

## Material Karten zu Modul 1

### Description

#### Ankommen 1

Guten Morgen, Name. Setz dich bitte hierhin, wir starten gleich.

Tipp: Blickkontakt + Name

#### Ankommen 2

Nimm bitte dein Material aus dem Rucksack und leg es auf den Tisch.

Kurz & konkret

#### Ankommen 3

Wir beginnen in zwei Minuten. Du kannst dich jetzt noch kurz vorbereiten.

Struktur bietet Sicherheit

### **Aufgabe 1**

Mach zuerst die Aufgabe in der linken Spalte, dann die rechte.

Schrittweise Anweisung

### **Aufgabe 2**

Arbeite 10 Minuten konzentriert,  
dann gibt es eine kurze Pause.

Zeitfenster + Belohnung

### **Deeskalation 1**

Atmen wir gemeinsam drei Mal  
ruhig ein und aus.

Regulierung durch Atem

### **Deeskalation 2**

Ich bleibe hier, bis du dich  
ruhiger fühlst.

Sichere Begleitung

### **Grenze 1**

So sprechen wir hier nicht. Ich brauche jetzt Ruhe oder wir beenden das für heute.

Kurz, klar, konsequent

### **Lob 1**

Prima, wie du dich jetzt hingesetzt hast. Genau so.

Konkretes Lob

### **Übergabe 1**

Kurz: Name hat sich heute gut konzentriert, brauchte beim Start Hilfe beim Lesen.

3 Stichworte

### **Body'n'Brain 1**

Schulterrollen 5x, zwei tiefe Atemzüge, dann weitermachen.

20–30 s

### **Body'n'Brain 2**

AugenNackenMobil 30 s – sanft links/rechts, Augen öffnen.

Mobilisierung

### **PowerPause**

Aufstehen, Arme hoch, kraftvoll ausatmen, zurück an den Platz.

20 s Reset

### **Lachyoga 1**

30 s gemeinsames, bewusstes Lachen; danach zwei tiefe Atemzüge.

Beziehung & Entspannung

### **Lachyoga 2**

Lachen als Reset: 3x tief atmen, 20 s lachen, weiterarbeiten.

Kurz & wirkungsvoll

#### **Ankommen 4**

Wenn du fertig bist, hebst du kurz die Hand, dann komme ich zu dir.

Signal für Unterstützung

#### **Aufgabe 3**

Lies die Anweisung laut vor und zeig mir dann, wo du anfangen willst.

Verständnis sichern

#### **Aufgabe 4**

Teile die Aufgabe in drei Schritte. Sag mir, welchen Schritt du jetzt machst.

Chunking

#### **Aufgabe 5**

Nimm dir die Karte mit der ersten Aufgabe und leg sie vor dich.

Visuelle Struktur

### Aufgabe 6

Wenn du nicht weiterweißt, frag mich in einem Satz, was unklar ist.

Selbständigkeit fördern

### Deeskalation 3

Leg die Hand auf den Tisch. Wir zählen bis drei und dann sprechen wir kurz.

Ritual zur Beruhigung

### Deeskalation 4

Du kannst jetzt an den Quadratkästen gehen und dort füllen, bis du bereit bist.

Selbstregulation

### Deeskalation 5

Ich sehe, das ist gerade schwierig. Sag mir ein Wort, wie du dich fühlst.

Gefühle benennen

### **Grenze 2**

Wenn das so weitergeht, muss ich dir eine andere Aufgabe geben.

Konsequenz zeigen

### **Grenze 3**

Du kannst wählen: Ruhig weitermachen oder eine andere Station nehmen.

Wahl statt Eskalation

### **Lob 2**

Danke, dass du gewartet hast.  
Das hat geholfen.

Verstärken

### **Lob 3**

Toll, du hast den ersten Schritt alleine geschafft. Weiter so.

Ermutigung

### **Übergabe 2**

Für die Lehrkraft: Bitte beim nächsten Mal die Aufgabe auf zwei Sätze kürzen.

Empfehlung

### **Übergabe 3**

Notiz: Name reagiert auf laute Geräusche mit Rückzug.

Beobachtung

### **TransferNotiz**

Hat Körperpause geholfen? Ja / Nein — kurz an Team weitergeben.

Teamlernen

**Date Created**

22. Oktober 2025

**Author**

anjajolk

*default watermark*