, tut mir gut? Welcher Sport macht mir besonders Spaß?
- › Was entlastet mich bei Stressempfinden?
- › Wie ist das mit den sozialen Medien und mit Suchtmitteln: Tun sie gut oder weniger gut?

Das Ressourcentagebuch

Zeit | Sozialform

5 Minuten, Einzelarbeit

Grundidee

Das Ressourcentagebuch ist eine Möglichkeit, einen fairen Blick auf positive Erlebnisse, auf Gelungenes und auf die eigenen Ressourcen einzuüben. Schließlich wiegen negative Erfahrungen bis zu fünfmal schwerer! Es erinnert uns daran, dass es viele gute Dinge in unserem Leben gibt. Dies verbessert die Stimmung, führt zu positiven Erwartungen und stärkt das Vertrauen in die eigenen Kraftquellen. Wie beim Muskelaufbau steigert sich bei regelmäßiger Anwendung das Wohlbefinden merklich und depressive Tendenzen lassen sich abmildern.

Umsetzung

Die Jugendlichen lernen die Übung als hilfreiche Methode kennen, um ihre persönliche Stimmung zu beeinflussen und zu verbessern. Sie lässt sich zu Hause oder in der Schule durchführen – regelmäßig oder immer wieder einmal.

Nimm dir regelmäßig fünf bis zehn Minuten Zeit und schreibe oder zeichne auf, was du erlebt hast. Du kannst auch regelmäßig mit jemandem darüber sprechen. Mögliche Fragen:

- > Was ist gut gelungen?
- > Was habe ich dazu beigetragen?
- > Wer oder was hat mir geholfen?
- > Welche Momente waren schön?
- > Was hat mir Spaß gemacht?
- > Wofür bin ich dankbar?
- > Worauf freue ich mich (morgen)?

Reflexion

- » Ist es mir gelungen, das Tagebuch regelmäßig zu führen?
- » Wenn nicht, was bräuchte es, damit es mir gelingt?
- » Welche Veränderungen habe ich wahrgenommen?
- » Hat durch das Führen des Tagebuchs meine Wahrnehmung der positiven Dinge im Leben zugenommen?
- » Hat sich dadurch meine Lebenszufriedenheit verändert?

»

8-er-Bahn der Gefühle

Zeit | Sozialform

5–15 Minuten, Großgruppe oder Kleingruppen

Grundidee

Die Gruppe setzt sich mit der Förderung der eigenen psychischen Gesundheit auseinander.

Die [8-er-Bahn der Gefühle? 10 Schritte für deine psychische Gesundheit](#) der Perspektive Thurgau gibt einen Überblick über wichtige Aspekte der psychischen Gesundheit und über Möglichkeiten, psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Umsetzung

Das Plakat wird in der Klasse aufgehängt und besprochen. Die Schüler/-innen können auch personalisierte Plakate erstellen.

Reflexion

- » Was setzt du noch diese Woche um?
- » Welche Ideen möchtest du in Zukunft bewusster nutzen?

8-er-Bahn der Gefühle? 10 Schritte für deine psychischen Gesundheit

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung der Perspektive Thurgau psychische-gesundheit-tg.ch |
Illustrationen: Antonia Bannwart, Tisato & Sulzer GmbH | Piktogramme: pro mente Oberösterreich | 2025

[8-er-Bahn der Gefühle? – Plakat A3](#)

8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

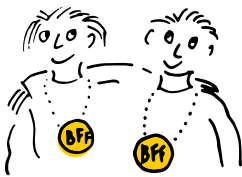
10 Schritte für deine psychische Gesundheit



LERNEN IST ENTDECKEN!

Neues lernen

- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit Freunden in Kontakt bleiben

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was erwarte ich von Freunden?
- Was tue ich für meine Freundschaften?



KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

Etwas Kreatives tun

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Wo bin ich besonders kreativ?
- Womit gestalte ich gerne?



Sich selbst annehmen

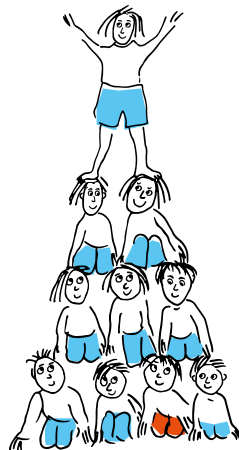
- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?



WER LEISTET BRAUCHT ERHOLUNG

Sich entspannen

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Sich beteiligen

- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
- Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?



BEWEGUNG MACHT FLEXIBEL

Aktiv bleiben

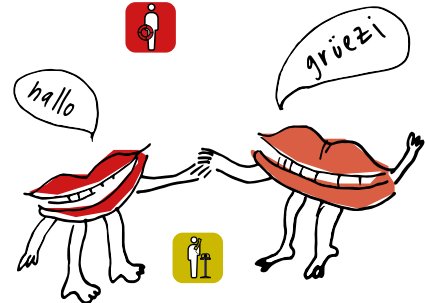
- Bewege ich mich regelmässig?
- Welche Bewegungsart macht mir Spass?



HINFALLEN. AUFSTEHEN. KRÖNCHEN RICHTEN. WEITERGEHEN.

Sich nicht aufgeben

- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
- Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

Darüber reden

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
- Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE

Um Hilfe fragen

- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?

Thema: Zuversichtliches Denken

Negative Ereignisse und Informationen nehmen wir stärker wahr und erinnern sie besser als positive – meist sogar etwa fünfmal so stark. Dieser Effekt wird auch als „Negativity Bias“ bezeichnet. Er kann besonders bei Jugendlichen ausgeprägt sein, da sie sich in einer Phase intensiver emotionaler und sozialer Entwicklung befinden.

Erhält ein Jugendlicher beispielsweise an einem Vormittag in der Schule fünf positive Rückmeldungen und eine negative, konzentriert er sich möglicherweise hauptsächlich auf die negative Rückmeldung und beachtet die positiven weniger. Dies kann zu einem verzerrten Selbstbild und einem geringen Selbstwertgefühl führen.

Diese Tendenz ist tief in unserer Evolution verwurzelt, da sie uns dabei half, auf potenzielle Gefahren schnell zu reagieren und somit unser Überleben zu sichern. In unserer modernen Welt sind wir jedoch weniger häufig existenziellen Bedrohungen ausgesetzt. Eine übermäßige Fokussierung auf negative Ereignisse ist daher oft nicht mehr notwendig.

Positives Fokussieren

Zeit | Sozialform

20 Minuten, Kleingruppen, Großgruppe

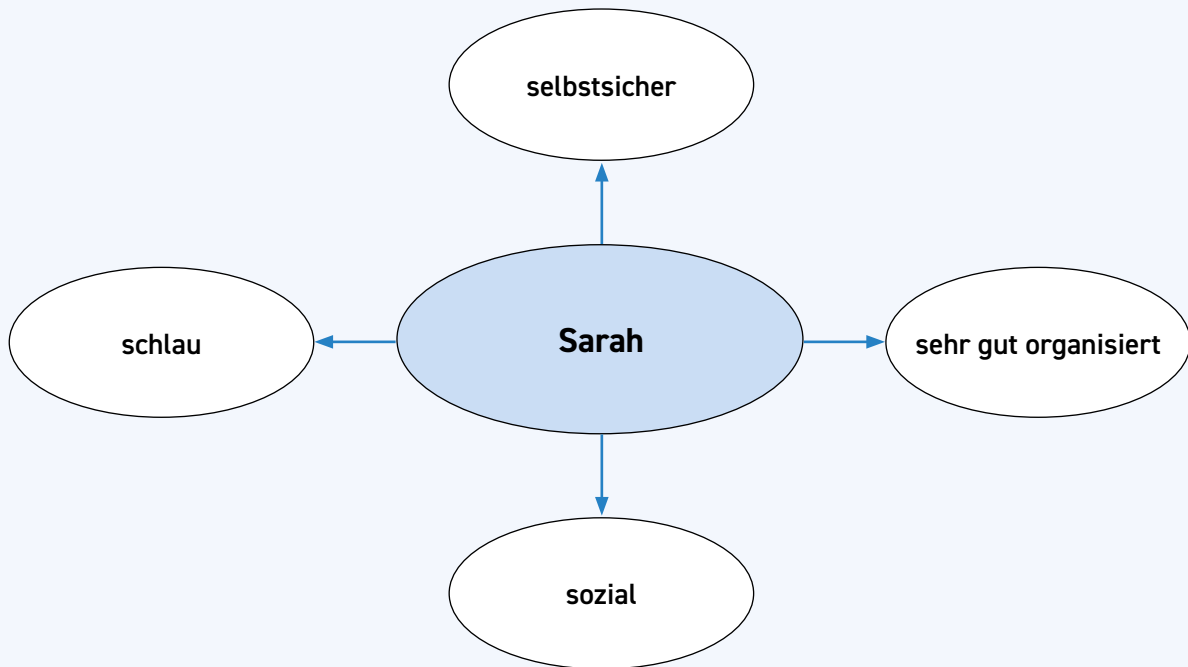
Grundidee

Da ein starker „Negativity Bias“ zu Stress, Angst und Depressionen führen kann, ist es hilfreich, einen „fairen“ Blick auf die Realität zu entwickeln. Vermehrt auch das Positive zu sehen, ist ein entscheidender Faktor für die psychische Gesundheit. Diese Herangehensweise verbessert die Stimmung, stärkt das Selbstwertgefühl und erhöht die Resilienz. Anfangs mag diese Sichtweise ungewohnt sein, doch mit der Zeit kann sie durch regelmäßiges Training, ähnlich wie ein Muskel, entwickelt und aufgebaut werden. Die folgenden Übungen helfen dabei.

Umsetzung

Die Schüler/-innen schreiben ihre Namen in die Mitte eines Blattes und umkreisen ihn. Dann geben sie ihr Blatt im Uhrzeigersinn an die Nachbarin, den Nachbarn weiter. Diese schreiben eine positive Eigenschaft zum Namen auf dem Blatt. Dies wird so lange fortgesetzt, bis alle für jedes Gruppenmitglied eine positive Eigenschaft aufgeschrieben haben. Älteren Jugendlichen kann zusätzlich vorgegeben werden, die Eigenschaft mit dem Anfangsbuchstaben des Namens beginnen zu lassen. Zum Schluss schreiben alle eine ihrer positiven Eigenschaften auf das eigene Blatt. So haben am Ende der Übung alle Jugendlichen einen Wortstern mit positiven Eigenschaften.

Anschließend werden einige Schüler/-innen per Zufall ausgewählt, die kurz die Eigenschaften auf ihrem Blatt vorstellen.

Wortstern: Positives Fokussieren**Varianten**

- › Alle können mehrere positive Eigenschaften aufschreiben.
- › Bei bestimmten Anfangsbuchstaben (Yasmin, Yvonne, Caesar) können die Schüler/-innen den zweiten oder den letzten Buchstaben des Vornamens als Anfangsbuchstaben der Eigenschaft wählen.
- › Am Ende wird jede Person von ihrer Nachbarin, ihrem Nachbarn im Uhrzeigersinn anhand des Blattes vorgestellt.
- › Die Wortsterne werden in der Klasse aufgehängt.

Die Macht der positiven Gefühle

Zeit | Sozialform

5 Minuten, Einzelarbeit

Grundidee

Laut der amerikanischen Psychologin und Universitätsprofessorin Barbara Fredrickson, die seit Langem die Auswirkungen angenehmer Gefühle erforscht, steigern insbesondere zehn bestimmte Gefühle unser Wohlbefinden, unser Glück und unsere Gesundheit. Diese Übung fördert das Fokussieren auf positive Gefühle.

Umsetzung

Die Jugendlichen wählen in Einzelarbeit einen der unten angeführten Sätze aus und ergänzen ihn für sich mündlich oder schriftlich. Die Übung kann beispielsweise morgens zu Schulbeginn durchgeführt werden, um gut in den Tag zu starten.

Variante

Wenn die Jugendlichen ihre Gedanken aufschreiben, können die Blätter gesammelt und zu einem geeigneten Zeitpunkt (Weihnachten, Schulabschluss) gemeinsam vorgelesen werden.

Gefühle, die unser Wohlbefinden steigern:

<i>Dankbarkeit</i>	<i>Ich bin dankbar, dass ...</i>
<i>Ehrfurcht</i>	<i>Ich bewundere ...</i>
<i>Freude</i>	<i>Ich freue mich, wenn ...</i>
<i>Hoffnung</i>	<i>Ich bin zuversichtlich, dass ...</i>
<i>Inspiration</i>	<i>Mich inspiriert ...</i>
<i>Interesse</i>	<i>Mich interessiert ...</i>
<i>Liebe</i>	<i>Ich liebe ...</i>
<i>Stolz</i>	<i>Ich bin stolz, dass ...</i>
<i>Vergnügen</i>	<i>Was ich lustig finde, ist ...</i>
<i>Zufriedenheit</i>	<i>Ich bin zufrieden, wenn ...</i>

Tägliche Komplimente

Zeit | Sozialform

5 Minuten, Einzelarbeit

Umsetzung

Morgens ziehen alle eine Karte mit dem Namen einer Mitschülerin, eines Mitschülers. Diese Person beobachten sie den ganzen Vormittag lang und schreiben am Ende des Tages auf, was ihnen positiv aufgefallen ist. Dieser kleine Lobbrief wird anschließend der Mitschülerin, dem Mitschüler überreicht.

Hidden Buddy

Zeit | Sozialform

Großgruppe, Partnerarbeit

Grundidee

Diese Übung fördert den Zusammenhalt in der Klasse und schärft den Blick für positive Erlebnisse im Alltag. Mit der Zeit beginnen die Schüler/-innen, im Alltag vermehrt auf die ganz kleinen, unscheinbaren Momente zu achten, in denen jemand zum Beispiel freundlich zu ihnen ist. Diese Übung versetzt die Jugendlichen zu Beginn der Woche in eine gute Stimmung oder lässt die Woche positiv ausklingen.

Umsetzung

Zur Vorbereitung der Übung werden kleine Zettel mit den Namen aller anwesenden Jugendlichen angefertigt. Außerdem sammeln alle Vorschläge, wie man freundlich miteinander umgehen kann, sich umeinander kümmern oder jemandem eine Freude machen kann. Zu Beginn der Woche ziehen alle heimlich einen Zettel mit dem Namen eines Mitschülers oder einer Mitschülerin. In den nächsten Tagen tun sie etwas Gutes für diese Person. Ideen dazu haben sie bereits bei der Vorbereitung des Spiels gesammelt. Am Ende der Woche erzählen alle, was sie von der Aktion ihres „geheimen Freundes/ihrer geheimen Freundin“ gemerkt haben und wen sie vermuten. Je nach Klassensituation kann die Verlosung auch offen durchgeführt werden. Eine geheime Durchführung erfordert von den Jugendlichen viel Selbstständigkeit und Eigeninitiative.

Das Ressourcen- oder Dankbarkeitstagebuch

Zeit | Sozialform | Umsetzung

Siehe Thema Ressourcen (siehe [S. 54](#))

Rücken stärken

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Wir alle haben Stärken, deren wir uns einmal mehr, einmal weniger bewusst sind. Manchmal hilft es, wenn uns jemand daran erinnert.

Umsetzung

Ein DIN-A4-Blatt wird mit Klebestreifen am Rücken jeder Spielerin und jedes Spielers befestigt. Alle bewegen sich frei im Raum und schreiben anderen Personen jeweils eine positive Rückmeldung, Beobachtung oder Eigenschaft auf den Rücken. Im Vorfeld kann es hilfreich sein, über die Bedeutung von „Rücken stärken“ zu sprechen und zu unterstreichen, dass nur ausdrücklich und eindeutig positive Äußerungen diese Wirkung haben. Es wird darauf geachtet, dass alle am Ende ähnlich viele Rückmeldungen bekommen haben, z. B. können alle darauf achten, dass jeder mindestens fünf Rückmeldungen auf dem Blatt stehen hat. Mögliche Satzanfänge:

- > Was ich an dir schätze ...
- > Was ich an dir mag
- > Ich finde es großartig, dass du ...

Variante ohne Körperkontakt

Anstatt die Rückmeldungen auf einem Zettel am Rücken zu sammeln, sitzen alle im Stuhlkreis und erhalten mehrere kleine Zettel oder Karten. Sie schreiben positive Beobachtungen auf die Zettel und geben sie direkt an die jeweilige Person weiter oder legen sie in ein persönliches Feedback-Körbchen. So bekommen alle mehrere individuelle Rückmeldungen.

Reflexion

- » Wie hat es sich für dich angefühlt, Rückmeldungen von anderen zu bekommen?
- » Gab es eine Rückmeldung, die dich besonders berührt oder überrascht hat?
- » Welche der Rückmeldungen kanntest du vielleicht schon von dir selbst – und welche waren neu?
- » Ist es dir leichtgefallen, etwas Positives über andere aufzuschreiben? Warum (nicht)?
- » Was war dir wichtig, jemand anderem mitzugeben?

Positive Gossip

Zeit | Sozialform

15 Minuten, Kleingruppen

Grundidee

Klatsch und Tratsch, auch Gossip genannt, ist ein wichtiges Mittel, um sich mit anderen zu verbinden. Meist ist dieser Tratsch jedoch negativ und kann zu Abgrenzung, Unsicherheit und Misstrauen beitragen. Mit der Übung „Positive Gossip“ nutzen wir dieses Muster auf konstruktive Weise. Die Jugendlichen lernen, freundlich, wohlwollend, wertschätzend und konstruktiv über andere zu sprechen. Sie können positive Eigenschaften und Verhaltensweisen, angenehme Äußerlichkeiten sowie gute Erfahrungen nennen. Auch Fantasie ist erlaubt: „Ich denke, mit ihrer ruhigen und überlegten Art, wird sie sicher eine gute Handwerkerin werden.“ Dies ist für viele ungewohnt und überraschend. Die Jugendlichen erfahren, dass sich das Klima innerhalb der Gruppe dadurch nachhaltig verändert. „Positive Gossip“ trägt zu einer besseren Stimmung untereinander und zu einem behutsameren, wertschätzenderen Umgang miteinander sowie zu mehr Sicherheit und Vertrauen bei.

Umsetzung

Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei stehen sich gegenüber und sehen sich an, die dritte Person steht etwas versetzt zwischen ihnen, ohne Blickkontakt und dreht ihnen den Rücken zu.

Die beiden, die sich ansehen, beginnen, positive Dinge über die Person zu sagen, die ihnen den Rücken zudreht. Diese hört still und aufmerksam zu.

Nach einer Minute (es wird empfohlen, ein akustisches Signal zu verwenden) wird gewechselt, dann noch einmal, sodass über alle drei Personen positiv gesprochen wird. Anschließend tauschen sich die Jugendlichen untereinander aus.

Reflexion

- » Wie war die Übung?
- » Was war auffällig oder bemerkenswert?
- » Spüre ich eine Veränderung durch die Übung?
- » Was können wir daraus ableiten?

Thema: Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen spielen eine bedeutende Rolle im Leben aller Menschen, insbesondere im Leben von Jugendlichen. Sie sind ein zentraler Schutzfaktor für psychische Gesundheit. Sie tragen zu einem gesünderen und erfüllteren Leben bei und können sogar die Lebenserwartung erhöhen. Menschen, die sich sozial eingebunden fühlen, haben in der Regel ein geringeres Risiko für Depressionen und Angststörungen, ihre Herzgesundheit ist besser und ihr Immunsystem stärker.

In der Jugend sind Freundschaften und vertrauensvolle familiäre Bindungen von besonderer Bedeutung, da sie emotionale Unterstützung bieten und zur Identitätsbildung sowie zur sozialen Integration beitragen. Durch den Austausch mit Gleichaltrigen und Familienmitgliedern lernen Jugendliche, Konflikte zu lösen, Empathie zu entwickeln und ihre sozialen Kompetenzen zu stärken. Diese Beziehungen fördern das Selbstwertgefühl und helfen dabei, die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Deshalb ist es wichtig, soziale Beziehungen zu fördern, zu pflegen und zu stärken.

Die Gedankenreise

Zeit | Sozialform

10 Minuten, zunächst Einzelarbeit, anschließend Austausch in der Großgruppe

Grundidee

Mit dieser Übung werden Jugendliche dazu angeregt, sich ihrer sozialen Bindungen bewusst zu werden und positive Erfahrungen in den Vordergrund zu rücken. Sie fördert Empathie, Selbstreflexion sowie die Fähigkeit, Wertschätzung auszudrücken. Durch die ruhige Einstiegsphase entsteht ein sicherer Raum, in dem persönliche Gedanken zugelassen sind. In der anschließende Gesprächsrunde (je nach Situation in Partnerarbeit, Klein- oder Großgruppe) können Beziehungserfahrungen geteilt und voneinander gelernt werden, was das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

Bei den Fragen ist es wichtig, von Anfang an viel Offenheit zu zeigen: Die Erinnerungen können auch weiter zurückliegen, und es dürfen auch Tiere, wie zum Beispiel ein Hund oder eine Katze, oder andere Bezugspersonen außerhalb der Familie und des Freundeskreises genannt werden.

Es kann auch sein, dass den Schülern und Schülerinnen zur einen oder anderen Frage nichts einfällt, dann können sie einfach auf die nächste Frage warten. So wird vermieden, dass sich Kinder und Jugendliche, die in belastenden familiären Situationen leben, ausgeschlossen oder getriggert fühlen. Die Übung soll ein sicherer Raum sein, in dem alle auf eigene Weise über Beziehungen nachdenken dürfen.

Umsetzung

Die Schüler/-innen setzen sich bequem hin, die anleitende Person erklärt die Übung: „Setzt euch bequem hin, schließt die Augen oder blickt vor euch auf den Boden und konzentriert euch auf euren Atem. Lasst alle Gedanken vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten.“

Ich lese euch nun verschiedene Fragen vor, bitte versucht, sie in Gedanken zu beantworten. Denkt dabei auch an Situationen, die schon eine Weile her sind. Es kann sein, dass euch auch eure Katze oder euer Hund dazu einfällt oder zu einer Frage gar nichts, dann wartet einfach auf die nächste Frage.“

Die Fragen werden mit etwas Abstand (ca. 30 Sekunden) langsam vorgelesen. Es kann auch ruhige Musik im Hintergrund abgespielt werden. Die wichtigen und stärkenden Beziehungen können ins Wohlfühlklavier (siehe [S. 52](#)) eingetragen werden.

- › Welcher Mensch hat dich in der letzten Zeit positiv überrascht?
- › Wenn du dich um einen lieben Menschen kümmerst – wie sieht das aus?
- › Was gefällt dir an deiner Freundin oder an deinem Freund besonders?
- › Bei wem fühlst du dich wohl/geborgen?
- › Mit wem kannst du so richtig lachen?
- › Was machst du lieber mit anderen gemeinsam als allein?
- › Mit wem kannst du am besten entspannen?
- › Wer hat dir schon einmal durch schwierige Zeiten geholfen?
- › Welche lustige Begebenheit mit einer Freundin, einem Freund oder Bekannten fällt dir ein?
- › Wenn du jemandem einen Preis verleihen könntest, wen würdest du auswählen und weshalb?

Reflexion

- ›› Wie ist es euch mit der Übung ergangen?
- ›› Wie hat es sich angefühlt, über positive Beziehungen oder Begegnungen nachzudenken?
- ›› Ist euch jemand eingefallen, an den ihr lange nicht mehr gedacht habt?
- ›› Warum war diese Person oder Situation für euch etwas Besonderes?
- ›› Hat euch etwas überrascht?
- ›› Was macht einen Menschen wertvoll oder unterstützend?
- ›› Ist euch bei mehreren Fragen dieselbe Person eingefallen?

Das Beziehungsnetz

Zeit | Sozialform

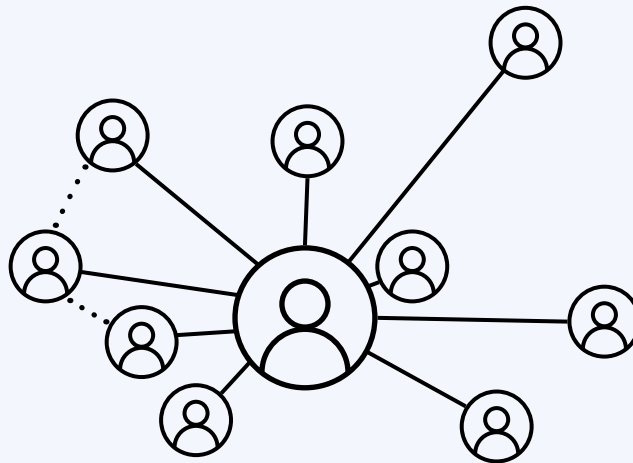
15 Minuten, zunächst Einzelarbeit, anschließend Austausch in der Klein- oder Großgruppe

Grundidee

Das Beziehungsnetz hilft den Schülerinnen und Schülern, sich bewusst zu werden, welche Menschen und Gruppen in ihrem Leben wichtig sind und wie sie zueinander in Beziehung stehen. Durch das Visualisieren der Nähe und Verbindung können sie ihre sozialen Netzwerke besser wahrnehmen, die Qualität und Bedeutung dieser Beziehungen reflektieren und erkennen, welche Verbindungen sie stärken oder entlasten. Dies fördert das Verständnis für soziale Unterstützung und regt dazu an, aktiv an positiven Beziehungen zu arbeiten.

Umsetzung

In die Mitte eines leeren Blattes zeichnen alle einen Kreis und schreiben ihren Namen hinein. Er symbolisiert die eigene Person. Darum herum zeichnen alle Kreise für wichtige Personen und Gruppen in ihrem Leben. Je näher diese Kreise am Mittelpunkt sind, desto enger und wichtiger wird die Beziehung zu den jeweiligen Personen eingeschätzt. Die Kreise werden durch Linien miteinander verbunden.



Reflexion

- » Wie ging es dir beim Zeichnen deines Beziehungsnetzes?
- » Gab es Personen oder Gruppen, die dir sofort eingefallen sind oder solche, bei denen du länger überlegen musstest?
- » Welche Verbindung tut dir besonders gut und warum?
- » Welche Verbindung tut dir nicht so gut und warum?
- » Was würdest du dir wünschen, um eine bestimmte Beziehung zu verbessern oder zu stärken?

Was tun, wenn es anderen nicht gut geht? Erste Hilfe für die Seele

Zeit | Sozialform

30–60 Minuten, zunächst Kleingruppenarbeit, anschließend Austausch in der Großgruppe

Grundidee

Statistisch gesehen kennen wir alle Personen in unserem Umfeld, die phasenweise oder auch über einen längeren Zeitraum psychische Belastungen erleben. Auch wir durchlaufen Phasen, in denen es uns nicht so gut geht, weil uns das Leben vor große Herausforderungen stellt. Lange Zeit wurde darüber wenig oder gar nicht gesprochen, doch das hat sich geändert. Oft wissen wir dann jedoch nicht, wie wir helfen können.

Die Psychische Erste Hilfe oder Erste Hilfe für die Seele gibt drei Schritte vor, die uns anleiten können: Beobachten, Zuhören, Vernetzen: Look – Listen – Link.

Beobachten bedeutet, Veränderungen im Verhalten, in der Stimmung oder im Auftreten einer Person wahrzunehmen, ohne vorschnelle Bewertungen vorzunehmen.

Zuhören bedeutet, der Person aufmerksam, ruhig und ohne zu urteilen zuzuhören. Ihr Raum zu geben, ihre Gefühle auszudrücken, ohne Druck, alles erzählen zu müssen.

Vernetzen bedeutet, zu überlegen, wer unterstützen kann, beispielsweise Lehr- und Beratungslehrpersonen, Angehörige, oder auch professionelle Fachstellen wie Young+Direct usw.

Wichtig: Hilfe holen ist ein kompetentes und legitimes Verhalten. Niemand muss allein mit seinen Gefühlen zurechtkommen, auch nicht die helfende Person.

Umsetzung

Jugendliche kommen auch mit anderen jungen Menschen in Kontakt, die sich in psychischen Notlagen befinden. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten entwickeln die Jugendlichen Sicherheit und konkrete Handlungsideen für die gegenseitige Unterstützung.

In Kleingruppen tauschen sich die Jugendlichen zu folgenden Impulsfragen aus:

- › Was wünsche ich mir und was brauche ich von anderen, wenn ich psychisch gestresst bin?
- › Was kann ich tun, wenn jemand in meinem näheren Umfeld betroffen ist (Familie, Freundinnen, Schulkameraden ...)?

Die Stichworte werden auf Kärtchen oder Plakaten gesammelt und in der Großgruppe besprochen. Abschließend kann das Handlungsprinzip Look – Listen – Link vorgestellt werden. Dabei sollte noch einmal deutlich gemacht werden, dass es legitim ist, sich Hilfe zu holen.

Reflexion

- » Wie war es für euch in der Kleingruppe, über diese Fragen zu sprechen?
- » Habt ihr Neues erfahren?
- » Was ist euch im gemeinsamen Gespräch deutlich geworden?
- » Was wollt ihr euch merken für Situationen, in denen jemand Hilfe benötigt?

Erste Hilfe für die Seele: Look - Listen - Link

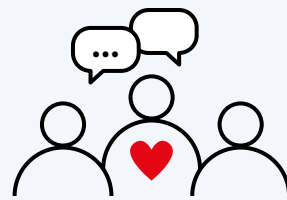
Look



Listen



Link

**Hinweis**

Nähere Informationen gibt es hier:

[Psychische Erste Hilfe](#)

[Erste Hilfe für die Seele](#)

Thema: Digitales Wohlbefinden

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Eine kritische Reflexion des eigenen Medienkonsums und ein Bewusstsein für die eigene psychische Gesundheit sind daher wichtiger denn je. Ob Online-Games, TikTok-Challenges oder Videos auf YouTube – Heranwachsende beschäftigen sich gerne mit dem Smartphone. Videospiele locken oft mit Belohnungen und das Sammeln von Likes setzt Glückshormone frei. Gleichzeitig kann die Fülle an Informationen und der Druck in den sozialen Medien zu einem verstärktem Stressempfinden führen und ein übermäßiger Gebrauch die psychische Gesundheit negativ beeinflussen. Die folgenden Übungen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Medien: Zeit, Kompetenzen, Bedürfnisse

Zeit | Sozialform

20 Minuten, allein, Partnerarbeit, Kleingruppen

Grundidee

Nicht nur Jugendlichen fällt es oft schwer, ihre Mediennutzungszeit realistisch einzuschätzen. Mit dieser Übung lernen sie, bewusst darauf zu achten. Außerdem lernen sie die Grundbedürfnisse für eine gesunde Entwicklung kennen. Sie reflektieren, welche Kompetenzen durch die Mediennutzung aufgebaut werden und welche Bedürfnisse dabei befriedigt werden. Zudem setzen sie sich mit den kurz- und langfristigen Folgen einer übermäßigen Mediennutzung auseinander.

Umsetzung

Die Jugendlichen versuchen, ihre tägliche Bildschirmzeit einzuschätzen und notieren sich ihre Schätzung. Leitfragen:

- › Wie lange seid ihr täglich am Smartphone oder Tablet?
- › Wie viel Zeit verbringt ihr pro Woche mit eurer Lieblings-App?

Die Erkenntnis ist meist: Schätzen fällt schwer. Anschließend können sie auf verschiedenen Wegen die effektive Zeit herausfinden und überprüfen, ob die geschätzte Zeit mit der effektiven Nutzungszeit übereinstimmt. Die Schüler/-innen öffnen auf ihren Smartphones die Funktion zur Zeitmessung und machen sich damit vertraut:

- › iOS: Einstellungen > Bildschirmzeit
- › Android: Einstellungen > digitales Wohlbefinden
- › Digitox-App

Im Anschluss wird eines der drei Modelle zur Lebenszufriedenheit besprochen (die Grundmotivationen nach Längle, die Bedürfnispyramide nach Maslow oder das PERMA-Modell der Positiven Psychologie (siehe [S. 44 ff.](#)). Diese Modelle zeigen auf, welche Bedürfnisse für ein zufriedenes Leben erfüllt werden sollten. Dabei wird auch deutlich: Hinter jedem Verhalten steht ein Bedürfnis, auch wenn dieses im ersten Moment nicht klar ersichtlich ist.

Stationenarbeit

Fünf Tische werden vorbereitet: Auf jedem Tisch befindet sich ein Plakat mit einer der untenstehenden Fragen und zwei Spalten: links „Soziale Medien“ und rechts „Zocken“ (Videospiele spielen). Es werden fünf Gruppen gebildet, die jeweils an einem Tisch beginnen. Nach fünf Minuten wird auf ein Zeichen hin der Tisch gewechselt. Am Ende stellt jede Gruppe das Plakat vor, das sie als Letztes bearbeitet hat.

Die Auswahl der Schüler/-innen, die vorstellen, kann nach dem Zufallsprinzip erfolgen (die/der mit der kleinsten/größten Schuhnummer), die anderen ergänzen.

Stationen zu den Themen soziale Medien und Zocken:

- › *Welche Kompetenzen baut man durch soziale Medien/Zocken auf?*
 Z. B. logisches Denken und Problemlösefähigkeit durch Strategie- und Denkspiele, Reaktionsfähigkeit und Teamarbeit, Durchhaltevermögen, technisches Verständnis, Ausdrucksvermögen, interkulturelle Kommunikation, Kreativität, Informationskompetenz, Selbstorganisation ...
- › *Welche Gründe gibt es, soziale Medien zu nutzen und Computerspiele zu spielen?*
 Unterhaltung, Entspannung, Spaß, mit Freundinnen, Freunden zusammen spielen ...
- › *Welche Bedürfnisse werden durch soziale Medien/Zocken befriedigt?*
 Zugehörigkeit und soziale Anerkennung, Selbstdarstellung und Identitätsfindung, Information und Orientierung, Unterhaltung und Ablenkung, Autonomie und Kontrolle ...
- › *Welche kurzfristigen negativen Effekte können die Nutzung der sozialen Medien und das Zocken haben?*
 Konzentrationsprobleme durch Ablenkung, Schlafmangel, Stress und Druck durch den Vergleich mit anderen, Stimmungsschwankungen aufgrund von negativen Kommentaren oder fehlender Anerkennung ...
- › *Welche langfristigen negativen Konsequenzen können die Nutzung sozialer Medien und das Zocken haben?*
 Übermäßige Nutzung kann ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und ein geringes Selbstwertgefühl mit sich bringen. Sie kann zur Vernachlässigung von Schule, Hobbys und sozialen Kontakten führen. Es besteht Suchtgefahr und die Gefahr, viel Geld für Apps u. Ä. auszugeben. Nicht altersgerechte Spiele zeigen Gewalt und andere problematische Inhalte, die verstören und eine Verzögerung in der emotionalen und sozialen Reife mit sich bringen ...

Variante

Auf einer Flipchart werden die Bedürfnisse für eine gesunde Entwicklung notiert (basierend auf dem zuvor vorgestellten Modell). Darum herum werden entweder in Kleingruppen oder gemeinsam in der Großgruppe „analoge Möglichkeiten“ gesammelt, um diese Bedürfnisse zu befriedigen.

Reflexion

- » Welche Tätigkeiten, Erlebnisse befriedigen unsere Grundbedürfnisse?
- » Welches Grundbedürfnis könnte hinter meinem „Konsumverhalten“ (soziale Medien, Zocken) stehen?
- » Transfer: Welche ein bis zwei Dinge aus den „analogen Möglichkeiten“ nehme ich mir in Zukunft vor?

Medien-Emotionen würfeln

Zeit | Sozialform

20 Minuten, Kleingruppen

Grundidee

Wenn man mit Jugendlichen über ihr Online-Verhalten spricht, ist es wichtig, zunächst ihre Perspektive einzufangen. Diese Methode eignet sich gut, um auf spielerische Weise Gesprächsanlässe zu schaffen und sich in einem ungezwungenen Rahmen über die eigenen Perspektiven auf Medien und Erfahrungen mit Medien auszutauschen.

Umsetzung

Die Schüler/-innen würfeln reihum jeweils eine von sechs Emotionen und eines von sechs Mediensymbolen. Anschließend sprechen sie über ihre Assoziationen. Würfelt jemand beispielsweise die Emotion „glücklich“ und das Medium „Social Media“, kann die Person erzählen, was sie an Social Media glücklich macht, oder auch, was sie daran positiv findet.

Reflexion

- » Welche Kombination aus Gefühl und Medium hat dich am meisten zum Nachdenken gebracht – und warum?
- » Gab es Medien, mit denen du überwiegend positive oder überwiegend negative Gefühle verbindest?
- » Hast du dich bei bestimmten Kombinationen ertappt gefühlt oder warst du überrascht, was dir dazu eingefallen ist?
- » Wie beeinflussen Medien deinen Alltag emotional – eher bewusst oder unbewusst?
- » Gibt es Medien, bei denen du gemischte Gefühle hast? Was steckt dahinter?
- » Was würdest du gerne an deinem Umgang mit bestimmten Medien verändern – und warum?
- » Welche Emotionen wünschst du dir im Kontakt mit Medien häufiger? Welche eher weniger?
- » Wie erkennst du, wenn dir Medien emotional nicht guttun – und was könntest du dann tun?

Medien-Emotionen würfeln

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis
Anleitung und Bastelvorlage [Methode: Medien-Emotionen würfeln! | ACT ON!](#)

Methode



Inhaltlicher Einstieg: Medien-Emotionen würfeln

Kurzbeschreibung: Das ACT ON!-Würfelspiel bringt Kinder und Jugendliche ins Gespräch über ihr Online-Handeln. Das Würfelset besteht aus zwei Würfeln: einem Medien-Würfel und einem Emotions-Würfel. Die Teilnehmenden würfeln reihum. Angeregt durch das Würfelpaar erzählen sie von ihren Medienerfahrungen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Gruppengröße: 24 Schüler*innen, in den Kleingruppen maximal sechs Personen

Zeitlicher Rahmen: 10 Minuten zzgl. 10 Minuten für ein gemeinsames Auswertungsgespräch

Themen & Inhalte: persönliche Mediennutzungsweisen und Medienerfahrungen

Material- und Technikbedarf: je zwei Medienwürfel (selbstgebastelt oder in produzierter Form) für jede Kleingruppe (à 6 Personen)

Beispielhaftes Vorgehen: Eine Person würfelt 'Social Media' und 'Freude'. Sie ist nun eingeladen zu erzählen, was ihr im Kontext ihres Handelns in Social-Media-Angeboten Freude bereitet.

Medien-Würfel: Dieser Würfel gibt an, über welches Medium gesprochen wird:

Emotions-Würfel: Dieser Würfel zeigt, aus welcher emotionalen Perspektive das eigene Medienhandeln betrachtet wird:

Video	
Social Media	
Gaming	
Podcast/Radio	
Foto	
Smartphone	

Freude	
Kummer	
Wut	
Angst/Sorge	
Überraschung/Erstaunen	
Gelassenheit	



Bei dieser Methode geht es um spontane Assoziationen. Besprechen Sie vorab mit der Gruppe Regeln, so dass sich jede*s frei und ungezwungen äußern kann. Bei einer anschließende Reflexion der Übung können besondere Erkenntnisse oder unangenehme Situationen festgehalten und ggf. geklärt werden.

Arbeitsmaterial

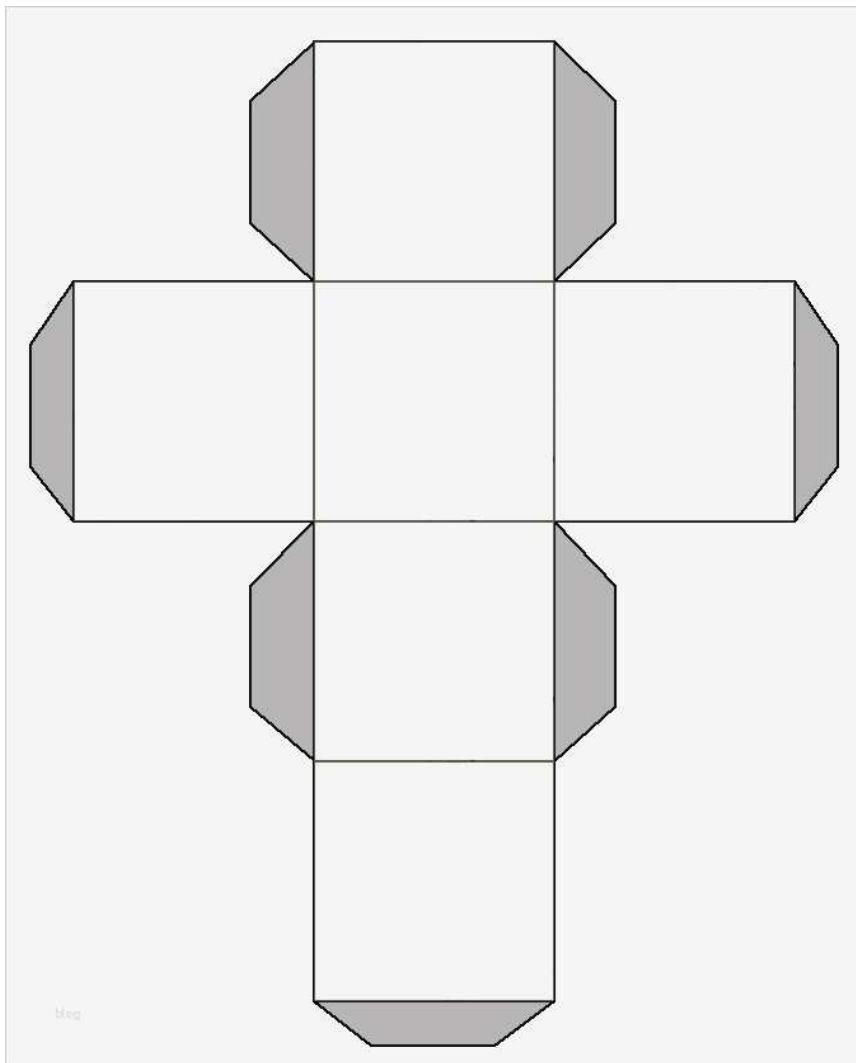


Vorlage zur Methode "Medien-Emotionen würfeln"

Sie brauchen: diese Vorlage, Drucker und festes Papier (mind. 120 g/m²), Schere, Papierkleber sowie die Klebesticker zur Methode

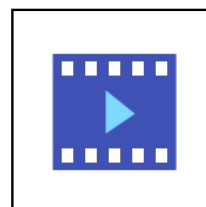
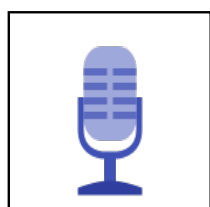
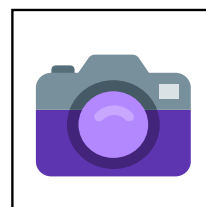
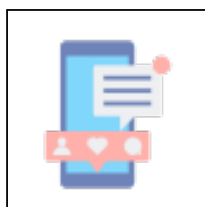
Vorgehen:

1. Drucken Sie die unten stehenden Vorlage 2x als DIN A4 auf festem Papier aus.
2. Schneiden Sie diese anschließend an den äußeren Linien aus und falten Sie das Papier an den inneren schwarzen Linien.
3. Drucken Sie die Emojis auf Seite 2 dieser Vorlage farbig aus und schneiden Sie diese zurecht.
4. Verteilen Sie Kleber auf grauen Flächen der Würfelvorlage und kleben Sie das Papier zu einem Würfel zusammen. Machen Sie das Ganze zweimal. Wenn die Würfel getrocknet ist, können Sie die Emojis auf die Würfelseiten kleben.

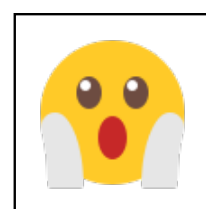
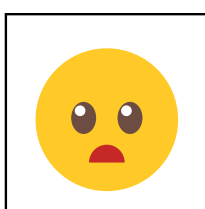
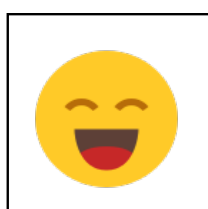
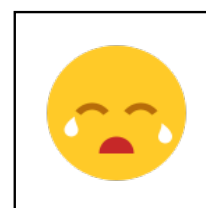


Alternativ können die Kinder und Jugendliche auch eigene Emojis gestalten bzw. aufmalen. Das Bemalen der Würfelseiten sollte dann aber vor dem Zusammenkleben erfolgen.

Medien-Würfel



Emotions-Würfel



Social Media und psychische Gesundheit

Zeit | Sozialform

15 Minuten Podcast, 30 Minuten Großgruppe;

optionale Variante: 30 Minuten in Kleingruppen und Austausch in Großgruppe

Grundidee

Die Podcast-Episode [#11 Social Media und mentale Gesundheit | Was geht ...?](#) thematisiert den Zusammenhang zwischen dem Umgang mit sozialen Medien und der psychischen Gesundheit. Die Fragen sollen zur Reflexion des eigenen Umgangs mit sozialen Medien anregen. Wissen und persönliches Bewusstsein über Chancen und Gefahren sozialer Medien sind ein wesentlicher Schutzfaktor.

Umsetzung

Die Podcast-Episode wird gemeinsam angehört. Anschließend erfolgt eine moderierte Diskussion mit folgenden Leitfragen:

- › Welche Themen sprechen Elena und Lea in ihrer Folge an? (evtl. sammeln der Themen in einer Wortwolke z. B. mittels Mentimeter)
- › Was hat Social Media für sie mit psychischer Gesundheit zu tun?

Variante

Die Schüler/-innen erstellen eigene Beiträge zu den Themen aus dem Podcast.

Reflexion

- » Wieso fesseln uns die sozialen Medien so sehr, dass wir nicht merken, wie viel Zeit wir eigentlich damit verbringen, und was macht das mit uns?
- » Was sind echte soziale Kontakte? Ist der Kontakt über digitale Medien weniger wert, weniger intensiv, weniger echt?
- » Ist es heutzutage möglich, eine Freundschaft ohne Social Media aufrechtzuerhalten?
- » Kannst du dir vorstellen, eine Zeit lang keine Medien zu verwenden oder hättest du Angst, etwas zu verpassen (FOMO: Fear of missing out / Angst, etwas zu verpassen)?
- » Inwiefern führt der durch Influencer/-innen vorgelebte Lebensstil und ihre perfekte Selbstdarstellung zu Selbstzweifeln bei Nutzern und Nutzerinnen?
- » Wie echt ist die vorgelebte Welt der Influencer/-innen?
- » Warum haben manche Menschen das Bedürfnis, Hate-Speeches unter ein Video zu posten?
- » Wer hat in seinem Umfeld schon erlebt, wie im Netz gehatet wurde?
- » Wie verdienen Social-Media-Anwendungen wie TikTok Geld? Warum können wir sie kostenlos nutzen?

Hinweis

ACT ON! Ein Projekt des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis Deutschland, Zugang zur Podcast-Folge: [#11 Social Media und mentale Gesundheit | Was geht ...?](#)

10 Tipps für digitales Wohlbefinden

Zeit | Sozialform

20 Minuten, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe

Grundidee

Viele Jugendliche erleben durch die Nutzung digitaler Medien Stress, etwa durch ständigen Vergleich, Reizüberflutung, den Druck, ständig erreichbar sein zu müssen, oder Schlafmangel. Ziel dieser Einheit ist es, gemeinsam zu überlegen, wie sie bewusster und stressfreier mit Medien umgehen können. Die Jugendlichen sollen ermutigt werden, eigene Strategien zu reflektieren und neue, alltagstaugliche Tipps kennenzulernen.

Umsetzung

In Kleingruppen oder in der Großgruppe werden Tipps gesammelt, wie sich Medien stressfreier nutzen lassen, zum Beispiel: feste Handyzeiten, Benachrichtigungen ausschalten, medienfreie Zeiten einplanen oder gezielt positive Inhalte konsumieren. Die Tipps werden auf einem Plakat oder in einer Mindmap visualisiert, idealerweise mit Beispielen aus dem Alltag. Als Anregung kann die Vorlage [10 Tipps für digitales Wohlbefinden](#) dienen.

Nach der Reflexion können die fünf Tipps, die die Schüler/-innen persönlich als die besten empfinden und umsetzen möchten, auf der Vorlage [Unsere Tipps für digitales Wohlbefinden](#) eingetragen werden.

Reflexion

- » Was gelingt dir im Umgang mit Medien schon gut und hilft dir, Stress zu vermeiden?
- » Welche neuen Ideen hast du heute kennengelernt?
- » Was möchtest du konkret ausprobieren oder verändern?
- » Wie merkst du, dass dir eine Veränderung im Umgang mit Medien guttut?
- » Was wäre für dich eine gute Balance zwischen Online- und Offline-Zeit?

10 Tipps für digitales Wohlbefinden

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung der EU-Initiative klicksafe, [Zusatzblatt_Tipps-digitales-Wohlbefinden_Poster_2022_Download.pdf](#) und [Tipps-digitales-Wohlbefinden_Poster_2022_Download.pdf](#)

1
Beobachte deine Mediennutzung und ändere Dinge, die dich stören.

2
Sprich mit Familie oder Freunden über digitalen Stress.

3
Schalt auch mal komplett ab!

4
Stelle an deinem Gerät Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein.

5
Miste regelmäßig deine Social Media-Accounts aus.

6
Lass dich von der schönen Online-Welt nicht stressen: Vieles ist gescriptet!

7
Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheitseinstellungen.

8
Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z. B. Autoplay auf YouTube aus.

9
Nutze Meldemöglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake News.

10
Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.

10 Tipps für digitales Wohlbefinden



1

2

3

4

5

Unsere Tipps

für digitales Wohlbefinden

Real-Life-Challenge

Zeit | Sozialform

Partnerarbeit, Reflexion in der Großgruppe

Grundidee

Die Real-Life-Challenge ermutigt Jugendliche, ihr eigenes Medienverhalten bewusst zu reflektieren und aktiv zu verändern. Durch kleine selbstgewählte Herausforderungen im Alltag erleben sie, dass sie selbst Einfluss auf ihre Handynutzung und ihr Wohlbefinden haben. Das regelmäßige Feedback innerhalb der Gruppe stärkt Motivation und Selbstwirksamkeit und schafft ein unterstützendes Miteinander.

Umsetzung

Die Jugendlichen finden sich in Zweiergruppen zusammen und überlegen sich jeweils eine persönliche Challenge rund um ihre Handynutzung – z. B. kein Handy beim Essen, Social Media nur zu festen Zeiten, Push-Nachrichten ausschalten oder das Handy über Nacht außerhalb des Schlafzimmers lassen. Dabei sollen die Challenges realistisch, individuell und alltagstauglich sein. An mehreren festgelegten Zeitpunkten finden kurze Feedbackrunden statt, in denen die Jugendlichen sich austauschen. So wird der Veränderungsprozess gemeinsam begleitet und reflektiert.

Reflexion

- » Wie leicht oder schwer fiel es dir, deine persönliche Challenge im Alltag umzusetzen?
- » Was hast du in der herausfordernden Situation über dich selbst gelernt?
- » Gab es Zeiten, in denen du bewusst auf dein Handy verzichtet hast – wie hat sich das angefühlt?
- » Was hat dir geholfen, dranzubleiben?
- » Hast du Veränderungen an deinem Wohlbefinden, deiner Konzentration oder deinen sozialen Kontakten bemerkt?
- » Was möchtest du beibehalten und warum?
- » Welche Tipps würdest du jemandem geben, der sich eine ähnliche Challenge vornimmt?











Real-Life-Challenge

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung der Landesanstalt für Kommunikation – Die Medienanstalt für Baden-Württemberg. [Handysektor – Real-Life-Challenge](#)

Hinweis

Die Vorlage mit möglichen Challenges und Reflexionsfragen kann Anregungen geben (siehe [S. 79](#)).

<p>handysektor</p> <h2>Real-Life-Challenge</h2> <h3>Spielverlauf und Regeln</h3> <p>Vorbereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suche dir eine, in oder mehrere (bis zu drei) Spielpartner/innen. 2. Jede/r erhält ein Spielkartenset mit 19 Challenges. Bei vier Spieler/innen reichen auch zwei Kartensets aus. 3. Jede/r Spieler/In erhält einen Spielplan, auf dem Erfolge und Notizen festgehalten werden. Den Spielplan kannst du auf handysektor.de/ric herunterladen. Drucke den Plan aus, schneide ihn entlang der Markierungen aus und verteile die Karten an alle Mitspieler/innen. <p><i>Hinweis: Das Spiel kann auch ohne Spielplan gespielt werden.</i></p> <p>Spielverlauf auf der Rückseite</p> <p>Ein Angebot der LFK • die Medienanstalt für Baden-Württemberg</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 1</h2> <h3>Top 20</h3> <p>Schreibe heute maximal 20 einzelne Messenger-Nachrichten (z. B. in WhatsApp).</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 2</h2> <h3>Echte Emotionen</h3> <p>Sende statt Emojis heute Selfies mit deinem passenden Gesichtsausdruck.</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 3</h2> <h3>Schreiberting</h3> <p>Heute sind Sprachnachrichten oder Sprachsuche Tabu, genauso wie Abkürzungen. Alles, was du sagen oder suchen willst, schreibst du heute komplett aus.</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 4</h2> <h3>YouTube-Auszeit</h3> <p>Schau in den nächsten drei Tagen keine YouTube-Videos auf deinem Smartphone an.</p>
<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 5</h2> <h3>No pictures please</h3> <p>Zwei Tage lang ist es nicht erlaubt, Fotos oder Videos mit deinem Smartphone zu machen.</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 6</h2> <h3>Lebenszeichen</h3> <p>Lebenszeichen: Melde dich bei einer Person, mit der du schon lange keinen Kontakt mehr hattest und schreib ihr/ihm etwas Nettes als Nachricht oder Kommentar.</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 7</h2> <h3>Privatsphäre im Profil</h3> <p>Hast du deine Lieblings-Apps sicher eingestellt? Folge dem Link: handysektor.de/privat-vid und nimm die Einstellungen aus den Videos bei dir selbst vor.</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 8</h2> <h3>Hilfreich</h3> <p>Zeige jemandem, wie man die Privatsphäre in WhatsApp, Snapchat, Instagram oder TikTok einstellt. Nutze dazu die Videos unter handysektor.de/privat-vid. Wenn die Person die Einstellungen übernimmt, gib's Punkte!</p>	<p>handysektor</p> <h2>Challenge Nr. 9</h2> <h3>Werbewunder</h3> <p>Schau dir die letzten vier Videos deines liebsten YouTube-Stars an und achte dabei darauf, ob du Werbung entdeckst. Wird „Produktplatzierung“ oder „Werbung“ irgendwo im Video eingeblendet, ist Werbung enthalten. Führe eine Strichliste.</p>
<p>Auswertung</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p>				

<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 4</p> <p>Meine Notizen</p>		<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 3</p> <p>Meine Notizen</p>		<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 2</p> <p>Meine Notizen</p>		<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 1</p> <p>Meine Notizen</p>		<p>Real-Life-Challenge  Real-Life-Challenge</p> <p>Spielverlauf 1. Jede/r Mitspieler/in wählt für eine/n andere/n eine Challenge aus. Die ausgewählte Challenge wird an einer/n Mitspieler/in weitergegeben. 2. Jede/r Spieler/in stellt sich dann seiner Challenge und berichtet nach Ablauf, ob die Challenge bestanden wurde oder nicht und was besonders schwierig oder interessant war. Nutzen für Notizen die Rückseite des Spielplans oder der Spielkarten. 3. Wurde eine Challenge erfolgreich ausgeführt, darf die Anzahl der Challenge-Punkte als Energiekosten auf dem Spielplan ausgemalt oder auf einem Blatt notiert werden. Wird eine Challenge nicht bestanden, bekommt die Person die Punkte, die die Challenge gestellt hat. 4. Nach der Verteilung der Punkte kann man sich einer neuen Challenge stellen. 5. Wer am Ende des Spiels die meisten Punkte erhalten hat, gewinnt.</p> <p>Ein Angebot der LFK <small>Die Landesanstalt für Baden-Württemberg</small></p>	<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 9</p> <p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 8</p> <p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 7</p> <p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 6</p> <p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge  Challenge Nr. 5</p> <p>Meine Notizen</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 10</p> <p>Eltern-Erklärung</p> <p>Zeige deinen Eltern deine zwei liebsten YouTube-Stars und erkläre ihnen, was du an ihnen so toll findest und welche Arten von Videos sie machen.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>3P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>	<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 15</p> <p>Insta-Detox</p> <p>Entfolge auf Instagram den Accounts, bei denen du dich beim Anschauen der Bilder nicht so richtig wohlfühlst, z. B. neidisch wirst oder dich nicht schön oder gut genug fühlst. Nimm dir dazu Zeit, deinen Instagram-Feed durchzusehen.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>8P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>
<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 11</p> <p>Apps ausmisten</p> <p>Gehe alle deine Apps durch und überlege, ob du wirklich alle brauchst. Lösche die Apps, die du schon seit zwei Monaten nicht mehr genutzt hast.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>6P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>	<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 16</p> <p>Öffnungszeiten</p> <p>In den nächsten drei Tagen hat dein Smartphone ab 19:00 Uhr geschlossen. Lege es dann weg oder schalte es aus. Erst am nächsten Morgen darfst du es wieder benutzen.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>7P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>
<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 12</p> <p>Friends first</p> <p>Wenn du mit anderen Leuten zusammen bist, bleibt dein Smartphone diese Woche in der Tasche und darf nicht benutzt werden.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>8P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>	<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 17</p> <p>Oldies</p> <p>Versuche mit deinen Eltern, ihre Lieblingsstars auf Instagram, Snapchat oder notfalls YouTube zu finden. Zeig ihnen, wie die jeweilige App funktioniert und was ihre Stars da so posten.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>5P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>
<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 13</p> <p>Einmal ohne</p> <p>Verzichte 24 Stunden lang komplett auf dein Smartphone. Schalte es dazu aus und nimm es nicht mehr in die Hand.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>9P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>	<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 18</p> <p>Klare Grenzen</p> <p>Welche Berechtigungen haben deine Apps, d. h. worauf können sie zugreifen? Entziehe mindestens drei Apps Berechtigungen, die sie nicht brauchen. Suche dazu auf YouTube das Video „How to: App Berechtigungen nachträglich ändern“.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>7P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>
<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 14</p> <p>WhatsApp 10er-Karte</p> <p>Öffne WhatsApp in den nächsten 24 Stunden maximal 10 Mal.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>4P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>	<p>handysektor</p> <p>Challenge Nr. 19</p> <p>Senioren-Snaps</p> <p>Zeige deinen Großeltern deine liebsten lustigen Snapchat- oder Instagram-Linsen und Filter, Mach ein gemeinsames Foto mit lustigen Gesichtern und speichere es ab. Wenn du kannst, sende deinen Großeltern das Foto zu.</p> <p>Challenge geschafft! Trage die Punkte auf deinem Spielplan ein!</p> <p>4P</p> <p>Challenge verloren! Die Punkte bekommt die Person, die dir die Challenge gestellt hat.</p> <p>Auswertung</p>

<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 10</p>	<p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 15</p>	<p>Meine Notizen</p>
<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 11</p>	<p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 16</p>	<p>Meine Notizen</p>
<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 12</p>	<p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 17</p>	<p>Meine Notizen</p>
<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 13</p>	<p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 18</p>	<p>Meine Notizen</p>
<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 14</p>	<p>Meine Notizen</p>	<p>Real-Life-Challenge 📱 handysektor Challenge Nr. 19</p>	<p>Meine Notizen</p>

Feedback

Eine Feedbackübung am Ende eines Workshops oder einer Übungsreihe gibt den Jugendlichen die Gelegenheit, ihre Erfahrungen zu reflektieren und in Worte zu fassen. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung, fördert die Kommunikation in der Gruppe und gibt den Lehrkräften, den Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen wertvolle Hinweise dazu, wie die Inhalte aufgenommen wurden. Gleichzeitig vermittelt sie Wertschätzung, denn die Meinung der Jugendlichen zählt und wird gehört.

Satzanfänge

Zeit | Sozialform

10 Minuten, Großgruppe

Grundidee

Diese Übung soll zum einen die persönliche Entwicklung, das Lernen und das Miteinander der Jugendlichen fördern. Gleichzeitig ist sie eine Rückmeldung zum Workshop oder zu den Übungen. Dabei geht es nicht darum, Verhalten oder Wirkung zu bewerten oder zu kritisieren, sondern wertschätzend und ehrlich zu spiegeln. Vielmehr soll sie Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen, Stärken sichtbar machen und Lern- und Veränderungsprozesse anstoßen.

Umsetzung

Jede Frage wird auf einem DIN-A4-Blatt ausgedruckt. Die Gruppe steht im Kreis, die Fragen werden auf dem Boden verteilt. Alle gehen durch den Raum, lesen die Satzanfänge und bleiben bei dem Satzanfang stehen, der sie am meisten anspricht. Dann lesen nacheinander alle ihre gewählten Satzanfänge und ergänzen sie mit ihren Eindrücken zum Workshop oder zu den Übungen.

Satzanfänge

- > Merken möchte ich mir, dass ...
- > Ich möchte mehr erfahren über ...
- > Mich hat nachdenklich gemacht...
- > Besonders gefallen hat mir ...
- > Für mich war neu, dass ...
- > Überrascht hat mich, dass ...
- > Anders machen könnte man künftig ...
- > Meine Meinung zu diesem Thema ist ...
- > Wichtig finde ich, dass ...
- > Was ich mir zusätzlich wünsche ...
- > Was ich mir für morgen wünsche ...

Möglicher Ablauf eines Workshops

Im Folgenden finden Lehrkräfte und Schulsozialpädagoginnen, Schulsozialpädagogen zwei beispielhafte Abläufe für circa dreistündige Workshops zur Förderung der psychischer Gesundheit von Jugendlichen in der Mittelschule und in der Oberstufe. Die Abläufe kombinieren mehrere der vorgestellten Übungen und wurden bereits erfolgreich in mehreren Klassen erprobt. Sie bieten eine hilfreiche Orientierung für alle, die das Thema strukturiert und achtsam aufgreifen möchten.

Gleichzeitig sind diese Abläufe nur zwei von vielen Möglichkeiten. Die Übungen lassen sich flexibel einsetzen – einzeln, als kurze Impulse im Unterricht oder eingebettet in größere Projekte. So kann jede Lehrkraft den Zugang wählen, der zur eigenen Klasse und zum jeweiligen Kontext am besten passt.

In der Mittelschule

Thema	Ziel	Übung	Zeit, Sozialform
Einstiegs- übungen	Sich gegenseitig besser kennenlernen	Gemeinsamkeiten finden	10 min, Großgruppe
	Über psychisches Befinden sprechen	Kartenset „Heute bin ich“	10 min, Großgruppe
Gefühle	Selbstwahrnehmung üben	Wohlfühlskala	5–10 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
Psychische Gesundheit – Theorie	Bewusstsein für psychische Gesundheit schaffen und sich darüber austauschen	Was ist psychische Gesundheit?	20 min, Großgruppe
		Stress verstehen	15 min, Großgruppe, anschließend Einzelarbeit
		Stresswaage	15 min, Großgruppe
Körperübungen Move your Body	Zusammenhang zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit spüren	Luftmatratze	10 min, Großgruppe
		Äpfel pflücken	10 min, Großgruppe
		Atemübung	10 min, Großgruppe
		Achtsamkeit	10 min, Großgruppe
		Versteckte Finger	10 min, Großgruppe
		Chefhaltung/Siegerpose	10 min, Großgruppe
		Tanzen	10 min, Großgruppe
		Lächeln/Lachen	10 min, Großgruppe
Gorilla-Atmung	10 min, Großgruppe		

Gefühle	Auseinandersetzung mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen	Gefühle sammeln	10 min, Großgruppe
		Ein Gefühl, viele Worte	15 min, Großgruppe
		Gefühle raten	10 min, Kleingruppen
Ressourcen	Sich mit eigenen Vorlieben und Ressourcen auseinandersetzen	Einführung eines oder mehrerer Modelle Maslow/Längle/PERMA	10–40 min, je nach Modell
		Ressourcentagebuch	5 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
		Wohlfühlklavier	15 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
Soziale Beziehungen	Sich mit dem eigenen sozialen Umfeld beschäftigen	Gedankenreise	10 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Großgruppe
		Beziehungsnetz	15 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in der Klein- oder Großgruppe
		Was tun, wenn es anderen nicht gut geht? Erste Hilfe für die Seele	30–60 min, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe
Ressourcenarbeit und zuversichtliches Denken fördern	Sich mit eigenen Vorlieben und Ressourcen auseinandersetzen	Die Macht der positiven Gefühle	5 min, Einzelarbeit
		Positive Gossip	15 min, Kleingruppen
		Positives Fokussieren	20 min, Kleingruppen, Großgruppe
		Tägliche Komplimente oder Hidden Buddy	Einzelarbeit Großgruppe, Partnerarbeit
		Rücken stärken	15 min, Großgruppe
		Optional: Wiederholung Wohlfühlskala	5 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
		8-er-Bahn der Gefühle	5–15 min, Klein- oder Großgruppe

Digitales Wohlbefinden	Kritische Reflexion des eigenen Medienkonsums und Bewusstsein für die eigene psychische Gesundheit schaffen	Medien: Zeit, Kompetenzen, Bedürfnisse	20 min, Kleingruppen 30 min, Stationen 20 min, Alternative
		Medien-Emotionen würfeln	20 min, Kleingruppen
		Social Media und psychische Gesundheit Link zum Podcast: #11 Social Media und mentale Gesundheit Was geht ...?	30 min, Großgruppe, Arbeit in Kleingruppen, Austausch in Großgruppe
		Tipps für digitales Wohlbefinden	20 min, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe
		Real-Life-Challenge	Partnerarbeit, Reflexion in Großgruppe
Feedback	Mündliche Rückmeldung zum Workshop/zu den Übungen formulieren	Satzanfänge ergänzen	10 min, Großgruppe
Abschluss		Folder Anlaufstellen austeilen	

In der Oberstufe

Thema	Ziel	Übung	Zeit, Sozialform
Einstiegs- übungen	Sich gegenseitig besser kennenlernen	Gemeinsamkeiten finden	10 min, Großgruppe
	Über psychisches Befinden sprechen	Kartenset „Ich bin gut zu mir“	10 min, Großgruppe
Gefühle	Selbstwahrnehmung üben	Wohlfühlskala	5–10 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
Psychische Gesundheit – Theorie	Bewusstsein für psychische Gesundheit schaffen und sich darüber austauschen	Was ist psychische Gesundheit?	20 min, Großgruppe
		Stress verstehen	15 min, Großgruppe, anschließend Einzelarbeit
		Vulnerabilitäts-Stress-Modell oder bio-psycho-soziales Modell	10–15 min, Großgruppe evtl. 30–40 min, Kleingruppen
		Stresswaage	15 min, Großgruppe
Gefühle	Sich mit der Vielfalt von Gefühlen auseinandersetzen	Angenehme und unangenehme Gefühle	15 min, 25 min mit Variante, Großgruppe
Ressourcen	Sich mit eigenen Vorlieben und Ressourcen auseinandersetzen	Einführung eines oder mehrerer Modelle Maslow/Längle/PERMA	10–40 min, je nach Modell
		Wohlfühlklavier	15 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
Körperübungen Move your Body	Zusammenhang zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit spüren	Luftmatratze	10 min, Großgruppe
		Äpfel pflücken	10 min, Großgruppe
		Atemübung	10 min, Großgruppe
		Achtsamkeit	10 min, Großgruppe
		Versteckte Finger	10 min, Großgruppe
		Chefhaltung/Siegerpose	10 min, Großgruppe
		Tanzen	10 min, Großgruppe
		Lächeln/Lachen	10 min, Großgruppe
		Gorilla-Atmung	10 min, Großgruppe

Ressourcen	Sich mit eigenen Vorlieben und Ressourcen auseinandersetzen	Kreative Tätigkeiten	10–15 min, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe
Soziale Beziehungen	Sich mit dem eigenen sozialen Umfeld beschäftigen	Gedankenreise	10 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Großgruppe
		Beziehungsnetz	15 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in der Klein- oder Großgruppe
		Was tun, wenn es anderen nicht gut geht? Erste Hilfe für die Seele	30–60 min, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe
Ressourcen	Sich mit eigenen Vorlieben und Ressourcen auseinandersetzen	Ressourcentagebuch	5 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Großgruppe
		Rücken stärken	15 min, Großgruppe
		Optional: Wiederholung Wohlfühlskala	5 min, Einzelarbeit, anschließend Austausch in Klein- oder Großgruppe
		8-er-Bahn der Gefühle	5–15 min, Klein- oder Großgruppe
Digitales Wohlbefinden	Kritische Reflexion des eigenen Medienkonsums und Bewusstsein für die eigene psychische Gesundheit schaffen	Medien-Emotionen würfeln	20 min, Kleingruppen
		Social Media und psychische Gesundheit Link zum Podcast: #11 Social Media und mentale Gesundheit Was geht ...?	30 min, Großgruppe, Arbeit in Kleingruppen, Austausch in Großgruppe
		Tipps für digitales Wohlbefinden	20 min, Kleingruppen, anschließend Austausch in Großgruppe
		Real-Life-Challenge	Partnerarbeit, Reflexion in Großgruppe
Feedback	Mündliche Rückmeldung zum Workshop/zu den Übungen formulieren	Satzanfänge ergänzen	10 min, Großgruppe
Abschluss		Folder Anlaufstellen austeilen	

Links zur psychischen Gesundheit

www.feel-ok.ch

www.feel-ok.at

www.ich-bin-alles.de

www.istokay.at

www.wie-gehts-dir.ch

www.ins-netz-gehen.de

SICH HILFE HOLEN IST OK – WIR SIND DA

Gemeinsam ist vieles einfacher. Neben deinen **Eltern, Freundinnen und Freunden** gibt es noch andere, die für dich da sind:

- › deine **Lehrpersonen**, die **Beratungslehrpersonen** im Zentrum für Information und Beratung (ZIB), die **Schulsozialpädagogin** oder der **Schulsozialpädagoge**, die **Direktorin** oder der **Direktor** deiner Schule
- › die **Psychopädagoginnen** und **-pädagogen** des Pädagogischen Beratungszentrums (PBZ)
- › die **Schulpsychologinnen** und **-psychologen** des Psychologischen Dienstes



alle **ANLAUFSTELLEN**
mit einem **Klick**

800 101 800

Psychologisches Krisentelefon

24/7 erreichst du Psychologinnen und Psychologen. Sie bieten dir vertraulich und kostenlos erste psychologische Hilfe an.

112

Notfallnummer

24/7 erreichst du diese Nummer bei jedem Notfall: Rettung, Bergrettung, Feuerwehr, Polizei, Carabinieri.

Young+Direct

Mit uns kannst du über alles reden, vor Ort, telefonisch, über WhatsApp, Facebook, Skype – vertraulich und kostenlos.



02 23 27 23 27

Telefono amico

Du erreichst uns täglich von 09:00 bis 24:00 Uhr. In Bozen erreichst du uns unter der Nummer 0471 288 328 von Montag bis Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr.



Psychologische Dienste

Zu Bürozeiten erreichst du den Psychologischen Dienst und die Notfallpsychologie:

Bezirk Bozen | 0471 435 001
Bezirk Brixen | 0472 813 100
Bezirk Bruneck | 0474 586 220
Bezirk Meran | 0473 251 960



Du bist nicht allein

Was tun, wenn alles zu viel wird? Wir helfen dir, deine Gefühle einzuordnen.

[Infos und Kontakte in Krisenzeiten](#)



Du suchst ...

... **rechtliche Informationen** oder Unterstützung?



[Kinder- und Jugendanwaltschaft](#)

... eine **geeignete Schule, Lehrstelle** oder **Arbeit**?



[Berufsberatung](#)



[Jugendcoaching](#)

... nach weiteren **Informationen**?



[Feel-ok](#)



[Istokay](#)



[Forum Prävention](#)