



Unterstützungsstrategien im Klassenzimmer

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.



AI@Smile

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION



Module 2.1 - Unterstützungsstrategien im Klassenzimmer

Dieses Modul führt praktische Strategien ein, um das psychische Wohlbefinden von Schüler:innen im Klassenzimmer zu unterstützen. Diese Aktivitäten fördern die Emotionsregulation, den Stressabbau und positive soziale Interaktionen, wodurch ein gesünderes Lernumfeld für Schüler:innen, Lehrkräfte und Betreuungspersonen entsteht.

2.1.1 Denkweise: Wie man Stress begegnet – Verstehen, wie Gedanken Stress beeinflussen, und Wege kennenlernen, eine resiliente Denkweise zu entwickeln.

2.1.2 Achtsamkeit – Gegenwärtiges Bewusstsein kultivieren, um Emotionen zu regulieren und die Konzentration zu verbessern.

2.1.3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) – Sitzungsübersicht – Ein Acht-Wochen-Programm zur Vermittlung von Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens.

2.1.4 Progressive Muskelentspannung (PMR) – Eine Technik zur Lösung von körperlicher Anspannung zur Förderung von Entspannung.

2.1.5 Atemübungen – Einfache Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Verbesserung des emotionalen Gleichgewichts.

2.1.6 Dankbarkeit – Das Üben von Wertschätzung zur Förderung positiver Gefühle und des Wohlbefindens.

2.1.7 Soziales und emotionales Lernen – Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Empathie und Beziehungsfähigkeiten für soziale Interaktionen.

2.1.8 Förderung positiver Beziehungen und adaptiver Lernumgebungen – Unterstützung eines unterstützenden und inklusiven Klassenzimmerklimas.

Durch die Integration dieser Methoden in Klassenzimmer und Zuhause können Schüler:innen Resilienz aufbauen, Stress bewältigen und ihr emotionales Wohlbefinden stärken..



2.1.1 Einstellung: Wie man Stress begegnet

Stress ist eine häufige Erfahrung, die Menschen unterschiedlich beeinflusst. Während ein gewisses Maß an Stress ein normaler Teil des Lebens ist, kann anhaltender Stress die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigen. Das Erkennen von Stress und das proaktive Ergreifen von Maßnahmen zu seiner Bewältigung können das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Hier sind wichtige Strategien, um Schüler:innen, Lehrkräfte und Betreuungspersonen bei der effektiven Bewältigung von Stress zu unterstützen:

- **Stress anerkennen** – Der erste Schritt zur Stressbewältigung besteht darin, zu erkennen, wann er überwältigend wird.
- **Zeitmanagement** – Aufgaben organisieren, Pausen einlegen und Verantwortlichkeiten ausbalancieren können einem Burnout vorbeugen.
- **Sorgen ordnen** – Identifizieren, was kontrollierbar ist, und sich auf Lösungen für beeinflussbare Aspekte konzentrieren.
- **Handeln** – Probleme angehen, wenn möglich, und bei Bedarf um Hilfe bitten. Das Erlernen, "Nein" zu sagen, kann helfen, Stress zu reduzieren.
- **Realistische Ziele setzen** – Sich nicht mit Verpflichtungen überladen und sicherstellen, dass die Erwartungen erreichbar sind.
- **Im Moment bleiben** – Sich auf das konzentrieren, was heute getan werden kann, anstatt sich über Vergangenes oder Zukünftiges zu sorgen.
- **Unterstützung suchen** – Gespräche mit vertrauenswürdigen Personen über Herausforderungen können Stress lindern und die emotionale Resilienz stärken.
- **Aktiv bleiben** – Körperliche Aktivität und soziale Interaktion verbessern die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden.
- **Gesunde Ernährung** – Eine ausgewogene Ernährung unterstützt sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit, während ungesunde Essgewohnheiten Stress verstärken können.
- **Schädliche Substanzen vermeiden** – Drogen, Alkohol und Tabak lösen keine Probleme und können langfristig den Stress verschlimmern.
- **Schlaf priorisieren** – Qualitativer Schlaf hilft bei der emotionalen Regulation und Stressbewältigung.
- **Positive Beziehungen aufbauen** – Starke soziale Verbindungen bieten emotionale Unterstützung und tragen zu einem Gefühl des Wohlbefindens bei.

Durch die Anwendung dieser Strategien können Schüler:innen, Lehrkräfte und Betreuungspersonen ein unterstützendes Umfeld schaffen, das Resilienz, emotionales Gleichgewicht und psychische Gesundheit in Schule und Zuhause fördert.



2.1.2. Mindfulness

Die erste Technik, die wir vorstellen, ist Achtsamkeit – ein von Moment zu Moment bewusstes Gewahrsein, das dadurch kultiviert wird, dass man absichtlich der gegenwärtigen Erfahrung mit einer nicht-wertenden Haltung Aufmerksamkeit schenkt. In diesem Abschnitt konzentrieren wir uns speziell auf die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), eines der am besten erforschten und evidenzbasierten Achtsamkeitsprogramme.

Achtsamkeitstechniken haben in den letzten Jahren zunehmend an Beliebtheit gewonnen. In der heutigen schnelllebigen digitalen Welt empfinden viele Menschen das Leben als zu hektisch, was sie überreizt und von der Gegenwart entfremdet. Jugendliche kämpfen häufig mit übermäßiger Sorge, grübeln über Vergangenes oder fürchten sich vor zukünftigen Herausforderungen. Achtsamkeit bietet eine Strategie, die Welt auf eine nicht-wertende, nicht-reaktive und annehmende Weise zu beobachten – was zu mehr emotionalem Gleichgewicht und Selbstwahrnehmung führt.

MBSR beinhaltet strukturierte Praktiken wie Body-Scan-Meditation, Sitzmeditation und Yoga, die alle darauf ausgelegt sind, das Bewusstsein zu fördern und automatische, stressgetriebene Reaktionen zu reduzieren. Das Hauptziel von MBSR besteht darin, die Beziehung einer Person zu stressauslösenden Gedanken und Erfahrungen zu verändern, indem emotionale Reaktivität verringert und die kognitive Bewertung – also die Art und Weise, wie wir Herausforderungen interpretieren und darauf reagieren – verbessert wird.

MBSR ist eine der wirksamsten achtsamkeitsbasierten Interventionen zur Reduktion psychischer Belastung. Studien zeigen, dass es Symptome von Depressionen, Angstzuständen und emotionalem Stress deutlich reduzieren kann – und ist damit ein wertvolles Instrument für Jugendliche, die mit schulischen, sozialen und persönlichen Anforderungen konfrontiert sind. Durch die Integration von MBSR in ihren Alltag können Schüler gesündere Bewältigungsstrategien entwickeln, ihre emotionale Regulierung verbessern und ihr psychisches Wohlbefinden stärken.



2.1.2 MBSR – Sitzungsübersicht

Das Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programm ist eine achtwöchige Intervention zur Förderung von Achtsamkeit, Verbesserung der emotionalen Regulation und Reduktion von Stress durch strukturierte Übungen. Jede Sitzung baut auf der vorherigen auf und beinhaltet Meditation, achtsame Bewegung sowie kognitive Achtsamkeitsübungen. Nachfolgend eine detaillierte Übersicht der einzelnen Sitzungen mit klaren Hinweisen zur Umsetzung:

- **Sitzung 1:** Einführung in Achtsamkeit und Gewahrsein
- **Sitzung 2:** Wahrnehmung, Stress und automatische Reaktionen
- **Sitzung 3:** Achtsame Bewegung – Verbindung von Körper und Geist
- **Sitzung 4:** Stressbewusstsein und Reaktionsflexibilität
- **Sitzung 5:** Reagieren statt automatischem Reagieren auf Stress
- **Sitzung 6:** Achtsame Kommunikation und Beziehungen
- **Sitzung 7:** Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- **Sitzung 8:** Reflexion und Ausblick auf zukünftige Praxis



2.1.2 MBSR – Sitzung 1

Einführung in Achtsamkeit und Bewusstheit

Ziele:

- Vermittlung der grundlegenden Prinzipien der Achtsamkeit.
- Definition von Achtsamkeit als absichtsvolle, nicht wertende Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment.
- Einführung der Body-Scan-Meditation als Werkzeug zur Förderung der Bewusstheit.
- Erkundung der Bedeutung formeller und informeller Achtsamkeitspraxis.

Praktiken:

- Geführte Body-Scan-Meditation – Konzentration auf Körperempfindungen, Beobachtung von Unbehagen ohne Reaktion.
- Achtsamkeitsübung beim Essen – Mit einer Rosine oder einem anderen kleinen Lebensmittel bewusst und langsam essen, um die Sinneswahrnehmung zu stärken.
- Gruppendiskussion – Austausch über Erfahrungen mit den Übungen und erste Reaktionen auf Achtsamkeit.

Hausaufgabe:

- Tägliche Body-Scan-Meditation (45 Min.) mit Audioanleitung.
- Eine Mahlzeit achtsam essen.
- Reflexion der Erfahrungen in einem persönlichen Tagebuch.



2.1.2 MBSR – Sitzung 2

Wahrnehmung, Stress und automatische Reaktionen

Ziele:

- Erforschung, wie die Wahrnehmung Stressreaktionen beeinflusst.
- Erkennen gewohnheitsmäßiger Denkmuster und deren Auswirkungen auf Emotionen.
- Einführung in achtsames Atmen und Gedankenwahrnehmung.

Übungen:

- Sitzmeditation – Beobachtung des Atems und Wahrnehmung abschweifender Gedanken.
- Sanfte Yoga-Übungen im Stehen – Entwicklung eines Bewusstseins für Bewegung und körperliche Empfindungen.
- Gruppenaustausch über Stressauslöser und automatische Reaktionen.

Hausübung:

- Fortsetzung des Body-Scan und Einführung von 10–15 Minuten achtsames Atmen.
- Tägliche Routinetätigkeiten (z. B. Zähneputzen, Gehen) zur Achtsamkeitspraxis nutzen.



2.1.2 MBSR – Sitzung 3

Achtsamkeit in Bewegung – Verbindung von Geist und Körper

Ziele:

- Vertiefung der Wahrnehmung körperlicher Empfindungen.
- Stärkung der Verbindung zwischen Bewegung, Atmung und emotionalem Zustand.
- Erkennen gewohnheitsmäßiger Stressmuster im Körper.

Übungen:

- Geführte achtsame Yogapraxis – Langsame Bewegungen mit Fokus auf Körperwahrnehmung.
- Verlängerte Sitzmeditation – Konzentration auf körperliche Empfindungen und Emotionen.
- Gehmeditation – Präsenz in der Bewegung kultivieren.

Hausübung:

- Wechsel zwischen Body-Scan und achtsamen Yogaeinheiten.
- Tägliche Sitzmeditation fortsetzen (15–20 Minuten).



2.1.2 MBSR – Sitzung 4

Stressbewusstsein und Reaktionsflexibilität

Ziele:

- Die Physiologie von Stress verstehen.
- Erkennen, wie Achtsamkeit Stressreaktionen modulieren kann.
- Strategien einführen, um innezuhalten und bewusste Antworten zu wählen, anstatt automatisch zu reagieren.

Übungen:

- Sitzmeditation mit Fokus auf Atem, Gedanken und Emotionen.
- Erkundung von Stressauslösern – Wahrnehmen körperlicher Reaktionen und mentaler Muster.
- Achtsamkeit in schwierigen Momenten anwenden – Üben von Nicht-Reaktivität.

Hausübung:

- Stressauslöser und gewohnheitsmäßige Reaktionen beobachten.
- Achtsame Wahrnehmung in herausfordernde Situationen integrieren.



2.1.2 MBSR – Sitzung 5

Reagieren vs. Reaktion auf Stress

Ziele:

- Größere emotionale Selbstregulation durch Achtsamkeit entwickeln.
- Den Unterschied zwischen impulsiver Reaktion und achtsamem Handeln erkennen.
- Techniken für Selbstmitgefühl und Akzeptanz einführen.

Übungen:

- Sitzmeditation mit offener Achtsamkeit – Emotionen ohne Bewertung beobachten.
- Körperscan mit Mitgefühl – Spannungen mit einer nicht wertenden Haltung loslassen.
- Rollenspiele – Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Situationen üben.

Hausübung:

- Achtsame Reaktionstechniken im Alltag anwenden.
- Sitzmeditation, Körperscan und Yoga im Wechsel fortsetzen.



2.1.2 MBSR – Sitzung 6

Achtsame Kommunikation und Beziehungen

Ziele:

- Erkunden, wie Achtsamkeit die Kommunikation verbessert.
- Aktives Zuhören und achtsames Sprechen üben.
- Emotionale Auslöser in sozialen Interaktionen erkennen.

Übungen:

- Achtsames Zuhören – Partner sprechen abwechselnd, während der andere aufmerksam zuhört.
- Sitzmeditation mit Fokus auf Emotionen in Beziehungen.
- Metta-Meditation (liebende Güte) – Mitgefühl für sich selbst und andere entwickeln.

Hausübung:

- Achtsames Zuhören in alltäglichen Gesprächen anwenden.
- Formale Achtsamkeitspraxis fortsetzen.



2.1.2 MBSR – Sitzung 7

Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Ziele:

- Die Gewohnheit der täglichen Achtsamkeitspraxis stärken.
- Fortschritte und Hindernisse bei der Achtsamkeitsentwicklung erkennen.
- Strategien für eine langfristige Aufrechterhaltung der Achtsamkeit lernen.

Übungen:

- Stilles Meditations-Retreat (wenn möglich, 30–60 Minuten) – Die Präsenz vertiefen.
- Diskussion über die Aufrechterhaltung der Praxis nach dem Programm.
- Reflexion über persönliches Wachstum und Zielsetzung für die Integration von Achtsamkeit.

Hausübung:

- Alltagsanwendungen der Achtsamkeit außerhalb strukturierter Sitzungen identifizieren.
- Einen persönlichen Achtsamkeitsplan entwickeln.



2.1.3 MBSR – Sitzung 8

Reflexion und zukünftige Praxis

Ziele:

- Persönlichen Fortschritt und Transformation reflektieren.
- Besprechen, wie Achtsamkeitsgewohnheiten langfristig beibehalten werden können.
- Achtsamkeit als lebenslange Fähigkeit zur Förderung des Wohlbefindens festigen.

Übungen:

- Abschließende Meditationspraxis – Reflexion über die Reise.
- Teilen persönlicher Erfahrungen und Erkenntnisse.
- Erstellung eines Aktionsplans – Wie man weiterhin Achtsamkeit praktiziert.

Empfehlungen nach dem Programm:

- Tägliche Meditation fortsetzen (10–20 Minuten).
- Achtsamkeitstechniken im Alltag anwenden.
- Achtsamkeit nutzen, um mit stressigen oder emotionalen Situationen umzugehen.



2.1.3 Progressive Muskelentspannung (PME)

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte Technik, die Menschen dabei hilft, Stress und Anspannung zu bewältigen. Sie besteht darin, verschiedene Muskelgruppen systematisch anzuspannen und anschließend zu entspannen, wodurch der Körper gespeicherte Anspannung erkennen und loslassen kann. Diese Methode aktiviert sowohl „Top-down“- als auch „Bottom-up“-neurobiologische Prozesse:

Beim Top-down-Prozess gibt das Gehirn den Muskeln den Befehl zur Anspannung und Entspannung, was das Körperbewusstsein stärkt. Beim Bottom-up-Prozess sendet die körperliche Handlung des Anspannens und Loslassens Signale an das Gehirn, die einen Zustand der Entspannung verstärken. Durch die gleichzeitige Aktivierung beider Prozesse bietet PME einen kraftvollen und sofort wirksamen Mechanismus zur Stressbewältigung, der leicht in verschiedenen Alltagssituationen angewendet werden kann.



2.1.3 PME – Sitzungsübersicht

Studien haben gezeigt, dass die Praxis der Progressiven Muskelentspannung (PME) zu einer signifikanten Reduktion von Stress und Prüfungsangst führen kann – insbesondere bei Studierenden, die unter akademischem Druck stehen. Darüber hinaus hat sich die Methode als wirksam bei der Linderung von Angst- und Depressionssymptomen bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie koronarer Herzkrankheit und Krebs erwiesen.

Die Technik hilft nicht nur, das Nervensystem zu beruhigen, sondern verbessert auch die emotionale Resilienz und das allgemeine Wohlbefinden. Aufgrund ihrer wissenschaftlichen Fundierung, einfachen Anwendbarkeit und sofortigen Wirkung ist PME ein zugängliches und wirksames Werkzeug für alle, die Stress abbauen und ihre psychische Gesundheit stärken möchten.

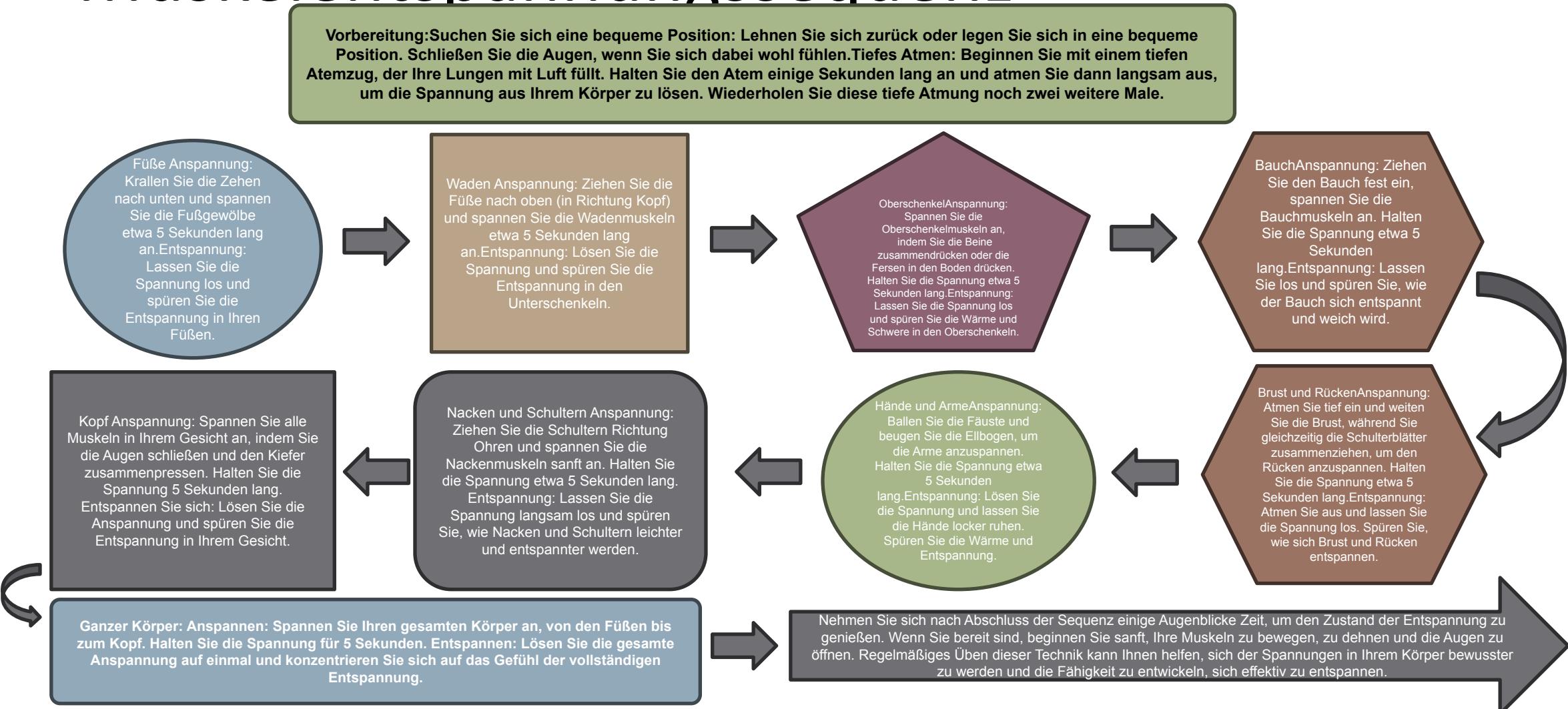
Das folgende Skript führt Sie durch eine PME-Sitzung, beginnend bei den Füßen und aufsteigend bis zum Kopf.



AI@Smile

2.1.3 PME – Muskelentspannungssequenz

Vorbereitung: Suchen Sie sich eine bequeme Position: Lehnen Sie sich zurück oder legen Sie sich in eine bequeme Position. Schließen Sie die Augen, wenn Sie sich dabei wohl fühlen. **Tiefes Atmen:** Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, der Ihre Lungen mit Luft füllt. Halten Sie den Atem einige Sekunden lang an und atmen Sie dann langsam aus, um die Spannung aus Ihrem Körper zu lösen. Wiederholen Sie diese tiefe Atmung noch zwei weitere Male.





2.1.4 Atemarbeit

Atemarbeit bezieht sich auf eine Technik, bei der die Atmung bewusst reguliert wird, um das geistige, emotionale und körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Die Atemarbeit hat ihre Wurzeln in Traditionen wie Yoga, tibetischem Buddhismus und modernen therapeutischen Praktiken und ist im Westen aufgrund ihrer potenziellen Vorteile bei der Reduzierung von Stress und Ängsten populär geworden. Langsames Atmen verbessert die Regulierung des autonomen Nervensystems (ANS) und erhöht die Herzfrequenzvariabilität (HRV), beides Faktoren, die mit einer besseren Stressresistenz in Verbindung gebracht werden. Angesichts der steigenden Prävalenz von Angst und Stress besteht ein wachsender Bedarf an zugänglichen Interventionen. Atemarbeit ist eine kosteneffiziente und skalierbare Alternative, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting leicht erlernt und praktiziert werden kann.

Bauchatmung***Erinnern Sie sich, dass alle Atemtechniken mit der Nase eingeadmet werden sollten***Diese Methode konzentriert sich auf eine tiefe Atmung, die den Bauchraum aktiviert und Entspannung und Vitalität fördert.Um die Bauchatmung zu erlernen, ist es am einfachsten, sich auf den Rücken zu legen und eine oder beide Hände auf den Unterleib zu legen. Während Sie langsam und tief einatmen, ziehen Sie die Luft in den unteren Teil der Lunge, wodurch sich die Hand hebt. Der Bauch sollte sich beim Einatmen ausdehnen und heben und beim Ausatmen sanft zusammenziehen und senken. Stellen Sie sich die Lunge wie zwei Wassergläser vor: Beim Einatmen füllen Sie sie von unten nach oben, beim Ausatmen leeren Sie sie von oben nach unten.Sobald Sie die Bauchatmung im Liegen beherrschen, können Sie sie im Sitzen oder Stehen üben. Diese Technik lässt sich in Yogastellungen und Meditation einbauen oder auch während des Tages anwenden, wenn Sie sich entspannen und zentrieren möchten.



2.1.5 Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein vielschichtiges Konzept, das Gefühle, Einstellungen, moralische Tugenden und Bewältigungsstrategien umfasst. Sie trägt sowohl zum subjektiven als auch zum moralischen Wohlbefinden bei, indem sie es dem Einzelnen ermöglicht, positive Gefühle auch bei Widrigkeiten aufrechtzuerhalten. Die Forschung zeigt, dass Dankbarkeit eng mit Optimismus, Hoffnung und prosozialem Verhalten verbunden ist und gleichzeitig negative Zustände wie Depressionen und Ängste abschwächt. Therapeutische Interventionen, die Dankbarkeit fördern, können zu einer besseren psychischen Gesundheit, größerer Lebenszufriedenheit und stärkeren sozialen Bindungen führen. Diese Vorteile unterstreichen das Potenzial der Dankbarkeit als widerstandsfähige, transformative Praxis, die das emotionale Gleichgewicht und die allgemeine Lebensqualität verbessert (Lomas et al., 2014; Diniz et al., 2023).

Diese drei Interventionen können in die Lehrpläne der Schulen aufgenommen werden, um das emotionale Wohlbefinden, die soziale Bindung und die positiven Schulerfahrungen der Jugendlichen zu verbessern.

Segen zählen

Bei dieser Technik listen die Schüler zwei Wochen lang täglich bis zu fünf Dinge auf, für die sie dankbar sind. Untersuchungen von Froh, Sefick und Emmons (2008) haben gezeigt, dass diese Praxis Dankbarkeit, Optimismus und Lebenszufriedenheit steigert und negative Emotionen reduziert. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe und einer Gruppe, die sich auf alltägliche Probleme konzentrierte, zeigten Schüler, die das Zählen von Segnungen praktizierten, eine höhere Zufriedenheit mit der Schule und eine positivere Einstellung zur Bildung. Diese Technik hilft Jugendlichen, die Vorteile zu erkennen, die sie von anderen erhalten, und stärkt so ihre Dankbarkeit und ihr Wohlbefinden.

Der Dankbarkeitsbesuch

Bei dieser Intervention wird ein Brief an jemanden geschrieben, bei dem sich der Teilnehmer noch nie richtig bedankt hat, und dieser Brief wird ihm persönlich vorgelesen. Eine Studie von Froh, Kashdan, Ozimkowski und Miller (2009) ergab, dass Jugendliche mit anfänglich geringem positivem Affekt nach Abschluss der Intervention einen deutlichen Anstieg von Dankbarkeit und Wohlbefinden erlebten. Die emotionale Auswirkung des direkten Ausdrucks von Dankbarkeit gegenüber einem Wohltäter verstärkt die positiven Gefühle und stärkt die sozialen.

Lernschema-Hilfebewertungen

Diese Technik ist ein strukturierter pädagogischer Ansatz, der Kindern beibringt, die Absichten, Kosten und Vorteile hinter der Annahme von Hilfe zu erkennen. Diese Intervention wurde mit Schülern im Alter von 8 bis 11 Jahren durchgeführt und nutzte Klassendiskussionen, Rollenspiele und Dankbarkeitstagebücher, um ein Verständnis für die sozial-kognitiven Aspekte der Dankbarkeit zu entwickeln. Die Ergebnisse zeigten, dass Kinder, die diese Schulung erhielten, langfristig mehr Dankbarkeit zeigten, mehr Wertschätzung ausdrückten (z. B. mehr Dankesbriefe schrieben) und von ihren Lehrern als glücklicher wahrgenommen wurden. Diese Methode hilft Schülern, ein tieferes und strukturierteres Verständnis von Dankbarkeit zu entwickeln..



2.1.6 Sozial-emotionales Lernen

Sozial-emotionales Lernen (SEL) erweitert die Bildung über den akademischen Bereich hinaus, indem es wesentliche Fähigkeiten wie Selbstbewusstsein, Selbstregulierung und zwischenmenschliche Kommunikation fördert. Es versetzt Kinder und Jugendliche in die Lage, ihre Emotionen zu verstehen und zu steuern, starke Beziehungen aufzubauen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, was letztlich sowohl ihr persönliches Wohlbefinden als auch ihre schulischen Leistungen verbessert. SEL verbessert nicht nur das Verhalten im Klassenzimmer, sondern fördert auch Resilienz, Empathie und Zusammenarbeit und bereitet die Schüler darauf vor, soziale Herausforderungen zu meistern und in einer sich schnell verändernden Welt erfolgreich zu sein. Die Integration von SEL in die Bildung befähigt die Lernenden daher, sich emotional, sozial und akademisch zu entfalten, und legt den Grundstein für lebenslangen Erfolg.

Selbstbewusstsein

Diese Kompetenz umfasst das Erkennen der eigenen Emotionen, Gedanken und Werte und das Verständnis dafür, wie diese das Verhalten in verschiedenen Situationen beeinflussen. Dazu gehören auch Selbstvertrauen, persönliche Identität und das Erkennen von Stärken und Grenzen. Ergebnisse: Die Entwicklung von Selbstbewusstsein hilft dem Einzelnen, ein stärkeres Zielbewusstsein zu entwickeln, die Motivation zu steigern und die emotionale Regulierung zu verbessern.

Soziales Bewusstsein

Diese Fähigkeit umfasst das Verständnis und Einfühlungsvermögen gegenüber Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Kulturen. Dazu gehört auch, soziale Normen zu erkennen und die Perspektiven anderer zu würdigen. Ergebnisse: Sozial bewusste Menschen haben in der Regel stärkere Beziehungen, zeigen mehr Mitgefühl und leisten einen positiven Beitrag zu ihrer Gemeinschaft.

Beziehungsfähigkeiten

Beziehungsfähigkeiten umfassen die Fähigkeit, positive und gesunde Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Dazu gehören Kommunikations-, Teamwork-, Konfliktlösungs- und Führungsfähigkeiten. Ergebnisse: Die Stärkung der Beziehungsfähigkeiten führt zu einer verbesserten Zusammenarbeit, weniger Mobbing und einer besseren Zusammenarbeit sowohl im akademischen als auch im persönlichen Umfeld.

Selbstmanagement

Selbstmanagement bezeichnet die Fähigkeit, Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen effektiv zu regulieren. Dazu gehören Fähigkeiten wie Stressbewältigung, Zielseitung, Impulskontrolle und Ausdauer. Ergebnisse: Schüler, die Selbstmanagementfähigkeiten entwickeln, zeigen eine bessere Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und die Fähigkeit, langfristige persönliche und akademische Ziele zu erreichen.

Verantwortungsbewusste Entscheidungsfindung

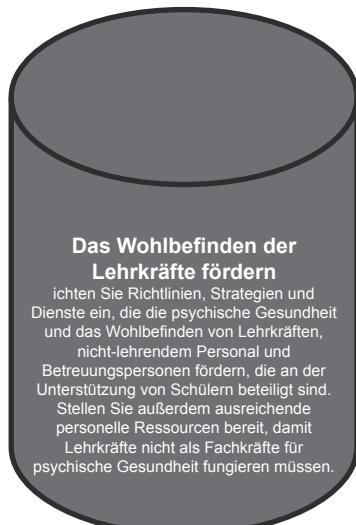
Bei dieser Kompetenz geht es darum, ethische und konstruktive Entscheidungen in Bezug auf persönliches und soziales Verhalten zu treffen. Dazu gehört es, die Folgen von Handlungen abzuwägen, ethische Standards zu verstehen und das Wohlergehen von sich selbst und anderen zu berücksichtigen. Ergebnisse: Personen mit ausgeprägten Entscheidungsfähigkeiten erzielen bessere schulische Leistungen, zeigen weniger riskantes Verhalten und



AI@Smile

2.1.7 Förderung positiver Beziehungen und adaptiver Lernumgebungen

Psychische Gesundheit und psychosoziales Wohlbefinden sind für die ganzheitliche Entwicklung, die schulischen Leistungen und die soziale Anpassung von Kindern und Jugendlichen von entscheidender Bedeutung. Laut UNESCO (2022) beugen starke Beziehungen zwischen Schülern, Familien und Lehrern emotionalen Problemen vor und schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem junge Menschen sich sicher und wertgeschätzt fühlen. Die Pandemie hat Herausforderungen wie Ängste und soziale Isolation verschärft und damit deutlich gemacht, dass Schulen Empathie, Zusammenarbeit und einen offenen Dialog fördern müssen. Als Reaktion darauf schlägt die UNESCO fünf wichtige Säulen vor, die als Leitlinien für schulbasierte Strategien zur psychischen Gesundheit und psychosozialen Unterstützung (MHPSS) dienen sollen.



2.1.7 Förderung positiver Beziehungen und adaptiver Lernumgebungen (PPR&ALE) – Überblick über die Sitzung



Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aktivitäten, die darauf abzielen, die fünf wesentlichen Säulen des emotionalen Wohlbefindens in der Bildung zum Leben zu erwecken: Schaffung gesunder Lernumgebungen, Zugang zu frühzeitigen Interventionen, Wohlbefinden der Lehrkräfte, Ausbildung von Fachkräften für psychische Gesundheit und Zusammenarbeit zwischen Schule, Familie und Gemeinschaft.

Diese Strategien sind sowohl für den Einsatz in der Schule als auch zu Hause konzipiert, da sie berücksichtigen, dass die psychische Gesundheit von Schülern nicht nur vom Bildungsumfeld, sondern auch von der Dynamik in Familie und Gemeinschaft beeinflusst wird. In der Schule zielen diese Aktivitäten darauf ab, Lehrern konkrete Instrumente für die Vermittlung sozial-emotionaler Kompetenzen, Emotionsregulation und Stressbewältigung an die Hand zu geben, was sowohl den Schülern als auch dem beruflichen Wohlbefinden der Lehrer zugutekommt. Auch die Familie spielt eine wichtige Rolle bei der Verfestigung dieser Praktiken. Viele der Aktivitäten können zu Hause umgesetzt werden und tragen dazu bei, die affektive Kommunikation und emotionale Stabilität von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Über ihre individuelle Anwendung hinaus fördern diese Strategien die Integration der psychischen Gesundheit in den Alltag und stärken die Resilienz und die Entwicklung emotionaler Kompetenzen, die unerlässlich sind, um Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen und Wohlbefinden zu begegnen.

Übungsaktivitäten:

- Gefühlscheckliste
- Big Brother
- Rollenspiele zu Alltagssituationen
- Eisbrecher-Aktivitäten
- Sichere Räume
- Alle dabei

2.1.7 Förderung positiver Beziehungen und adaptiver Lernumgebungen (PPR&ALE) – Überblick über die Sitzung



Ziel: Stärkung des emotionalen Wohlbefindens in der Bildung durch die Integration von Strategien des sozial-emotionalen Lernens (SEL) sowohl in der Schule als auch zu Hause.

Wichtige Säulen und Aktivitäten:

1. Schaffung gesunder Lernumgebungen

- Förderung sicherer, inklusiver und unterstützender Räume.
- *Aktivität: Sichere Räume*

2. Zugang zu frühzeitigen Interventionen

- Emotionale Herausforderungen proaktiv erkennen und angehen.
- *Aktivitäten: Gefühlskarte, Alle sind dabei*

3. Wohlbefinden der Lehrkräfte

- Bereitstellung von Instrumenten zum Stressmanagement und zur Stärkung der emotionalen Widerstandsfähigkeit.
- *Aktivität: Achtsamkeits- und Stressbewältigungstechniken*

4. Ausbildung zum Mental Health Educator

- Ausstattung von Lehrkräften mit SEL-Strategien zur Emotionsregulation.
- *Aktivität: Rollenspiel alltäglicher Situationen*

5. Zusammenarbeit zwischen Schule, Familie und Gemeinschaft

- Stärkung von Partnerschaften für eine ganzheitliche Entwicklung der Schüler.
- *Aktivitäten: Big Brother-Mentoring, Eisbrecher-Aktivitäten*

Umsetzungsansatz:

- ✓ Aktivitäten im Klassenzimmer und zu Hause
- ✓ Praktische Hilfsmittel für Lehrer und Familien
- ✓ Verbesserung der emotionalen Resilienz und Kommunikation

Durch die Einbettung dieser Strategien in den Alltag fördern wir emotionale Intelligenz, Resilienz und soziale Kompetenzen und stärken so Schüler, Pädagogen und Familien für ein langfristiges Wohlbefinden.



2.1.7.1 PPR&ALE – Gefühlsbarometer

Aktivitätsschritte:

1 Einführung: Erklären Sie, dass Emotionen uns helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen. Besprechen Sie, warum es wichtig ist, Gefühle zu erkennen und zu benennen.

2 Persönliche Bestandsaufnahme: Bitten Sie die Teilnehmer, eine Emotion aus der Tabelle auszuwählen, die am besten beschreibt, wie sie sich heute fühlen. Sie können:

- Darauf zeigen (physische Tabelle).
- Es auf einen Haftnotizzettel schreiben.
- Sie digital auswählen (bei Verwendung einer Folie).

3 Austausch (optional): Freiwillige können erklären, warum sie diese Emotion ausgewählt haben. Der Moderator regt zu tieferen Überlegungen an, indem er fragt:

- Was hat dazu geführt, dass Sie sich heute so fühlen?
- Haben Sie diese Emotion schon einmal in einer anderen Situation empfunden?

4 Szenario-Erkundung: In Zweiergruppen oder kleinen Gruppen diskutieren die Teilnehmer eine Situation, in der sie eine bestimmte Emotion aus der Tabelle erlebt haben. Sie reflektieren:

- Was hat sie ausgelöst?
- Wie haben sie reagiert?
- Wie sind sie mit dem Gefühl umgegangen?

5 Reflexion & Diskussion:

- Gab es Emotionen, die schwer zu benennen waren?
- Haben verschiedene Personen Emotionen unterschiedlich wahrgenommen?
- Wie kann das Erkennen von Emotionen im Alltag helfen?

Anpassungen und Überlegungen:

- Verwenden Sie für jüngere Teenager einfachere Wörter und Bilder; führen Sie für ältere Teilnehmer komplexere Emotionen ein.
- Sorgen Sie für einen sicheren Raum, in dem sich die Schüler wohlfühlen und sich frei äußern können.
- Erlauben Sie schüchternen Schülern eine anonyme Teilnahme.

Ziel: Jugendlichen dabei helfen, ihr emotionales Vokabular zu erweitern, ihre Gefühle zu erkennen und Emotionen auf strukturierte Weise auszudrücken.

Zielgruppe: Jugendliche (12–18 Jahre)

Materialien:

- Eine Gefühlskarte mit verschiedenen Emotionen (von einfach bis komplex):

Emoji-basierte Karte zur visuellen Darstellung. Eine auf Wörtern basierende Tabelle, in der Emotionen kategorisiert werden (z. B. glücklich → aufgereggt, stolz, dankbar). Eine farbcodierte Tabelle (z. B. rot für Wut, blau für Traurigkeit, gelb für Glück).

- **Haftnotizen oder Marker** (bei Verwendung einer physischen Tabelle).

- **Digitale Option:** Eine Folie mit anklickbaren Emotionen.

Rollen:

Moderator/Lehrer: Leitet die Diskussion, sorgt für Inklusivität und schafft eine sichere Umgebung für den Austausch.

Teilnehmer: Identifizieren und drücken Emotionen basierend auf ihren Erfahrungen aus.

Erwartetes Ergebnis:

- ✓ Verbesserte emotionale Kompetenz und Selbstwahrnehmung.
- ✓ Verbesserte Fähigkeit, Emotionen effektiv zu kommunizieren.
- ✓ Stärkere Verbindungen zu Gleichaltrigen durch gemeinsame Erfahrungen.
- ✓ Bessere Bewältigungsstrategien für die Regulierung von Emotionen.



2.1.7.2 PPR&ALE – Großer Bruder

1 Rekrutierung und Schulung:

- Wählen Sie verantwortungsbewusste, einfühlsame ältere Schüler als Mentoren aus.
- Bieten Sie eine grundlegende Schulung zur Unterstützung durch Gleichaltrige an, einschließlich aktivem Zuhören, Vertraulichkeit und wann Probleme an einen Lehrer weitergeleitet werden müssen.

2 Paarungssystem:

- Weisen Sie jedem jüngeren Schüler (oder kleinen Gruppen) einen Mentor aus einer höheren Klassenstufe zu.
- Fördern Sie organische Mentor-Mentee-Beziehungen, in denen sich die Schüler wohl fühlen, wenn sie Unterstützung suchen.

3 Grenzen setzen und Vertraulichkeit wahren:

- Besprechen Sie, welche Informationen vertraulich bleiben und welche weitergeleitet werden müssen (z. B. Selbstverletzung, Missbrauch, Drohungen).
- Machen Sie deutlich, dass Mentoren nicht dafür verantwortlich sind, schwerwiegende Probleme allein zu lösen, sondern als Brücke zu vertrauenswürdigen Erwachsenen fungieren.

4 Regelmäßige Check-ins:

- Schaffen Sie sichere Räume, in denen Mentoren und Mentees sich ungezwungen unterhalten können.
- Organisieren Sie monatliche Gruppentreffen oder Aktivitäten, um Vertrauen und Verbundenheit zu fördern.

5 Einbeziehung der Lehrkräfte:

- Benennen Sie eine Bezugsperson, an die sich Mentoren wenden können, wenn Probleme über die Unterstützung durch Gleichaltrige hinausgehen.
- Stellen Sie sicher, dass die Schüler Mentoren nicht als „Verräter“ sehen, sondern als Verbündete, die ihnen Lösungen aufzeigen.

Anpassungen und Überlegungen :

- Stellen Sie sicher, dass Mentoren unter den Schülern als Respektpersonen gelten, um Vertrauen aufzubauen.
- Erlauben Sie den Mentees, ihren Mentor selbst auszuwählen, wenn sie sich mit einer bestimmten Person wohler fühlen.
- Behandeln Sie sensible Themen mit Vorsicht, betonen Sie die Zustimmung zum Informationsaustausch und erkennen Sie gleichzeitig Fälle an, in denen eine Meldepflicht besteht (z. B. Missbrauch, Suizidgefahr).
- Bieten Sie Mentoren Unterstützung, damit sie sich nicht von ihrer Verantwortung überfordert fühlen

Ziel: Einrichtung eines Peer-Support-Systems, in dem Schüler einen vertrauenswürdigen Mentor (älteren Schüler oder Schulvertreter) haben, an den sie sich wenden können, um Rat, emotionale Unterstützung und Hilfe bei der Problemlösung zu erhalten.

Zielgruppe: Jugendliche (im Alter von 12 bis 18 Jahren)

Materialien:

- Es sind keine besonderen Materialien erforderlich.
- Optional: Ein Leitfaden für die Mentorenschulung oder eine Vertraulichkeitsvereinbarung.

Rollen:

- **Ältere Schüler (Mentoren):** Sie fungieren als Unterstützungssystem für jüngere Schüler, bieten ihnen Beratung und ein offenes Ohr.
- **Jüngere Schüler (Mentees):** Sie suchen Rat, äußern ihre Sorgen und erhalten Unterstützung.
- **Referenzlehrer:** Dient als Backup-Kontakt für Mentoren und stellt sicher, dass schwerwiegende Probleme (z. B. Mobbing, psychische Krisen) angemessen behandelt werden.

Erwartete Ergebnisse:

- ✓ Gestärkte Beziehungen unter Gleichaltrigen und soziale Unterstützung.
- ✓ Gestärktes Selbstvertrauen der Schüler, Hilfe zu suchen.
- ✓ Ein sichereres, verbundeneres Schulumfeld.
- ✓ Weniger Isolation und besseres emotionales Wohlbefinden der Schüler.



2.1.7.3 PPR&ALE – Rollenspiele zu Alltagssituationen

Anpassungen und Überlegungen:

- Die Szenarien sollten altersgerecht und für das tägliche Leben der Schüler relevant sein.
- Wenn es sich um ein heikles Thema handelt (z.B. Mobbing, Diskriminierung), sorgen Sie dafür, dass die Diskussion mit Vorsicht geführt wird.
- Erlauben Sie den Schülern, nicht zu schauspielen, wenn sie sich unwohl fühlen, und stattdessen als Analysten teilzunehmen.
- Ermutigen Sie zu einer offenen, unvoreingenommenen Diskussion, die einen sicheren Raum für die Erforschung von Emotionen schafft.

Schritte der Aktivität:

① Schauplatz bestimmen:

- Die Lehrkraft stellt eine reale Situation vor, die einen Konflikt oder eine soziale Herausforderung beinhaltet (z. B. eine Meinungsverschiedenheit zwischen Freunden, Gruppendruck, Cybermobbing, Prüfungsstress).
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten verschiedene Rollen mit bestimmten Perspektiven, aber ohne vorformulierten Text.

② Spielen Sie das Szenario nach:

- Die ausgewählten Schüler spielen die Situation nach und bleiben dabei den Beweggründen und Gefühlen der ihnen zugewiesenen Figur treu.
- Sie sollten ihre Emotionen nicht explizit äußern, um die Beobachter zu ermutigen, die nonverbalen Hinweise zu analysieren.

③ Gruppenanalyse und Reflexion:

- Der Rest der Klasse diskutiert die Emotionen, Motivationen und möglichen Gedankengänge hinter den Handlungen der einzelnen Figuren.
- Fragen zur Diskussion:

Welche Emotionen haben die einzelnen Personen eurer Meinung nach empfunden?
Was könnte der Grund für diesen Konflikt gewesen sein?

Wie hätte er verhindert werden können?

Welche Lösungen könnten diese Situation auf faire und positive Weise lösen?

④ Problemlösung & Nachbesprechung:

Die Klasse schlägt verschiedene Möglichkeiten zur konstruktiven Lösung des Konflikts vor.
Die Lehrkraft gibt Feedback zu emotionaler Intelligenz, Einfühlungsvermögen und Kommunikationsstrategien.

Falls nötig, kann dasselbe Szenario mit alternativen Lösungen wiederholt werden, damit die SchülerInnen sehen können, wie sich unterschiedliche Entscheidungen auf das Ergebnis auswirken.

Zielsetzung:

Entwicklung von Einfühlungsvermögen, Problemlösungsfähigkeiten und emotionaler Intelligenz durch die Analyse verschiedener Perspektiven in alltäglichen Konflikten.

Zielgruppen:

Jugendliche (12-18 Jahre)

Materialien:

Keine erforderlichen Materialien, aber optionale Requisiten (z. B. Namensschilder, einfache Kostüme) können helfen, die Rollen zu unterscheiden.

Rollen:

- **Lehrkraft/Moderator/in:** Erstellt und erklärt das Szenario, weist die Rollen zu und leitet die Diskussion.
- **Schülerschauspieler:** Sie stellen verschiedene Rollen im Szenario dar und drücken ihre Gefühle eher durch Handlungen als durch Worte aus.
- **Beobachter (Rest der Klasse):** Analysieren Motivationen, Emotionen und mögliche Lösungen.

Erwartetes Ergebnis:

- ✓ Verbesserte Problemlösungs- und Konfliktlösungsfähigkeiten.
- ✓ Größeres Einfühlungsvermögen und emotionales Bewusstsein.
- ✓ Gestärkte Kommunikation und Teamarbeit.
- ✓ Gesteigertes Selbstvertrauen im Umgang mit sozialen Herausforderungen.



2.1.7.4 PPR&ALE – Eisbrecher-Aktivitäten

Aktivitätsschritte:

① Zwei Wahrheiten und eine Lüge

- Jeder Schüler nennt drei "Fakten" über sich selbst - zwei wahre und eine falsche.
- Die Gruppe muss erraten, welche Aussage die Lüge ist.
- Fördert das aktive Zuhören und die Neugierde auf die Mitschüler.

② Finde heraus, was ich werden möchte, wenn ich groß bin

- Ein Schüler denkt an einen zukünftigen Beruf.
- Die anderen Schüler stellen Ja- oder Nein-Fragen, um ihn einzuschränken (z. B. "Ist es ein kreativer Beruf? Muss man im Freien arbeiten?").
- Sie haben nur drei Chancen, richtig zu raten.
- Fördert das kritische Denken und strukturiertes Hinterfragen.

③ Aufstellen!

- Teilen Sie die Schüler in zwei oder drei Gruppen ein.
- Sie müssen sich in einer bestimmten Reihenfolge aufstellen, ohne zu sprechen (z. B. nach Geburtsmonat, Größe, alphabetischer Reihenfolge der Vornamen).
- Fördert die Teamarbeit und die nonverbale Kommunikation.

Umsetzung und Anpassungen:

- Wählen Sie die Aktivität, die am besten zur Gruppengröße und -dynamik passt.
- Passen Sie den Schwierigkeitsgrad je nach Alter und Vertrautheit der Schüler an.
- Sorgen Sie für eine einladende, urteilsfreie Umgebung, um die Teilnahme zu fördern.
- Die Aktivitäten können für virtuelle Umgebungen angepasst werden (z. B. geben die Schüler ihre "Wahrheiten und eine Lüge" in einen Chat ein).

Zielsetzung: Förderung von Verbindungen, Verbesserung der Kommunikation und Schaffung einer angenehmen Gruppendynamik durch unterhaltsame und interaktive Aktivitäten.

Zielgruppen: Jugendliche (12-18 Jahre)

Materialien:

Keine erforderlich, aber optionale Requisiten (z. B. Namensschilder, kleine Karten) können verwendet werden.

Rollen:

Moderation (Lehrer oder Erwachsener): Erläutert die Regeln und moderiert die Aktivitäten.

Schüler: Nehmen aktiv an den Gruppenübungen teil.

Erwartetes Ergebnis:

- ✓ Stärkere Verbindungen zwischen den Schülern.
- ✓ Gesteigertes Vertrauen in den Austausch persönlicher Erkenntnisse.
- ✓ Verbesserte Kommunikation und Problemlösung.
- ✓ Ein positiveres und inklusiveres Umfeld im Klassenzimmer.



2.1.7.5 PPR&ALE – Sichere Räume

Rollen und Verantwortlichkeiten:

Sichere Person (Lehrer/Berater): Sollte eine Grundausbildung in Psychologie, Konfliktlösung und Kommunikation mit Jugendlichen haben.

- Bietet ein offenes Ohr, ohne automatisch institutionelle Maßnahmen zu ergreifen (es sei denn, die Schulpolitik oder ethische Richtlinien erfordern dies).
- Bietet Anleitung und emotionale Unterstützung und fördert gleichzeitig Vertrauen und Vertraulichkeit.

Sicherer Raum: Ein ausgewiesener ruhiger, reizärmer Raum, in dem sich die Schüler selbst regulieren können.

- Er sollte Entspannungshilfen wie Lesematerialien, Kunstgegenstände oder Sinnesobjekte enthalten.
- Idealerweise wird er von einem geschulten Erwachsenen beaufsichtigt, der für eine respektvolle Atmosphäre sorgt.



Zielsetzung: Bereitstellung eines bestimmten physischen oder menschlichen Unterstützungssystems, in dem die Schüler Stress abbauen, ihre Emotionen regulieren und sich in einer nicht wertenden Umgebung beraten lassen können.

Zielgruppen: Jugendliche (im Alter von 12-18 Jahren)

Materialien:

Sicherer Raum: Mit einem sichtbaren Schild gekennzeichnet und mit Aktivitäten zum Stressabbau ausgestattet (z. B. Bücher, Zeichenmaterial, sensorische Hilfsmittel, weiche Sitzmöbel wie Sitzsäcke).

Sichere Person: Ein geschulter Erwachsener (Lehrer, Berater oder Psychopädagoge), der eine erkennbare Markierung trägt (z. B. ein Band, ein Abzeichen oder eine bestimmte Kleidungsfarbe).

Erwartetes Ergebnis:

- ✓ Weniger Stress und Ängste bei den Schülern.
- ✓ Erhöhte emotionale Sicherheit und Vertrauen in das schulische Umfeld.
- ✓ Bessere Schüler-Lehrer-Beziehungen, die eher auf Unterstützung als auf Disziplinierung basieren.
- ✓ Verbesserte emotionale Regulierung und Selbstwahrnehmung der Schüler.



Umsetzung & Anpassungen:

- Schulen können sichere Personen abwechselnd einsetzen, um die Verfügbarkeit zu gewährleisten.
- Der Raum sollte nicht als Bestrafung wahrgenommen werden, sondern eher als Wohlfühlraum.
- Vertraulichkeit ist wichtig, aber das Personal muss sich über die Grenzen der Meldepflicht im Klaren sein (z. B. Risiken der Selbstverletzung oder des Missbrauchs).
- Sichere Räume können für das Online-Lernen angepasst werden, z. B. durch virtuelle Check-in-Sitzungen oder digitale "Ruheräume", in denen die Schüler mit dem Betreuungspersonal in Kontakt treten können.



2.1.7.6 PPR&ALE – Jeder ist drin

Spielanleitung:

- 1 The Der Spielleiter bildet mit dem Seil auf dem Boden einen Kreis.
- 2 Students muss innerhalb des Kreises stehen, ohne das Seil zu berühren oder darauf zu treten.
- 3 f Wenn das Team 10 Sekunden lang innerhalb des Kreises bleibt, wird der Kreis verkleinert.
- 4 The Die Herausforderung geht weiter, wobei die SchülerInnen kreativ zusammenarbeiten müssen (z.B. sich gegenseitig festhalten, balancieren, den begrenzten Raum effizient nutzen).
- 5 The Das Spiel endet, wenn die Gruppe nicht mehr in das Seil passt, ohne auszusteigen.

Diskussion und Reflexion:

- Welche Strategien haben sich bewährt, um innerhalb des Kreises zu bleiben?
- Wie haben Teamwork und Kommunikation geholfen?
- Auf welche Herausforderungen seid ihr gestoßen und wie habt ihr sie gemeistert?
- Welchen Bezug hat diese Aktivität zu Situationen im wirklichen Leben, in denen wir zusammenarbeiten und uns anpassen müssen?

Zielsetzung: Entwicklung von Teamwork, Kommunikation, Problemlösung und körperlicher Koordination durch eine gemeinschaftliche Herausforderung.

Zielgruppen: Jugendliche (12-18 Jahre)

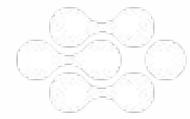
Materialien: Ein Seil (um einen Kreis auf dem Boden zu bilden)

Rollen und Verantwortlichkeiten:

- Lehrkraft/Moderator (Schiedsrichter):**
 - Erklärt die Regeln und überwacht die Sicherheit.
 - Ermutigt zu Teamarbeit und kreativen Problemlösungen.
 - Sorgt für faires Spiel und Engagement.
- Spieler (Gruppen von 5-10 Schülern):**
 - Arbeiten zusammen, um in den schrumpfenden Kreis zu passen, ohne das Seil zu berühren.
 - Entwickeln kooperative Strategien, wie z. B. das Balancieren aufeinander oder das Anpassen ihrer Positionen.
 - Respektieren die physischen Grenzen der anderen bei der Problemlösung.

Erwartetes Ergebnis:

- ✓ Verbesserte Teamarbeit und Problemlösungsfähigkeiten
- ✓ Verbesserte nonverbale Kommunikation und räumliches Bewusstsein
- ✓ Gestärkte Beziehungen zwischen Gleichaltrigen durch Vertrauen und Zusammenarbeit
- ✓ Förderung des kreativen Denkens in Situationen mit hohem Druck.



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
**(partner –responsible
for this module- logo)**

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union