

4 IMPATHIE-TRAININGSIDEEN

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 ACHTSAMKEITS-MINUTE

Eine Minute, um Körpergefühle, Emotionen und Gedanken wahrzunehmen.



- 1 Akustischen Timer auf eine Minute stellen
- 2 Wahrnehmung nach innen richten (evtl. mit geschlossenen Augen)
- 3 Evtl. Fragen anbieten (ICH-Form):

- Wie geht es mir gerade?
- Was geht mir durch den Kopf?
- Was ist in mir los?
- Wie fühlt sich mein Körper gerade?

Die Antworten bleiben entweder bei den einzelnen Personen oder werden z. B. mit „einem Wort“ geteilt.



Wichtig: Die Routine der Selbstwahrnehmung trainiert die Sensibilität für sich selbst und stärkt die Resilienz.

2 GEFÜHLS-CHECK-IN

Wähle ein Symbol, ein Wort, eine Farbe oder einen Wert auf einer Skala für deine aktuelle Befindlichkeit.



TEILEN IN PARTNERARBEIT

A teilt B die aktuelle Befindlichkeit mit.



B kommentiert nicht, sondern fragt z. B.: „Was bräuchtest du, dass es dir etwas besser geht? / ...um einen Wert höher zu kommen?“

C Anschließend wechseln.



Ziel: Gehört werden + Verständnis erleben, ohne bewertet zu werden.

3 FREUNDLICHES SELBSTGESPRÄCH

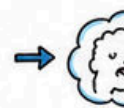
Ziel: Freundliche, stärkende Gedanken für typische selbstkritische Situationen erarbeiten.

„Ich bin einfach zu blöd dafür!“



„Ich kann das lernen und üben!“

- 1 „In welcher Situation hast du blöde Gedanken über dich selbst?“ oder „Wie reagierst du, wenn dir etwas nicht gelingt?“
- 2 „Welcher Gedanke taucht dann automatisch auf?“
- 3 „Wie fühlst du dich, wenn du das denkst?“
- 4 „Welcher Gedanke wäre freundlicher, würde dich stärken und motivieren?“
- 5 „Wie fühlt sich dieser Gedanke an?“ ...evtl. anpassen, wenn nicht stark genug
- 6 Notiere nun: „Wenn..., dann...“
Bsp: „Wenn ich eine schlechte Note bekomme, dann denke ich: ‚Okay, da habe ich noch Luft nach oben‘ oder ‚Das ist ein wichtiger Hinweis, dass ich beim nächsten Mal früher mit dem Lernen beginne.‘“
- 7 Den neuen Gedanken mit einer typischen Szene als inneren Film 1-3 Mal durchspielen lassen.



4 SUPER-STÄRKEN

Positive Gefühle stärken das Gehirn und bilden ein neuronales Ressourcen-Netzwerk.

1 Wähle eine Super-Stärke aus:

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ★ Stolz | 🌊 Flow |
| 🍃 Entspannung | 💜 Mitfreude |
| 😊 Zufriedenheit | 🛡️ Selbstkontrolle |
| 👑 Ehrfurcht | 🙏 Dankbarkeit |

Ablauf in 5 Schritten

- 2 Erwähne dich an eine Situation, in der du dieses Gefühl besonders intensiv erlebt hast.
- 3 Schließe - wenn es sich gut anfühlt - kurz die Augen und stelle dir die Situation lebendig vor: Was hast du gesehen? gehört? gespürt? Welche Emotion nimmst du wahr?
- 4 Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf das angenehme Gefühl. Nimm wahr, wo du es im Körper spüren kannst. Bleibe ca. 15-30 Sekunden bewusst dabei.
- 5 Atme ruhig weiter und öffne langsam wieder die Augen. Nimm dieses Gefühl noch einen Moment mit in deinen Alltag.

💡 **Tipps für den Alltag**

- ✓ Täglich einige Tage mit derselben Stärke üben oder zwischen den Stärken wechseln.
- ✓ Schon wenige Sekunden bewusster Aufmerksamkeit helfen, positive Gefühle leichter abrufbar zu machen.
- ✓ Notizen in ein Stärken-Tagebuch eintragen oder Sketchnotes (Wort-Bild-Notizen) erstellen. So kannst du in weniger glücklichen Zeiten darauf zurückgreifen.

WARUM DAS WICHTIG IST



Selbstwahrnehmung stärkt die Beziehung zu sich selbst und zu anderen.



Gehört werden und Verständnis erleben fördert Verbindung und Vertrauen.



Freundliche Gedanken machen stark, motivieren und helfen, mit Herausforderungen umzugehen.



Positive emotionale Erfahrungen sind innere Kraftquellen für herausfordernde Zeiten.

Kleine Übungen - große Wirkung!