

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

default watermark

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

default watermark

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 hingesezt 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

default watermark

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

default watermark

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 Quadratkasten 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

default watermark

Date Created
22. Oktober 2025
Author
anjajolk

default watermark