

Klar begleiten

Description

Modul 1 Haltung & Rolle

Kurzbeschreibung: Als Schulbegleiter:in klare, verlässliche Rahmen setzen, Autonomie fördern und Krisen sicher begleiten.

Dauer 90â120 Minuten

Format Präsenz oder 2â60 min Online

Zielgruppe Schulbegleiter:innen, Assistenzkräfte, pädagogische Fachkräfte

âij, [Modul anfragen](#)

Was du lernst

- **Rollenklärung** Begleitung vs. Betreuung; ethische Leitlinien
- **MikroâInterventionen** kurze, wirksame Sprache und Ritualsätze
- **Regulation** BodyâBrainâStarter und Lachyoga als schnelle Anker
- **Teamarbeit** effiziente Übergaben und Dokumentationskultur

Kurzablauf

90â120 Min Beispiel

- 10 Min Einführung Haltung & Ziele
- 10 Min Starter Block (BBA Entswitchen)
- 25 Min Praxis: MikroâInterventionen & Rollenspiele
- 20 Min BodyâBrain Praxis (Überkreuzungsphilipp etc.)

- 10 Min Lachyoga / Vokalsingen
- 10 Min Transfer, Toâdos und TeamÃ¼bergabe

Konkrete Ãbungen

Starter 1 Augenbrauenmassage

20 s Entswitchen. Mit Ã¼berkreuzten Armen die Augenbrauen mit Daumen unterhalb und Fingerkuppen oberhalb kneten.

Starter 2 Sauerstoffpumpe

30 s. Unterarme und Beine locker ausschÃ¼tteln, tief atmen.

HauptÃ¼bung Ã¼berkreuzungsphilipp

3â5 Min. HÃânde auf Oberschenkel â Ã¼berkreuz â Ferse hinten/vorne â falscher Hampelmann. Variante: Farben oder Zahlen zuordnen.

Lachyoga / Vokalsingen

30â60 s Lachen oder 3Ã20 s Vokalsingen (A E I O U) als Reset vor Ãbergaben.

Praxisaufgabe fÃ¼r die Woche

TÃâglich 1 PowerâPause (20 s) und bei zwei Schultagen: 1 kurze ÃbergabeâNotiz mit Checkbox âKÃ¶rperpause wirkte? Ja/Neinâ.

Rollenspielideen

1. Ankommen: klare BegrÃ¼Ãung + 2âMinutenâRegel
2. Konflikt: 3âSchritteâDeeskalation (Blickkontakt, kurze Ansage, Alternative)
3. Ãbergabe: 30 Sekunden Check â 3 Stichworte

Dokumentationsvorlage

3 Stichworte | Wirksame Intervention | Empfehlung für nächsten Einsatz

Materialien

Arbeitsblatt **Haltungscheck** (PDF)

Kartenset 30x (A4 3x5) (PDF)

BodyâBrain Starter Kurzblatt (PDF)

Sofortpaket

Buche Modul 1 als Einzelworkshop oder fordere ein Teamangebot an. Inkl. Handout + Kartenset.

â€¦ Anfrage senden

Tipp für Schulalltag

Starte jede Stunde mit 30 s Körperanker; dokumentiere Wirkung kurz in der Übergabe.

Trainerin

Anja

BodyâBrain Trainerin; Traumaâsensible Praxis; Expertise in modularem Curriculum.

â€¦ Mehr über Anja

Inhalte verknüpfen Nutze den Link von der Angebotsseite zur Modulseite und setze interne Anker #inhalte #material #buchen.

Date Created

22. Oktober 2025

Author

anjajolk

default watermark