



# Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel

**ARBEITSMATERIALIEN**

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

# Inhalt

---

Vorwort	4
Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	5
<b>Warum wir etwas zur psychischen Gesundheit beitragen müssen</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Gefühls-Bingo</b>	<b>7</b>
Arbeitsblatt „Gefühls-Bingo“	8
<b>Der Seelentank</b>	<b>9</b>
Arbeitsblatt „Mein Seelentank“	11
<b>Obstsalat</b>	<b>12</b>
<b>Genussübung – alle fünf Sinne</b>	<b>13</b>
<b>Die Geschichte mit dem Krug</b>	<b>15</b>
Arbeitsblatt „Mein Krug“	17
<b>Rücken an Rücken</b>	<b>18</b>
<b>Activity – Pantomime der Gefühle</b>	<b>19</b>
Arbeitsblatt „Meine Gefühle“	20
<b>Gefühle wahrnehmen – starke Wörter</b>	<b>21</b>
Arbeitsblatt „Starke Wörter“	22
<b>Spür- und Atemübung</b>	<b>23</b>
<b>Hilfe annehmen</b>	<b>25</b>
<hr/>	
<b>Anhang Bildkarten „Gefühlsbingo“</b>	<b>26</b>

## Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel



© Land NÖ

## Vorwort

*Das Erwachsenwerden stellt Kinder und Jugendliche in unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Welt vor immer größer werdende Herausforderungen. Damit diese auch gut gelöst werden können, brauchen unsere Kinder das passende Werkzeug dazu. Wir nennen dieses Werkzeug Resilienz – also die psychische Widerstandskraft, um Herausforderungen zu bewältigen.*

*Zum Tag der psychischen Gesundheit finden Pädagoginnen und Pädagogen in dieser Broschüre leicht umsetzbare Methoden für den Schulunterricht, welche zur Stärkung der Resilienz und damit der psychischen Gesundheit beitragen. So können Schülerinnen und Schüler nicht nur ihre persönlichen Herausforderungen meistern, sondern kommen auch gesund durch Krisen.*

*Ich danke allen Lehrkräften, die unseren Kindern und Jugendlichen neben der Bildungsarbeit überdies wertvolles Wissen vermitteln und so wichtige Wegbegleiter auf dem Weg des Erwachsenwerdens sind.*

***Ich wünsche viel Freude und gutes Gelingen bei der Umsetzung.***



**Christiane Teschl-Hofmeister**

Landesrätin für Bildung, Soziales und Wohnbau

# Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel



## Liebe Pädagog\*innen,

Unsere psychische Gesundheit beeinflusst unsere Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen. Um das Bewusstsein für psychisches Wohlbefinden zu stärken, haben wir diese Arbeitsmaterialien entwickelt.

In den folgenden Seiten finden Sie leicht umsetzbare Methoden: Mit der Methode „Gefühls-Bingo“ kommen die Kinder und Jugendlichen anhand der Bilder spielerisch ins Gespräch. Das kreative Gestalten eines „Seelentanks“, eines „Krugens“ oder eines „starken Wortes“ ermöglicht das Veranschaulichen der persönlichen Kraftquellen. Wenn Sie das lange Sitzen im Schulalltag etwas auflockern möchten, eignen sich der „Obstsalat“ und „Activity“ gut als kurze Bewegungseinheiten. Was gibt es außerdem Schöneres als während der „Genussübung“ gemeinsam zu essen und danach über angenehme Erlebnisse zu plaudern? Wenn die Kinder und Jugendlichen sich „Rücken an Rücken“ verständigen, werden die Herausforderungen in der Kommunikation lustvoll sichtbar. Das Üben von Kommunikation hilft Beziehungen freudvoll zu gestalten, zusammenzuarbeiten, gemeinsam Entscheidungen zu treffen, Wissen weiterzugeben, Konflikte zu lösen und sich gegenseitig zu motivieren. Und zu guter Letzt können Sie mit den „Spür- und Atemübungen“ den Kindern und Jugendlichen einfache Werkzeuge in die Hand geben, damit sie in turbulenten Zeiten zur Ruhe kommen können.

Scheuen Sie sich nicht, auch Hilfe von außen anzunehmen, wenn Sie sich Unterstützung wünschen, wie z.B. durch eine Supervision oder Beratung. Wenn bereits Symptome einer psychischen Krankheit auftreten, ist es ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen notwendig, so früh wie möglich professionelle Hilfe aufzusuchen. Mit der Übung „Hilfe annehmen“ möchten wir daher das Thema der „psychosozialen Hilfe“ (durch klinische Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen, Psychiater\*innen etc.) enttabuisieren und entstigmatisieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg  
beim Einsetzen der Arbeitsmaterialien im Unterricht.**

*Das Team der Fachstelle NÖ*



# Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel

## Warum wir etwas zur psychischen Gesundheit beitragen müssen

„Gesundheit“ – so die WHO-Definition – „ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.<sup>1</sup> Wie können wir dieses Wohlbefinden, wie die psychische Gesundheit fördern, schützen, erhalten? Denn psychische Probleme können aus vielen Gründen entstehen. Die Ursachen können familiäre, persönliche, biologische und gesellschaftliche Faktoren sein.

Die aktuelle HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children Study) zeigt, dass die Lebenszufriedenheit der Schüler\*innen ab der 5. Schulstufe bis zur 11. Schulstufe mit zunehmendem Alter sinkt. Durchschnittlich gesehen ist von der 5. bis zur 11. Schulstufe ungefähr jedes dritte Mädchen und jeder fünfte Bursche mit seinem Leben nicht sehr zufrieden. Als Beschwerden nennen die Kinder und Jugendlichen Gereiztheit und schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Zukunftssorgen und Niedergeschlagenheit.<sup>2</sup>

### Ziele von Gesundheitsförderung und Prävention

Ziel der Prävention ist es, Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, soziale und emotionale Kompetenzen und kritisches Denken zu fördern. Diese Kompetenzen stellen Ressourcen dar, die in belastenden Situationen die psychische Gesundheit schützen.

Beim Anwenden der Methoden können folgende Regeln helfen, damit sich alle Beteiligten wohlfühlen und der Selbstwert jeder Person gestärkt werden kann.<sup>3</sup>

- Jede Person kann **freiwillig** mitmachen.
- Jede Person ist wertvoll und hat Stärken und Schwächen, die so akzeptiert werden, wie sie sind.
- Jede Person darf ihre Meinung äußern, ohne unterbrochen zu werden.
- Niemand muss etwas sagen, wenn sie\*er nicht möchte.
- Wenn jemanden etwas stört, kann man das ansprechen.

# Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel

## Nach den Übungen:

Durch Entspannungs- und Bewegungsmöglichkeiten können Erlebnisse und Gefühle nach den Übungen verarbeitet werden.

Die im Folgenden vorgestellten Methoden können in den verschiedensten Unterrichtsfächern umgesetzt werden – zwischendurch zur Auflockerung, zur Entspannung und zum freudvollen Miteinander. Im Fremdsprachenunterricht können die Methoden z.B. auch übersetzt werden. Besonders in der prüfungsintensiven Zeit kann eine kurze Entspannungsübung sehr wichtig sein.

Eventuell kennen die Kinder und Jugendlichen die Methoden bereits. Ein wiederholtes Anwenden dieser ist nützlich, um gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Gerne können Sie die Anleitungen der Methoden auch nach Ihren Vorlieben variieren.

## Zielgruppe:

### Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Sie kennen Ihre Klasse am besten und wissen, welche Methode für sie passend ist.



<sup>1</sup> Kickbusch, I., (1999). Der Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation. In: Gesundheit — unser höchstes Gut?. Schriften der Mathematisch-naturwissenschaftlichen Klasse der Heidelberger Akademie der Wissenschaften, vol 4. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-60166-8\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-642-60166-8_14)

<sup>2</sup> Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr.\\_HBSC-Bericht\\_2022.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr._HBSC-Bericht_2022.pdf)

<sup>3</sup> Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.). (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule, 3. Überarbeitete Auflage.

# Gefühls-Bingo

---



## Ziel:

Methode zum Kennenlernen und als Einstieg ins Thema „Gefühle“.



## Material:

Set mit verschiedenen Bildkarten. Sie finden ein Set im Anhang ab Seite 26.

*Dieses Set wird Ihnen kostenfrei zum selber Ausdrucken von der Fachstelle zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie, dass die Copyright-Information auch nach dem Ausdruck auf jedem Bild sichtbar bleibt.*

Für die Vertiefung: Arbeitsblatt „Gefühls-Bingo“



## Durchführung:

### Einstiegsrunde

Die Bildkarten werden in der Mitte eines Sesselkreises auf den Boden gelegt. Die Kinder und Jugendlichen dürfen sich ein Bild nehmen, das sie gefühlsmäßig anspricht. Hat jede\*r ein Bild, kann der Reihe nach die Frage „Welches Gefühl löst das Bild bei mir aus?“ beantwortet werden. **Wichtig:** Ziel der Übung ist es, Gefühle zu benennen. Die Wahl des Bildes muss nicht begründet werden.

### Vertiefung

Anschließend bekommt jede\*r ein Arbeitsblatt, auf dem verschiedene Fragestellungen (z.B. „Was macht dich glücklich?“) zu finden sind. Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich nun mit dem Arbeitsblatt, der ausgesuchten Bildkarte sowie einem Stift durch den Raum. Aufgabe ist es, mit den Mitschüler\*innen ins Gespräch zu kommen. Jede Frage auf dem Arbeitsblatt soll von einem\*einer anderen Mitschüler\*in beantwortet werden. Die Beantwortung einer Frage wird mit einer Unterschrift der befragten Person im entsprechenden Feld bestätigt. Jede Person darf nur bei einer Aufgabe pro Arbeitsblatt unterschreiben. Kinder und Jugendliche mit einem vollständig ausgefüllten Arbeitsblatt setzen sich zurück in den Sesselkreis.

**Wichtig:** Niemand „muss“ auf eine Frage antworten. Die Kinder und Jugendlichen sollen weitersuchen, bis sie eine Person finden, die die Frage beantworten möchte.

### Bingo-Fragen:

- Was macht dich glücklich?
- Erinnerst dich das Bild an etwas aus deiner Vergangenheit?
- Was machst du, wenn du dich besonders gut fühlen willst?
- Warum hast du dieses Bild ausgewählt?
- Worauf bist du richtig stolz?
- Wenn du wütend bist, was machst du, damit es dir besser geht?
- Was machst du, wenn du lachen möchtest?
- Welche Stimmung löst mein Bild bei dir aus?
- Wenn du traurig bist, was machst du, um dich besser zu fühlen?
- Welche Ähnlichkeiten (z.B. Farbe oder Thema) haben unsere beiden Bilder?

**Variante:** Die Kinder und Jugendlichen können auch gebeten werden, selbst ein Bild für das Gefühls-Bingo (von zu Hause) mitzubringen.

# Arbeitsblatt

## Gefühls-Bingo

<p>Was macht dich glücklich?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Erinnert dich das Bild an etwas aus deiner Vergangenheit?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Was machst du, wenn du dich besonders gut fühlen willst?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Warum hast du dieses Bild gewählt?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Worauf bist du richtig stolz?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>
<p>Wenn du wütend bist, was machst du, damit es dir besser geht?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Was machst du, wenn du lachen möchtest?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Welche Stimmung löst mein Bild bei dir aus?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Wenn du traurig bist, was machst du, um dich besser zu fühlen?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>	<p>Welche Ähnlichkeiten (z.B. Farbe oder Thema) haben unsere beiden Bilder?</p> <p><i>Unterschrift:</i></p>



# Der Seelentank



## Ziel:

Einführung in das Thema psychische Ressourcen, das Bewusstmachen eigener Ressourcen.

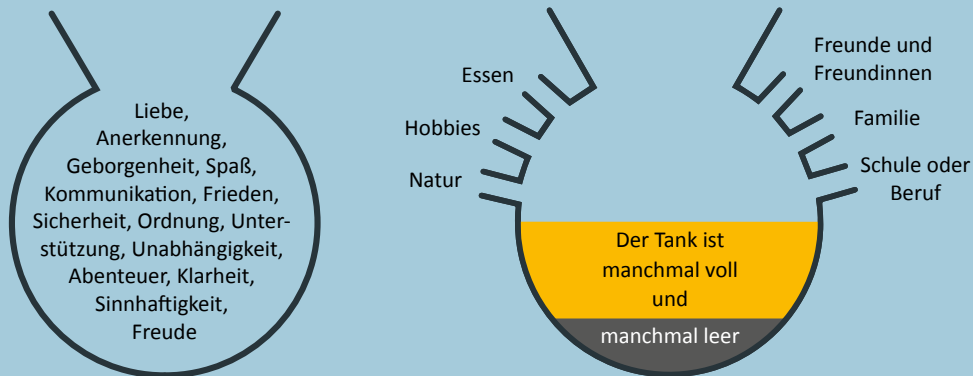


## Material:

Arbeitsblatt „Mein Seelentank“



## Durchführung:



Den Kindern und Jugendlichen wird anhand des Tankmodells (nach Christoph Lagemann)<sup>1</sup> (S. 86-89) erklärt, wie Sucht entstehen kann und es werden Möglichkeiten und Wege aufgezeigt, der Suchtentwicklung entgegenzuwirken.<sup>2</sup> Wir alle haben einen sogenannten „Seelentank“, der im besten Fall mit genügend „Treibstoff“ (wie Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, ...) gefüllt ist, den wir brauchen, um uns gesund und wohl zu fühlen.

Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen wir uns voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl – unser **Tank ist voll**.

Manchmal fühlen wir uns jedoch auch gestresst, überfordert, ängstlich, traurig oder durch das alltägliche Einerlei gelangweilt – unser Tank ist vielleicht nur **halb voll**.

Es gibt auch Zeiten, in denen wir uns ausgebrannt, hoffnungslos und verzweifelt fühlen – unser **Tank ist leer**.

Ein leerer oder halbvoller Tank, ebenso wie ein voller Tank, sind normale Teile jedes Lebens. In einer erfolgs- und leistungsorientierten Welt scheint dieses Wissen verloren zu gehen. Durch Medien sind wir oft mit einer Scheinwelt konfrontiert, in der es scheinbar nur starke Menschen gibt, die keine Traurigkeit oder Ängste kennen. Es ist jedoch normal, auch unangenehme Gefühle zu erleben. Wir müssen unseren Tank immer wieder nachfüllen – dazu brauchen wir Tankstellen.

Wenn wir nachdenken und uns umsehen, entdecken wir Unmengen an Möglichkeiten aufzutanken: Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst, der Verein, die Familie, die Freund\*innen, der Sport etc. Unsere Tankstellen sind einem ständigen Wechsel unterworfen: Manche Tankstellen versiegen, dann müssen neue erschlossen werden. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche schließen wir selbst und eröffnen dafür neue. „Bitte volltanken“ funktioniert im Leben nicht! Ich muss mich bewegen (körperlich und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen. Das Auftanken fällt nicht immer leicht. Wenn uns der leere Tank schon länger quält, ist die Verlockung zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, groß: z.B. übermäßig viel Sport statt Entspannung/ Spaß/ Kommunikation. „Sport“ ist für viele eine Tankstelle, andere versuchen so, ihren Ärger hinunterzuschlucken und dadurch kann „Sport“ manchmal auch zu viel werden. Daher ist es wichtig, sich im Alltag regelmäßig um seine Bedürfnisse zu kümmern und viele unterschiedliche Tankstellen zu haben. Wir sind einem leeren Tank nicht hilflos ausgeliefert und können lernen damit umzugehen. Nicht nur äußere Umstände (z.B. die Gesellschaft) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, wir selbst haben die Möglichkeit zu gestalten. Die dazu notwendigen Fähigkeiten können schon in der Kindheit erlernt werden.

#### **Anleitung:**

- *Füge die Inhalte in deinen Tank ein, die du brauchst, damit du dich gesund und wohl fühlst!*
- *Wie schaut es im Moment in deinem Tank aus? Zeichne ein, wie voll er ist!*
- *Zeichne deine zurzeit wichtigsten Tankstellen ein!*

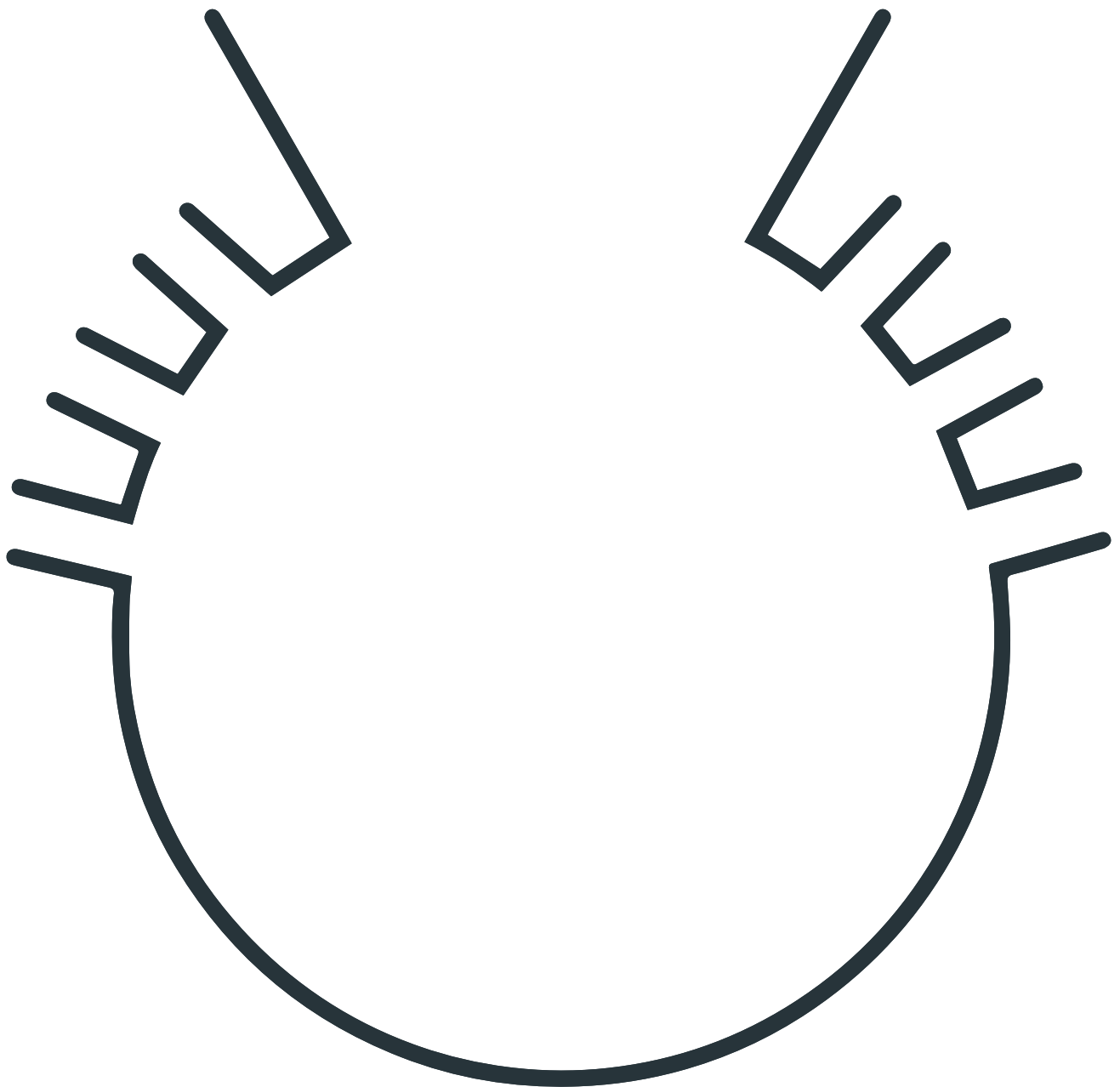


#### **Reflexionsfragen:**

- *Wie voll ist mein Tank gerade?*
- *Wie und wo tanke ich was?*
- *Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?*

<sup>1,2</sup> Haller, B., Paulik, R., Rabeder-Fink, I., Svoboda, U., Uhl, A., Springer, A., Brandstetter, M., Gschwandtner, F., & Eberle, P. (2012). Suchtprävention in der Schule; 4. überarbeitete Auflage. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

Arbeitsblatt  
Mein Seelentank



# Obstsalat

---



## Ziel:

Es wird kritisch hinterfragt: Was nährt mich (körperlich und seelisch)? Es kommt zu einem spielerischen Ideenaustausch der Jugendlichen. Neue Möglichkeiten zur Selbstfürsorge können dabei entdeckt werden. Ziel der Übung ist die Reflexion des eigenen Konsum- und Freizeitverhaltens.



## Material:

Die Kinder und Jugendlichen bilden einen Sesselkreis, dann wird ein Sessel weg gegeben.



## Durchführung:

Eine Person (ohne Sessel) steht in der Mitte und macht eine Aussage zum eigenen Verhalten in der Form:

z.B.

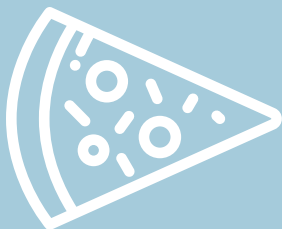
- „Ich habe in den letzten zwei Wochen .... Pizza gegessen“
- oder
- „Ich habe in den letzten zwei Wochen .... Eistee getrunken“
- „Ich habe in den letzten zwei Wochen .... ein YouTube Video angesehen“
- „Ich habe in den letzten zwei Wochen ... getanzt...“

Alle Kinder und Jugendlichen, die dieselbe Aktivität gemacht haben, müssen aufstehen und Plätze tauschen. Somit hat die Person in der Mitte die Chance, sich auf einen frei werdenden Sessel zu setzen. Es werden mehrere Runden gespielt.



## Reflexionsfragen:

- *Was habe ich in den letzten zwei Wochen konsumiert: Welche Nahrung/ Getränke/ Medien?*
- *Wie beeinflussen mich die Inhalte aus dem Internet? Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut?*
- *Was habe ich für mein generelles Wohlbefinden getan?*
- *Wie kann ich gesunde Gewohnheiten und Hobbies;*  
*z.B. Spielen, Basteln oder Radfahren; verstärkt in meinen Alltag einbauen?*



# Genussübung – alle fünf Sinne



## Ziel:

(Erlernen von) Entspannung und Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Genuss



## Material:

kleine Snacks wie kleine Schokotäfelchen, Rosinen, (getrocknete) Obststückchen, Nüsse, ...

### *Bitte beachten Sie:*

Jede\*r darf sich das zum Essen nehmen, das er\*sie gerne möchte.  
Niemand soll zum Essen gezwungen werden.



## Durchführung:

Sie können mit den Schüler\*innen zuerst die 5 Sinne besprechen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Teilen Sie dann die Knabbersachen aus. Die Schüler\*innen sollen noch nicht mit dem Essen beginnen. Wenn jemand statt den Knabbersachen lieber die eigene Jause genießen möchte, ist das auch erlaubt.

- Setzt euch bequem hin.
- Öffnet die Verpackung und hört genau auf das Geräusch des Auspackens.
- Legt das Essen auf den Handteller und betrachtet es.
- Wer möchte kann die Augen schließen.
- Riecht am Essen.
- Beißt zuerst ein kleines Stück ab, kaut es noch nicht, sondern lasst es erst vorne auf der Zunge liegen.
- Dann schiebt es in die linke Backe. Achtet ständig darauf, das Stückchen nicht zu verschlucken.
- Schiebt es in die rechte Backe.
- Dann schiebt es leicht mit der Zunge im Mund herum.
- Verfolgt den Weg, den das Essen im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge zurück zu all den Stellen, mit denen das Essen in Berührung gekommen ist.
- Macht euch die verschiedenen Empfindungen bewusst.
- Nun beißt das Essen langsam und schluckt es herunter.
- Öffnet eure Augen.
- Nehmt ein weiteres Stück in den Mund und zerbeißt es noch nicht.
- Schiebt es mit der Zunge dorthin, wo das erste Stückchen die angenehmste Empfindung ausgelöst hat.
- Genießt nun noch euer übriges Essen, so lange wie möglich und esst den Rest, so wie es für euch angenehm ist.



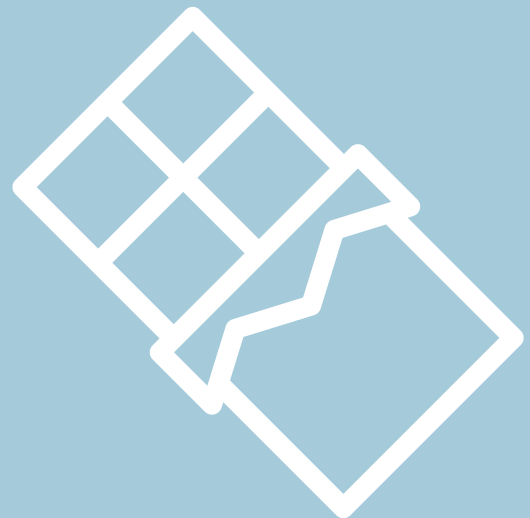
## Reflexionsfragen<sup>1</sup>:

- Welche Art zu Essen war besser? Warum?
- War das ungewohnt?
- Was kannst du außer Essen noch genießen?
- Was hörst du gerne? (z.B. Musik, Wasserfall)
- Was riechst du gerne? (z.B. Blumen, Sonnencreme, frisch gemähtes Gras)
- Was spürst du am liebsten? (z.B. kühlen Sommerwind, Haustiere)
- Was schmeckst du am liebsten?
- Was siehst du am liebsten? (z.B. Sonnenuntergang, Meer, Regenbogen)

## Was brauchst du, damit du genießen kannst?

Folgendes Tafelbild kann entstehen<sup>2</sup>

1. Man muss sich im Alltag **erlauben**, kleine Dinge zu genießen und sich selbst etwas gönnen.
2. Zum Genießen brauchen wir Zeit, jeder hat ein anderes **Tempo**.  
Manchmal reichen auch kurze Momente zum Genießen.
3. Wir müssen uns darauf **konzentrieren** – Achtsamkeit im Hier und Jetzt.
4. Wir erleben etwas mit allen **Sinnen**, bewusstes Wahrnehmen schafft neue Erfahrungen.
5. Genuss ist individuell und bedeutet für jeden **etwas anderes**.  
Jede\*r kann eigene Vorlieben entdecken. In jeder Situation oder Stimmung kann einem etwas anderes guttun.
6. Es braucht nur **wenig** - eine individuell richtige Menge.
7. Es ist wichtig im Alltag angenehme Dinge zu **planen** und Zeit dafür bereit zu halten.



<sup>1</sup>Haller, B., Paulik, R., Rabeder-Fink, I., Svoboda, U., Uhl, A., Springer, A., Brandstetter, M., Gschwandtner, F., & Eberle, P. (2012). Suchtprävention in der Schule; 4. überarbeitete Auflage). Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (s. 82-83).

<sup>2</sup>Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4., korrigierte Auflage). Springer.

# Die Geschichte mit dem Krug

---



## Ziel:

Es steigert das Selbstwertgefühl, wenn man sich die eigenen Werte bewusst macht.



## Material:

Arbeitsblatt „Mein Krug“



## Durchführung:

Den Kindern und Jugendlichen kann folgende Geschichte erzählt werden<sup>1</sup>. Dazu kann man die einzelnen Episoden auch aufzeichnen und die Kinder und Jugendlichen mitraten lassen.

Eines Tages hält eine Zeitmanagementexpertin einen Vortrag vor einer Gruppe Schüler\*innen. Sie möchte den Schüler\*innen einen wichtigen Punkt vermitteln mit Hilfe einer Vorstellung, die sie nicht vergessen werden.

Als sie vor der Gruppe steht, sagt sie: „OK, Zeit für einen Versuch“. Sie nimmt einen leeren 5-Liter Wasserkrug mit einer sehr großen Öffnung und stellt ihn auf den Tisch vor sich. Dann legt sie 12 faustgroße Steine vorsichtig einzeln in den Wasserkrug. Als sie den Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt hat und kein Platz mehr für einen weiteren Stein ist, fragt sie, ob der Krug jetzt voll ist.

Alle sagen: „Ja!“ Sie fragt: „Wirklich?“ Sie greift unter den Tisch und holt einen Eimer mit Kieselsteinen hervor. Einige davon kippt sie in den Wasserkrug und schüttelt diesen, so dass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen den großen Steinen setzen. Sie fragt die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“

Jetzt hat die Klasse sie verstanden und einer antwortet: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut“, antwortet sie. Sie greift wieder unter den Tisch und bringt einen Eimer mit Sand hervor. Sie schüttet Sand in den Krug und wiederum sucht sich der Sand den Weg in die Lücken zwischen den großen Steinen und den Kieselsteinen. Anschließend fragt sie: „Ist der Krug jetzt voll?“

„Nein!“ ruft die Klasse. Nochmals sagt sie: „Gut!“ Dann nimmt sie einen mit Wasser gefüllten Krug und gießt das Wasser in den anderen Krug bis zum Rand.

Nun schaut sie die Klasse an und fragt sie: „Was ist der Sinn meines Versuches?“ Eine Schülerin hebt ihre Hand und sagt: „Es bedeutet, dass egal, wie voll auch mein Terminkalender ist, wenn ich es wirklich versuche, kann ich noch einen Termin dazwischenschieben.“ „Nein“, antwortet die Vortragende, „das ist nicht der Punkt. Die große Wahrheit, die wir durch diesen Versuch erfahren, ist: Wenn man nicht zuerst die großen Steine in den Krug füllt, kann man sie später nicht mehr hineinlegen. Was sind die großen Steine in eurem Leben? Personen, die ihr liebt; eure Ausbildung; eure Träume; Dinge zu tun, die ihr liebt; Zeit für euch selbst; eure Gesundheit?

Denkt immer daran, diese großen Steine zuerst in eure Leben zu bringen, sonst bekommt ihr sie nicht alle unter. Wenn man zuerst mit den unwichtigen Dingen beginnt, dann füllt man sein Leben mit kleinen Dingen und beschäftigt sich mit Sachen, die geringen Wert haben und wird nie die wertvolle Zeit haben, für große und wichtige Dinge.“

**Heute Abend oder morgen Früh, wenn ihr über diese kleine Geschichte nachdenkt, stellt euch folgende Frage: „Was sind die großen Steine in meinem Leben?“**



### **Reflexionsfragen:**

- Gerne kann mit den Schüler\*innen besprochen werden, was ihnen wichtig ist.
- Wobei fühlt ihr euch glücklich?
- Was möchtet ihr in eurem Leben noch erleben?
- Was sind eure schönsten Erinnerungen?
- Wer sind die wichtigsten Menschen für euch?
- Wie sollen die Menschen sein, mit denen ihr befreundet sein wollt?

*Gerne können die Antworten bildnerisch oder schriftlich festgehalten werden. Es können die großen Steine in den Krug gezeichnet und beschriftet werden.*

*Das generelle Wohlbefinden kann verschiedene Bereiche umfassen:*

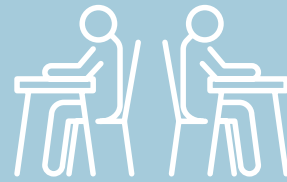
- **soziale Beziehungen pflegen;** z.B. Freund\*innen treffen, Familientreffen
- **wichtige innere Werte leben** (Was ist wichtiger als Äußerlichkeiten?); z.B. Kunst, Kultur, Ausflüge unternehmen, Urlaube planen, Erlebnisse in der Natur, Musik
- **Freizeit/Entspannung;** z.B. Massagen, am Sofa chillen, in der Hängematte liegen
- **Körperliche Betätigung:** schwimmen, spazieren, ...

<sup>1</sup>Seiwert, L. (2018). Wenn du es eilig hast, gehe langsam: Wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg. Der Klassiker des Zeitmanagements mit neuen Tools (17. Aufl.). Campus Verlag.



Arbeitsblatt  
**Mein Krug**





# Rücken an Rücken



## Ziel:

Genaueres Zuhören und einführendes Erklären wird geübt, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern<sup>1</sup>.



## Material:

„Baumaterial“, wie z.B. ein Bleistift, ein Radiergummi, ein Schulbuch, ein A4 Blatt. Es können auch andere Materialien verwendet werden.

Jeweils 2 Jugendliche sollten dieselben Materialien haben.



## Durchführung:

Es werden Paare mit jeweils 2 Personen gebildet. Zusätzlich kann es auch Beobachter\*innen geben, die danach berichten, was ihnen aufgefallen ist und die Fragen zur Reflexion beantworten.

Die Paare sitzen mit dem Rücken aneinander und haben genau das gleiche „Baumaterial“ vor sich auf Tischen liegen: z.B. einen Bleistift, einen Radiergummi, ein Schulbuch, ein A4 Blatt. Eine\*r der beiden gruppiert nun ihre\*seine Sachen zu einer „Skulptur“ und beschreibt gleichzeitig, was sie\*er gerade baut, der\*m Partner\*in. Die\*der andere muss die Skulptur genau nachbauen, ohne dabei nachzufragen. Schließlich werden die Ergebnisse verglichen. Danach erfolgt ein Rollentausch.

## Variation:

Statt eine Skulptur zu bauen kann auch etwas gezeichnet werden.



## Reflexionsfragen:

*Wodurch werden Anweisungen klar und verständlich?*

*Was hat gefehlt, um genau mitbauen zu können?*

*Ist die Arbeit durch die Erfahrung aus der ersten Runde beim zweiten Durchgang besser gelaufen?*

*Was habt ihr für das alltägliche Miteinander-Reden gelernt?*

<sup>1</sup>Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. (2020). PLUS. Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe. Das Programm mit dem Mehrwert. Österreichische ARGE Suchtvorbeugung

# Activity – Pantomime der Gefühle



## Ziel:

Die Kinder und Jugendlichen lernen über die Wechselwirkung zwischen ihren Gefühlen und den körperlichen Reaktionen. Dadurch verbessern sich die Selbstwahrnehmung und die Empathie gegenüber anderen Menschen<sup>1</sup>.



## Material:

Arbeitsblatt „Meine Gefühle“



## Durchführung:

**Folgende Methode kann nur bei einer guten Klassengemeinschaft durchgeführt werden, oder man lässt die Kinder und Jugendlichen mehrere Kleingruppen bilden.**

Die Kinder und Jugendlichen bilden einen Sesselkreis oder setzen sich in Kleingruppen zusammen. Die Kärtchen werden verkehrt auf einen Tisch gelegt. Eine Person zieht ein Kärtchen, stellt sich in die Mitte des Kreises und versucht pantomimisch das Gefühl darzustellen, es zu erklären oder zu zeichnen. Wer lieber ein anderes Gefühl darstellen möchte, darf das Kärtchen auch tauschen. Sobald das Gefühl erraten wurde, ist die\*der Nächste an der Reihe.



## Reflexionsfragen:

- Sind euch diese Gefühle vertraut?
- Welche empfindet ihr als angenehm, welche als unangenehm?
- Welche Gefühle sind leicht zu spielen?
- Welche Gefühle sind oft in der Gruppe zu sehen?
- Welche Gefühle zeigt man eher nicht so vor anderen?
- Wie reagiert der Körper auf Gefühle, wie spürt man sie?  
z.B. kann Angst zu Anspannung, zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen.
- Wenn man unangenehme Gefühle hat, was kann man dann tun, dass es einem wieder besser geht? z.B. Entspannung, Hobbies, Bewegung, Lachen...

*Es ist wichtig alle Gefühle zu spüren. Auch die unangenehmen Gefühle zeigen uns wichtige Dinge, z.B.: Angst – beschützt uns, Wut – hilft uns unsere Grenzen zu verteidigen, Trauer – zeigt, dass wir getröstet werden möchten/dass uns etwas wichtig ist/ dass wir reden möchten und führt zur Enttäuschung – zum Akzeptieren der Realität und hilft uns, uns neu zu orientieren und Hilfe zu suchen.<sup>2</sup> In dieser Übung geht es um die spielerische Annäherung an den Ausdruck von Gefühlen. Das Verdrängen und Überspielen bestimmter „unerlaubter“ Gefühle ist für viele Kinder und Jugendliche Alltag, aber auch belastend. Arbeit am Gefühlsausdruck kann als Gegenpol dienen, dabei lernen Kinder und Jugendliche, dass das Zeigen von Gefühlsregungen erwünscht und anerkannt ist.*

<sup>1</sup> Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.). (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule, 3. Überarbeitete Auflage.

<sup>2</sup> Verein Ninlil & Verein Leicht Lesen. (2022). Kraft-Rucksack für Frauen\* mit Gewalterfahrung (2. Aufl.).

# Arbeitsblatt

## Meine Gefühle

<b>Ich bin wütend.</b>	<b>Ich bin enttäuscht.</b>
<b>Ich ekle mich.</b>	<b>Ich bin unzufrieden.</b>
<b>Ich bin traurig.</b>	<b>Ich bin ängstlich.</b>
<b>Ich bin neidisch.</b>	<b>Ich bin zufrieden.</b>
<b>Ich bin verliebt.</b>	<b>Ich bin schlecht gelaunt.</b>
<b>Ich bin frustriert.</b>	<b>Ich bin sauer.</b>
<b>Ich bin einsam.</b>	<b>Ich bin ausgelassen.</b>
<b>Ich schäme mich.</b>	<b>Ich bin cool.</b>
<b>Ich bin gut gelaunt/lustig.</b>	<b>Ich bin unsicher.</b>
<b>Ich bin eifersüchtig.</b>	<b>Ich bin aufgeregt.</b>
<b>Ich bin im Stress.</b>	<b>Ich bin erschöpft.</b>
<b>Ich fühle mich ausgeschlossen.</b>	<b>Mir ist langweilig.</b>
<b>Ich bin besorgt.</b>	<b>Ich bin überrascht.</b>

# Gefühle wahrnehmen – Starke Wörter

---



## Ziel:

Das Wahrnehmen des emotionalen Zustands und das Kennenlernen von stärkenden Wörtern hilft Emotionen gut bewältigen zu können<sup>1</sup>.



## Material:

Arbeitsblatt „Starke Wörter“



## Durchführung:

Den Kindern und Jugendlichen wird angeboten, freiwillig die Augen zu schließen und kurz in sich hineinzuspüren, welche Gefühle oder Körperempfindungen sie gerade wahrnehmen. Ist es Freude, Müdigkeit, Zufriedenheit, Schmerz oder...?

Anschließend sollen die Kinder und Jugendlichen aufgefordert werden, an den aufgelegten Kärtchen mit den „starken Wörtern“ vorbeizugehen, sie durchzulesen und sich jenes zu merken, welches für sie die stärkende Eigenschaft oder Qualität enthält, die sie gerade brauchen. Das Kärtchen verbleibt am Tisch. Zu diesem persönlichen Wort sollen sich die Kinder und Jugendlichen eine Farbe sowie eine Form vorstellen und eine körperliche Empfindung damit verknüpfen.

Bei genügend Zeit kann dieses Wort auch mit Farbstiften niedergeschrieben und persönlich ausgestaltet werden.



## Reflexion:

*Wer möchte, kann freiwillig erzählen, welches „starke Wort“ sie\*er gewählt hat und warum.*

<sup>1</sup>Lagemann, A. (2001). Essstörungen. Pro mente Oberösterreich.



# Arbeitsblatt

## Starke Wörter

<b>Aufmerksamkeit</b>	<b>Kraft</b>
<b>Ausdauer</b>	<b>Liebe</b>
<b>Begeisterung</b>	<b>Mut</b>
<b>Energie</b>	<b>Offenheit</b>
<b>Freude</b>	<b>Selbstständigkeit</b>
<b>Geborgenheit</b>	<b>Sicherheit</b>
<b>Geduld</b>	<b>Stille</b>
<b>Glück</b>	<b>Verständnis</b>
<b>Humor</b>	<b>Zuversicht</b>



# Spür- und Atemübung



## Ziel:

Die Jugendlichen erlernen und trainieren Entspannungsmöglichkeiten<sup>1</sup>.



## Material:

Es können Matten für eine Entspannung im Liegen vorbereitet werden. Die folgenden Übungen können jedoch auch im Stehen und im Sitzen durchgeführt werden



## Durchführung:

**Für alle Übungen gilt: Nimm dir jetzt etwas Zeit nur für dich, lass deine Gedanken kommen und wie Wolken im Wind vorüberziehen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem was du spürst, bei deinen Füßen, deinen Händen und deinem Atem.**

### Spürübung

Stell dich hüftbreit auf den Boden, Füße parallel zueinander, weich und beweglich in den Knien. Widme deine Aufmerksamkeit für 10 Minuten deinen Füßen. Spreize die Zehen, stell sie hoch und rolle sie dann ein, stell dich auf die Zehenballen und auf die Fersen, lass dich kleine Kreise ziehen: Ferse, Außenkante, Zehenballen usw. Spüre in deine Fußsohlen hinein - wie ist dein Kontakt zum Boden?

### Handmassage

Streiche mit leichtem Druck von den Fingerspitzen bis zum Handgelenk über den Handrücken und die Handinnenfläche. Wiederhole nun das Streichen mit kreisenden Bewegungen: streiche über jeden Finger; zeichne kleine Kreise auf deine Finger und die Handflächen bis zum Handgelenk.

<sup>1</sup>Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.). (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule, 3. Überarbeitete Auflage.

#### 4- Phasen – Atemübung

Tiefes Atmen wird aktiviert und schult das Bewusstsein für Atemräume. Die Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der die Energiereserven auffüllt. Der Blutdruck sinkt und der Herzschlag verlangsamt sich. Die eigenen Hände unterstützen 4 verschiedene Phasen der Atmung. Die Hände werden weich, ohne Druck, auf die verschiedenen Stellen des Körpers gelegt. Die Kinder und Jugendlichen atmen immer dort hinein, wo die Hände liegen: Bauchatmung, Flankenatmung, Brustatmung und Lungenspitzenatmung (Schlüsselbeine).

##### Bauchatmung

Die Hände weich auf den Bauch legen und die Atembewegung in diesem Bereich spüren. Kurz und zügig durch die Nase einatmen, langsam ausatmen, die kurze Atempause spüren, wie alles angenehm und ruhig, ganz von selbst geht. nach einigen Minuten kann die Entspannung, ein Nachlassen von Angst und Stress wahrgenommen werden.

##### Flankenatmung

Die Hände weich links und rechts der Flanken (Rippen) legen und die Atembewegung in diesem Bereich spüren.

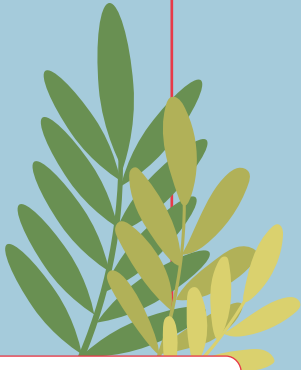
##### Brustatmung

Die Hände auf den Brustkorb legen – spüre die Atembewegung in diesem Bereich.

##### Lungenspitzenatmung

Die Hände über die Schlüsselbeine legen.  
Kann die Atmung bis dort hinauf fließen?

- Wie fühlt sich das Atmen jetzt an?
- Wie viel Raum gibt es jetzt für die Atmung?
- Was hat sich verändert?



*Nimm dir einen Moment Zeit um deine Umgebung wieder bewusst wahrzunehmen. Dehne dich leicht, um deinen Körper wieder zu aktivieren. Spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Nimm die Entspannung wahr.*



#### Reflexionsfragen:

- Was kannst du noch tun, um dich zu entspannen?
- Welche Methoden kennst du oder hast du schon ausprobiert?

*Abschließende Besprechung im Klassengespräch: Welche Methoden gibt es zur Entspannung?*

*z.B.: Wasser trinken, Bewegung, Musik, Singen, Sport, Hobbies, Spiele, Hörbuch hören, Lesen, mit den Eltern oder Freund\*innen reden, einfach „nichts tun“ ...*

*Hier kann man den Unterschied zwischen Tiefenentspannung (z.B. durch Autogenes Training, Meditation und Schlaf) und Ablenkung (z.B. durch Medien) bewusst machen. Bei der Tiefenentspannung kommt das Gehirn anders zur Ruhe als beim Konsum von Medien. Ausreichend Schlaf ist wichtig für die psychische Gesundheit.*



# Hilfe annehmen

---



## Ziel:

Die Schüler\*innen erkennen, was es leicht bzw. schwierig macht, Hilfe anzunehmen.  
Hilfe bei psychischen Problemen anzunehmen wird enttabuisiert und entstigmatisiert<sup>1</sup>.



## Material:

Zettel, Plakat oder Tafel und passende Stifte, um darauf zu schreiben



## Durchführung:

Jede\*r für sich sammelt Antworten auf die Frage „**In welcher Situation würdest du Hilfe annehmen?**“:

*Hier sind einige Beispielsituationen aufgelistet:*

- Allein in einer fremden Stadt
- Bei der Suche nach der verlorenen Geldbörse
- Mit gebrochenem Bein auf der Skipiste
- Bei einer schwierigen Hausübung
- Beim Tragen einer schweren Schachtel
- Bei den Vorbereitungen für eine Party
- Nach einem Fünfer auf die Schularbeit (Trost, Nachhilfe, Gespräch mit Lehrperson)

## Reihung nach:

- Situationen, in denen es besonders schwerfällt bzw. leichtfällt, Hilfe anzunehmen
- Situationen, in denen es besonders wichtig wäre, Hilfe anzunehmen

Abschließend können die Antworten (freiwillig) besprochen werden. Gibt es Unterschiede oder Gemeinsamkeiten in der Reihung? Woran kann das liegen? Welche Gefühle kommen ins Spiel?



## Reflexion:

- *Was macht es leicht bzw. schwierig Hilfe anzunehmen?*
- *Was wünschst du dir von einer\*m guten Freund\*in, wenn du ein Problem hast und du dir Hilfe holen willst?*
- *Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn du über dein Problem reden möchtest?*
- *Woran können andere erkennen, dass es dir schlecht geht und dass du Hilfe brauchst?*
- *Sammelt positive Beispiele, wo ihr euch überwunden und um Hilfe gebeten habt. Wie haben die Angesprochenen reagiert?*

*Im Anschluss können die wichtigsten Anlaufstellen für psychische Probleme genannt werden.*

**Unter folgendem Link finden Sie Hilfseinrichtungen in Niederösterreich:**

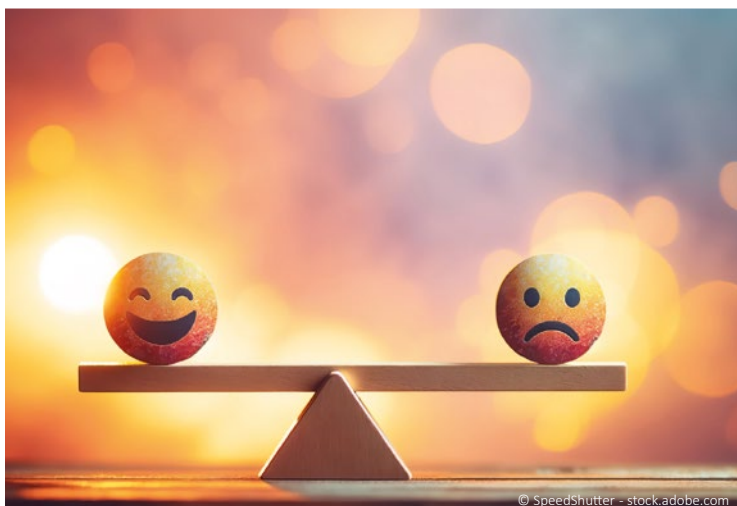
[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

[www.check-yourself.at](http://www.check-yourself.at)

<sup>1</sup> Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. (2020). PLUS. Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe. Das Programm mit dem Mehrwert. Österreichische ARGE Suchtvorbeugung

# Anhang

## Bildkarten Gefühls-Bingo



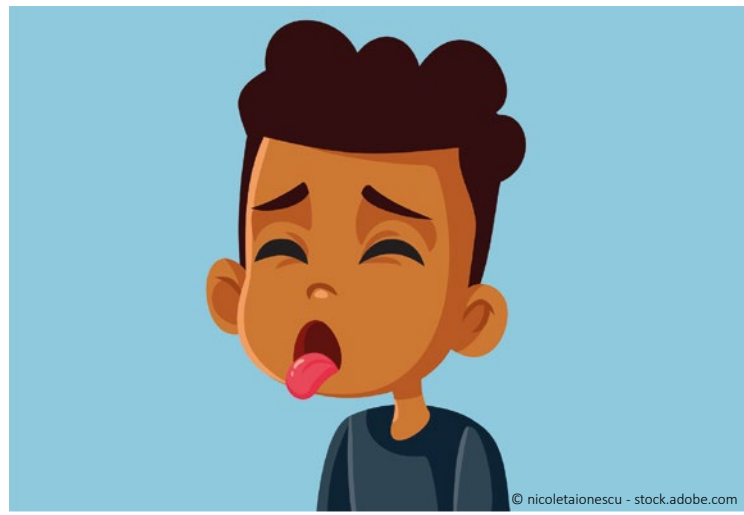












Dieses und andere  
Arbeitsmaterialien finden Sie  
auf unserer Website unter

<https://www.fachstelle.at/tag/arbeitsmaterialien/>



## Impressum

### HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Linzer Straße 17/1

3100 St. Pölten

02742-31 440

[office@fachstelle.at](mailto:office@fachstelle.at)

[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

August 2024, 1. Auflage

### KONZEPTION

Mag.<sup>a</sup> Claudia Franta und MSc Susanne Moser

### LEKTORAT

Mag.<sup>a</sup> Hildegard Wesp

### GRAFISCHE GESTALTUNG

quickbrownfox

### ILLUSTRATIONEN

© Freepik

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen der Grafiken) ist unter Einhaltung der Creative Common-Lizenz CC BY-NC-SA 3.0 AT Namensnennung und nicht-kommerzielle Verwendung, nachzulesen unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>, gestattet.