

Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als gemeinsames Ziel



ARBEITSMATERIALIEN
für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum wir etwas zur psychischen Gesundheit beitragen müssen	6
Gefühls-Bingo	8
<i>Arbeitsblatt „Gefühls-Bingo“</i>	9
Obstsalat	10
Der Seelentank	11
<i>Arbeitsblatt „Mein Seelentank“</i>	13
Genussübung – alle fünf Sinne	14
Activity – Pantomime der Gefühle	16
<i>Arbeitsblatt „Meine Gefühle“</i>	17
Gefühle wahrnehmen – starke Wörter	18
<i>Arbeitsblatt „Starke Wörter“</i>	19
Stress abschütteln	20
Spür- und Atemübung	22
Rücken an Rücken	24
Hilfe annehmen	25
Anhang Bildkarten „Gefühlsbingo“	26



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 die tägliche pädagogische Praxis, welche zur Stärkung der Resilienz und damit der psychischen Gesundheit beitragen. So können Kinder und Jugendliche nicht nur ihre persönlichen Herausforderungen meistern, sondern kommen auch gesund durch Krisen.

Ich danke allen Pädagoginnen und Pädagogen, 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 gemeinsames Ziel

LIEBE PÄDAGOG*INNEN,

psychische Gesundheit ist eine wesentliche Grundlage dafür, Herausforderungen zu bewältigen, Beziehungen gelingend zu gestalten und ein erfülltes sowie selbstbestimmtes Leben zu führen. Um das Bewusstsein für seelisches Wohlbefinden zu stärken und Ihnen praxisnahe Impulse zur Resilienzförderung an die Hand zu geben, haben wir diese Arbeitsmaterialien entwickelt. Sie sollen Sie dabei unterstützen, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren zu fördern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie leicht umsetzbare Methoden, die sich in viele berufsfeldbezogene Situationen integrieren lassen. Wir laden Sie ein, die „Resilienzbrille“ aufzusetzen – und dabei einen Blick einzunehmen, der Stärken sichtbar macht, Potenziale fördert und jungen Menschen zutraut, Entwicklungen mutig anzugehen. Ihr pädagogisches Wirken ist bedeutsam. Oft sind es gerade die kleinen Impulse, die Kindern und Jugendlichen das Gefühl geben, gesehen und gestärkt zu werden.

Gleichzeitig wissen wir: Pädagogische Arbeit ist erfüllend, geht jedoch mit hohen Anforderungen, komplexen Rahmenbedingungen und vielfältigen Herausforderungen einher. Erfahrungen aus Schulteams, die ihre Arbeit aus einer resilienzorientierten Perspektive reflektiert und teilweise neu gestaltet haben, zeigen, dass solche Prozesse zunächst intensive Auseinandersetzung erfordern und häufig zusätzlichen Aufwand bedeuten. Mittelfristig jedoch stärken sie das professionelle Selbstverständnis und steigern die Arbeitszufriedenheit deutlich. Resilienzförderung ist zwar kein „Allheilmittel“, kann jedoch dazu beitragen, die Chancen zu verbessern, dass Kinder und Jugendliche Herausforderungen des Lebens konstruktiver bewältigen und ihre seelische Gesundheit langfristig stabil bleibt.¹

Dasselbe gilt auch für Erwachsene – und damit auch für Sie. Ein besonderer Fokus liegt deshalb auf Ihrer eigenen Gesundheit: Zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sich Begleitung wünschen – sei es durch Supervision, Beratung oder andere professionelle Angebote.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Impulse und wertvolle Erfahrungen bei der Arbeit mit diesen Materialien. Danke für Ihr Engagement, Ihre Geduld, Ihre Professionalität – und dafür, wie viel Sie jeden Tag für junge Menschen möglich machen.

Das Team der Fachstelle für Prävention NÖ

Resilienz fördern

Psychische Gesundheit als gemeinsames Ziel

Warum wir etwas zur psychischen Gesundheit beitragen müssen

Die WHO definiert „psychische Gesundheit“ als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“.² Doch wie können wir dieses Wohlbefinden und somit die psychische Gesundheit fördern, erhalten und schützen? Denn psychische Probleme können aus vielen Gründen entstehen. Mögliche Ursachen sind familiäre, persönliche, biologische und gesellschaftliche Faktoren.

Die HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children Study) zeigt, dass die Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter deutlich sinkt. Laut den jüngsten verfügbaren österreichischen Ergebnissen sind 31% der Mädchen und 19% der Jungen mit ihrem Leben nicht sehr zufrieden. Darüber hinaus berichten Kinder und Jugendliche – wobei Mädchen deutlich häufiger betroffen sind – von psychischen oder physischen Beschwerden: Am häufigsten werden Gereiztheit und schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Zukunfts-sorgen und Niedergeschlagenheit genannt.³

Ziele von Gesundheitsförderung und Prävention:

Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention ist die Förderung zentraler Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, soziale und emotionale Kompetenzen sowie kritisches Denken. Diese Kompetenzen sind wichtige Schutzfaktoren, da sie Menschen befähigen, belastende Situationen besser zu bewältigen und somit ihre psychische Gesundheit zu erhalten.

Beim Anwenden der Methoden sollen folgende Regeln helfen, damit sich alle Beteiligten wohl fühlen und der Selbstwert jeder Person gestärkt werden kann.⁴

- 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.

Die folgenden Methoden lassen sich flexibel in unterschiedlichste Alltagssituationen integrieren – sei es zur Auflockerung, zur Entspannung oder zur Förderung eines positiven Miteinanders. Sie können zudem bei Bedarf sprachlich angepasst werden. Gerade in besonders herausfordernden oder belastenden Phasen kann bereits eine kurze Entspannungsübung eine wertvolle Unterstützung sein.

Mithilfe der Methode „Gefühls-Bingo“ kommen die Kinder und Jugendlichen anhand von Bildern spielerisch ins Gespräch. Durch das kreative Gestalten eines „Seelentanks“ oder eines „starken Wortes“ können die persönlichen Kraftquellen veranschaulicht werden. Wenn Sie längere sitzende Phasen etwas auflockern möchten, eignen sich „Obstsalat“, „Stress abschütteln“ und „Activity“ gut als kurze Bewegungseinheiten. Was gibt es außerdem Schöneres, als während der „Genussübung“ gemeinsam zu essen und sich anschließend über angenehme Erlebnisse auszutauschen? Wenn sich die Kinder und Jugendlichen „Rücken an Rücken“ verständigen, werden die Herausforderungen in der Kommunikation auf lustvolle Weise 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. Mit den „Spür- und Atemübungen“ geben Sie den Kindern und Jugendlichen einfache Werkzeuge an die Hand, mit denen sie in turbulenten Zeiten zur Ruhe kommen können. Die Übung „Hilfe annehmen“ macht schließlich auf natürliche Weise deutlich, dass psychosoziale Unterstützung – etwa durch klinische Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen – ein normaler und hilfreicher Teil des Wohlbefindens sein kann. Sie trägt dazu bei, dieses Thema zu enttabuisieren und zu entstigmatisieren.

Nach den Übungen:

Durch Entspannungs- und Bewegungsmöglichkeiten können Erlebnisse und Gefühle nach den Übungen verarbeitet werden. 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 die Gruppe am besten und wissen, welche Methode für sie passend ist.

LITERATURHINWEISE

¹ Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2018). Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden? *Television*, 31(1), 4-8.
https://izi.br.de/deutsch/publikation/television/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf

² Weltgesundheitsorganisation. (2019). Psychische Gesundheit – Faktenblatt.
https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO_Psychische-Gesundheit.pdf

³ Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.
https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:a00a696d-6c24-4b75-a853-09cc1be54e95/%C3%96sterr._HBSC-Bericht_2022.pdf

⁴ Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.). (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule (3. Aufl.).
https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/03_Sucht_und_Vorbeugung/08_Infomaterialien/x-act-Esstorerungen.pdf

Gefühls-Bingo



Ziel:

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



Material:

Set mit verschiedenen Bildkarten 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“ (s. u. S. 9)



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, miteinander ins Gespräch zu kommen. Jede Frage auf dem Arbeitsblatt soll von einer jeweils anderen Person 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

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

Obstsalat



Ziel:

Es wird kritisch hinterfragt: Was nährt mich (körperlich und seelisch)? Es kommt zu einem spielerischen Ideenaustausch der Kinder und 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 dieser Form: „Ich habe in den letzten zwei Wochen

z.B.:

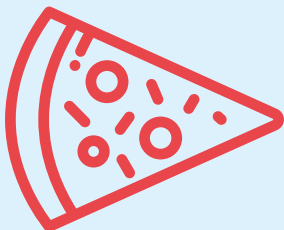
- *Pizza gegessen*“
- *Eistee getrunken*“
- *ein YouTube Video angesehen*“
- ... *getanzt*“

Alle Kinder und Jugendlichen, die dieselbe Aktivität gemacht haben, stehen auf und wechseln den Platz. 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 und wo tanke ich was?*
- *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?*



Der Seelentank



Ziel:

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

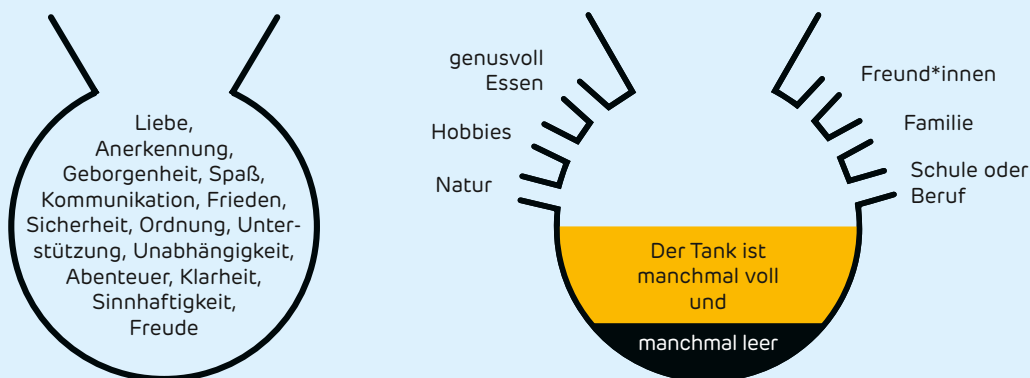


Material:

Arbeitsblatt „Mein Seelentank“ (s. u. S. 13)



Durchführung:



Den Kindern und Jugendlichen wird anhand des Tankmodells nach Christoph Lagemann⁵ erklärt, wie Sucht entstehen kann und es werden Möglichkeiten und Wege aufgezeigt, der Suchtentwicklung entgegenzuwirken.⁶ 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**.

⁵ Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hrsg.). (2012). Suchtprävention in der Schule (4. Aufl., S 86-89). https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf

⁶ Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hrsg.). (2012). Suchtprävention in der Schule (4. Aufl.). https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf

Der Seelentank

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:

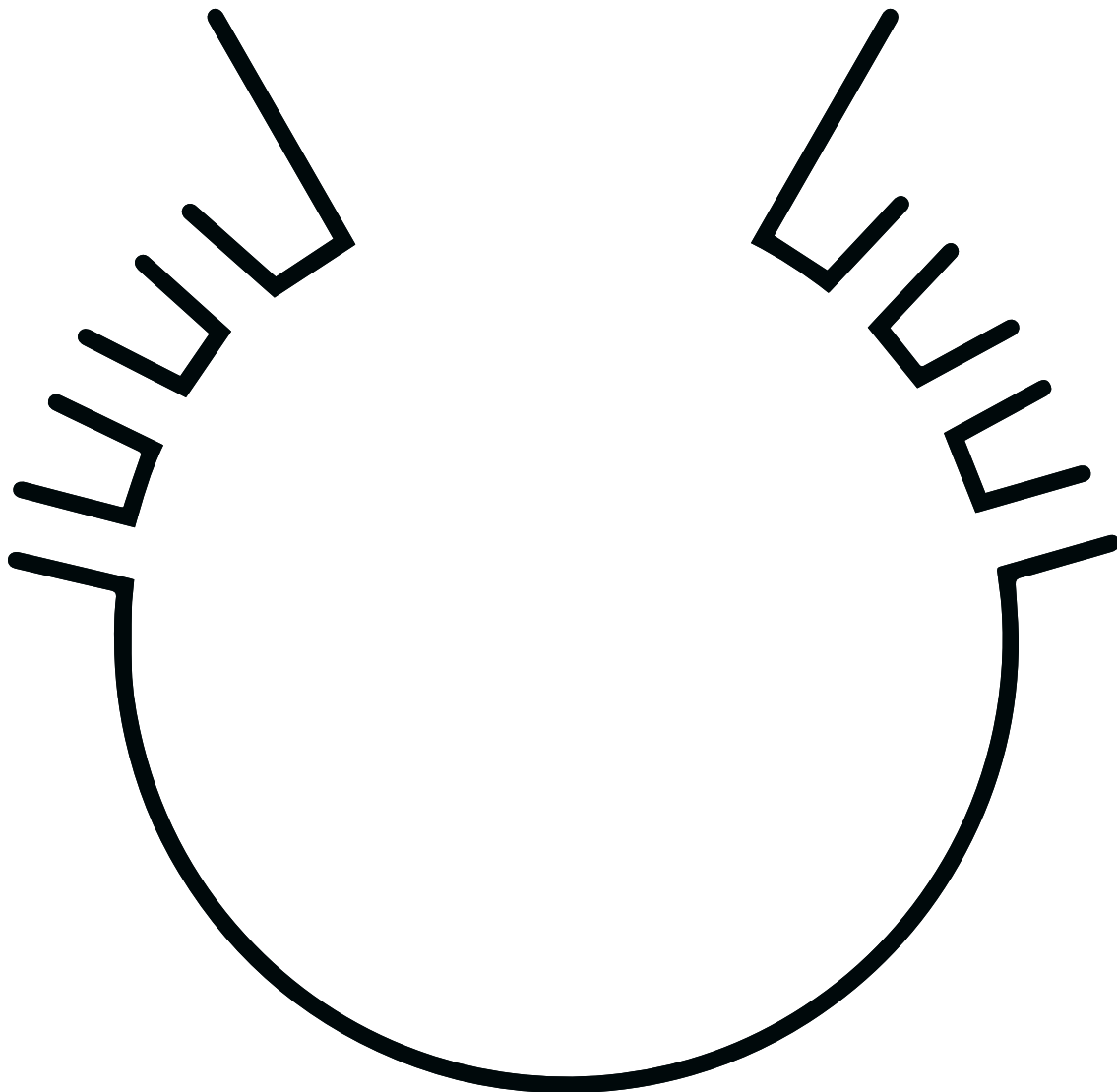
- *Füge die Inhalte in deinen Tank ein, die du brauchst, damit du dich gesund und wohl fühlst!*
- *Wie schaut es im Moment in deinem Tank aus? Zeichne ein, wie voll er ist!*
- *Zeichne deine zurzeit wichtigsten Tankstellen ein!*



Reflexionsfragen:

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

Arbeitsblatt Mein Seelentank



Genussübung – alle fünf Sinne



Ziel:

(Erlernen von) Entspannung und Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Genuss.



Material:

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

Bitte beachten Sie:

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



Durchführung:

Sie können mit den Kindern und Jugendlichen zuerst die 5 Sinne besprechen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Teilen Sie dann die Knabbersachen aus. Die Kinder und Jugendlichen sollen noch nicht zu essen beginnen. Wenn jemand statt der Knabbersachen lieber etwas selbst Mitgebrachtes 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 lässt 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.*
- *Nimmt 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.*

Genussübung – alle fünf Sinne



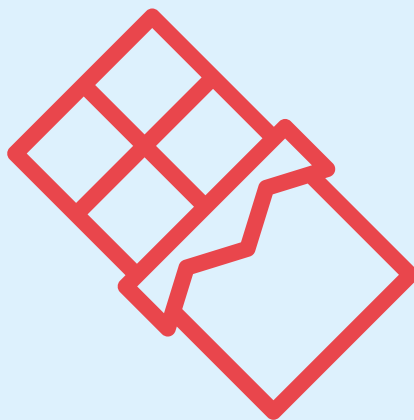
Reflexionsfragen⁷:

- 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 Ergebnis kann beispielsweise auf einem Flipchart entstehen⁸:

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 **einzuplanen** und Zeit dafür bereit zu halten.



⁷ Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hrsg.). (2012). Suchtprävention in der Schule (4. Aufl., S. 82-83). https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf

⁸ Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4. Aufl.). Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2>

Activity – Pantomime der Gefühle



Ziel:

Die Kinder und Jugendlichen lernen die Wechselwirkung zwischen ihren Gefühlen und den körperlichen Reaktionen kennen. Dadurch verbessern sich die Selbstwahrnehmung und die Empathie gegenüber anderen Menschen.⁹



Material:

Arbeitsblatt „Meine Gefühle“ (s. u. S. 17)



Durchführung:

Diese Methode kann nur dann durchgeführt werden, wenn eine vertrauensvolle und gut funktionierende Gruppendynamik besteht, 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 zu Enttäuschung – zum Akzeptieren der Realität und hilft uns, uns neu zu orientieren und Hilfe zu suchen.¹⁰ 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.

⁹ Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hrsg.). (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule (3. Aufl.).
https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/03_Sucht_und_Vorbeugung/08_Infomaterialien/x-act-Esstorerungen.pdf

¹⁰ Verein Ninilil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen. (2021). Kraft-Rucksack. Für Frauen* mit Gewalt-Erfahrung (2. Aufl., S. 31-34).
https://www.kraft-rucksack.at/fileadmin/kraftucksack/Kraft_Rucksack_Buch_BF.pdf

Arbeitsblatt

Meine Gefühle

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

Gefühle wahrnehmen – Starke Wörter



Ziel:

Das Wahrnehmen des emotionalen Zustands und das Kennenlernen von stärkenden Wörtern hilft Emotionen gut bewältigen zu können.¹¹



Material:

Arbeitsblatt „Starke Wörter“ (s. u. S. 19)

Tisch*e oder Ablagefläche, auf denen die Kärtchen ausgebreitet bleiben; ggf. Farbstifte, Papier; ggf. Kiste mit kleinen symbolischen Gegenständen, z. B.: Herz, Stern, kleiner Schlüssel, Holzring, kleine Sonne (Holz/Filz), Holzhäuschen, Gummiband, Feder, Löwenfigur, Glasmurmel, Glöckchen, bunte Perlenkette, Mini-Lavendelsäckchen, kleines Wollknäuel, Kompass, Lupe, Kerze, Stein (Glücks-, Kristallstein), Muschel, Blume, Stoffsmiley etc.



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, das für sie die stärkende Eigenschaft oder Qualität enthält, die sie gerade brauchen. Die Kärtchen liegen gut sichtbar auf dem Tisch und bleiben dort auch liegen.

Variationen:

Es gibt **mehrere Vorgehensweisen**, wie die Methode im Anschluss weitergeführt werden kann:

- Inneres Bild entwickeln:
Zu ihrem ausgewählten Wort stellen sich die Kinder und Jugendlichen eine passende Farbe sowie eine Form vor und verknüpfen damit eine körperliche Empfindung.
- Kreatives Gestalten:
Wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, kann das gewählte Wort mit Farbstiften niedergeschrieben und individuell ausgestaltet werden.
- Gegenstand auswählen:
Alternativ können die Kinder und Jugendlichen einen Gegenstand auswählen, den sie mit ihrem starken Wort verbinden.



Reflexion:

*Wer möchte, kann freiwillig erzählen, welches „starke Wort“ sie*er gewählt hat, eventuell auch, welchen Gegenstand sie*er damit verbindet und warum.*



Arbeitsblatt

Starke Wörter

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

Stress abschütteln



Ziel¹²:

Stress zeigt sich häufig in Form von Muskelverspannungen im Körper. Das Ausschütteln ist eine einfache Bewegungsübung, die dabei hilft, Spannungen abzubauen. Indem die Kinder und Jugendlichen einzelne Körperteile ausschütteln, können sie Entspannung erfahren. Schütteln wirkt besonders vor Prüfungen beruhigend und entspannend.



Material¹³:

Für die jeweilige Altersstufe geeignete rhythmische und meditative Musik.



Durchführung¹⁴:

Als einleitende Erklärung kann den Kindern und Jugendlichen vermittelt werden:

Sicherlich habt ihr schon einmal die Redensart gehört „Schüttle deinen Ärger oder deinen Stress einfach ab!“ Diese Redensart hat einen interessanten Hintergrund. In vielen Kulturen mit ursprünglichen Tanztraditionen gehört das Ausschütteln des Körpers zu den typischen Bewegungen. Die Menschen wollen dabei das abschütteln, was sie belastet, und drücken das in ihrem Tanz aus.

Vielleicht habt ihr auch schon beobachtet, wie sich ein Hund nach einer aufregenden Situation – zum Beispiel nach einem Konflikt mit einem anderen Hund – kräftig schüttelt. Dadurch löst er Spannungen, die sich in seiner Muskulatur aufgebaut haben. Dieses Verhalten ist also ein natürlicher Mechanismus, den man auch bei Tieren sehen kann. Heute wollen wir diesen Mechanismus selbst ausprobieren.

Anleitung zur Vorbereitung und Hinweise zur Sicherheit:

Bevor du mit dem Schütteln beginnst, möchte ich dir einige Hinweise geben:

- *Achte darauf, die Bewegungen möglichst weich und locker auszuführen.*
- *Vermeide ruckartige Bewegungen, insbesondere im Bereich von Kopf und Halswirbelsäule.*
- *In der folgenden Übung lockern wir den gesamten Körper durch Schütteln, wobei wir systematisch von unten nach oben vorgehen.*
- *Schüttle deinen Körper dabei so entspannt wie möglich aus.*
- *Am Ende der Übung hast du die Möglichkeit, deinen Körper ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen weiter auszuschütteln.*

Körperwahrnehmung:

Steh bitte auf und geh an einen Platz, an dem du im Stehen genügend Raum hast, um dich frei zu bewegen und dich auszuschütteln. Stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander und beuge die Knie leicht. Atme ruhig ein und aus. Richte nun deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Körper und nimm Verspannungen, Druck oder mögliche Schmerzen wahr. Du kannst dabei auch gerne die Augen schließen.

Stress abschütteln

Durchführung:

Wir beginnen nun mit dem achtsamen Ausschütteln: Starte bei den Füßen und gehe dann weiter zu den Knien. Anschließend schüttle deine Beine, sodass sich die Bewegung von den Oberschenkeln bis ins Becken fortsetzt. Stelle dir dabei vor, wie Stress und Anspannung aus deinem Körper herausfließen. Fahre nun fort, indem du Becken und Rumpf bewusst locker schüttelst. Danach sind die Hände an der Reihe, gefolgt von den Armen. Jetzt lockerst du deine Schultern durch sanftes Schütteln. Zum Abschluss kannst du deinen ganzen Körper ausschütteln oder dich gezielt auf die Bereiche konzentrieren, die besonders viel Lockerung brauchen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und schüttle dort, wo du Entspannung brauchst.

Nachspüren bei meditativer Musik:

Komm allmählich zur Ruhe und lass die Bewegungen sanft ausklingen. Atme tief ein und aus und spüre bewusst in deinen Körper hinein. Kehre anschließend ruhig zu deinem Platz zurück und nimm wahr, was sich in deinem Körper verändert hat. Setz dich mit geschlossenen Augen hin und komm zur Ruhe. Atme bewusst tief ein und aus und nimm wahr, wie du dich erholt und gestärkt fühlst, bevor du in den Schulalltag zurückkehrst.



Reflexion¹⁵:

- Teile kurz deine Erfahrungen mit einer von dir gewählten Person.
- Überlegt gemeinsam, in welchen herausfordernden Situationen Schütteln helfen könnte.
- Es könnte zur Sprache gebracht werden, dass sich Menschen (z. B. Sportler*innen und Musiker*innen) vor Auftritten schütteln, um sich locker zu machen und die Aufregung abzuschütteln.
- Das Schütteln hilft dabei, Herausforderungen des Alltags mit größerer Leichtigkeit bzw. Lockerheit zu nehmen.
- Die Übung unterstützt dich, wenn du wütend bist, und sorgt für einen „Cooldown“.
- Sie gibt dir neue Energie, wenn du antriebslos oder müde am Schreibtisch sitzt.
- Das Ausschütteln kann außerdem zu einem täglichen Abendritual werden, bevor du dich hinlegst.

Spür- und Atemübung



Ziel:

Die Kinder und Jugendlichen erlernen und trainieren Entspannungsmöglichkeiten.¹⁶



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.

Spür- und Atemübung

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 und, 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 gemeinsamen Austausch: 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.

Rücken an Rücken



Ziel:

Genaues Zuhören und einführendes Erklären wird geübt, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.¹⁷



Material:

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



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 jeweils 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 der*dem Partner*in, was sie*er gerade baut. Die*der andere muss die Skulptur genau nachbauen, ohne dabei nachzufragen. Schließlich werden die Ergebnisse verglichen. Danach erfolgt ein Rollentausch.

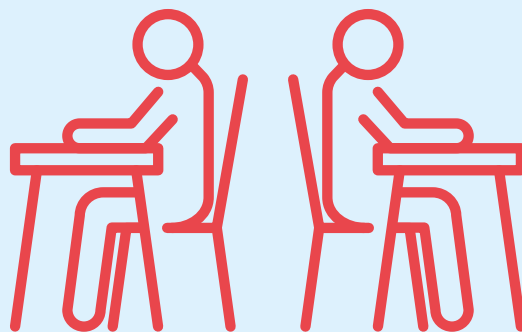
Variation:

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?*



Hilfe annehmen



Ziel:

Die Kinder und Jugendlichen erkennen, was es leicht bzw. schwierig macht, Hilfe anzunehmen. Hilfe bei psychischen Problemen anzunehmen wird enttabuisiert und entstigmatisiert.¹⁸



Material:

Zettel, Plakat oder Flipchart 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?*

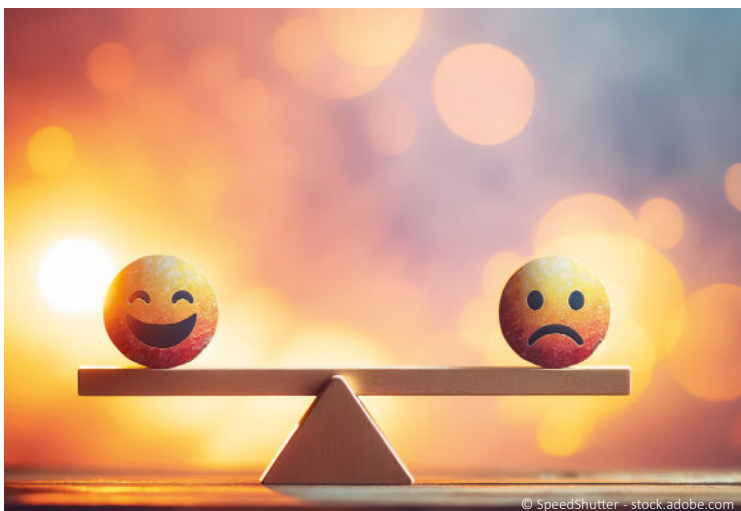
Im Anschluss können die wichtigsten Anlaufstellen für psychische Probleme genannt werden.

Unter folgendem Link finden Sie Hilfseinrichtungen in Niederösterreich:

www.fachstelle.at/#praevention

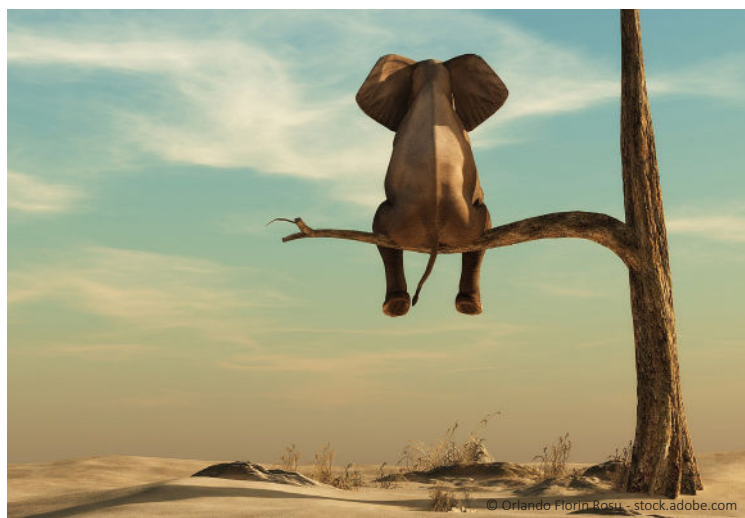
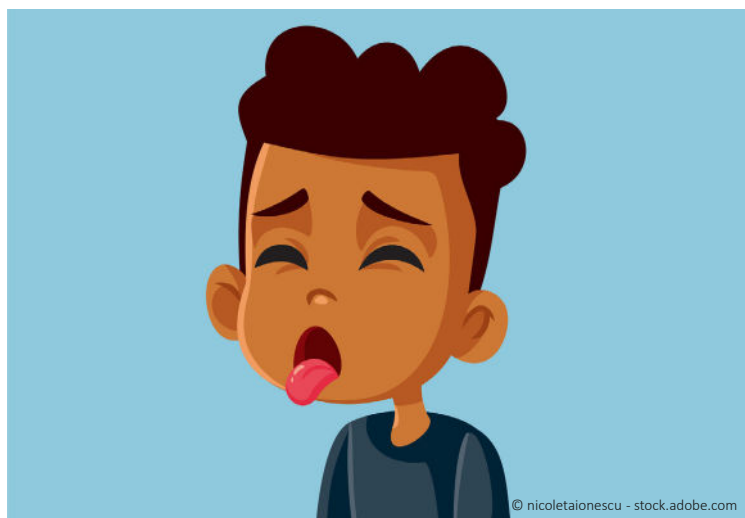
¹⁸ Österreichische ARGE Suchtvorbeugung (Hrsg.). (2022). PLUS. Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe. 6. Schulstufe: Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern (3. Aufl., S. 53-54).

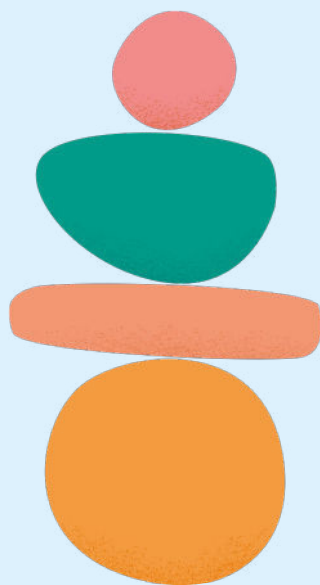
Anhang: Bildkarten Gefühls-Bingo











Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Prävention NÖ

Linzer Straße 17/1

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

August 2026, 2. überarbeitete Auflage

KONZEPTION

Mag.^a Claudia Franta

Susanne Moser, MSc

Claudia Schlecht, MA

LEKTORAT

Mag.^a Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG

quick brown fox

ILLUSTRATIONEN

© Magnific

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen 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.