

Wie geht es DIR?

HANDREICHUNG
FÜR LEHR-
PERSONAL

- GUT
- Geht so
- BESCHISSEN

SKILLS
für KOPF
& KÖRPER

Wir haben uns um die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar. Alle Angaben: Stand April 2025.

Wir freuen uns über Feedback zur Broschüre unter info@jugendinfo.at

 eurodesk

 EUROPÄISCHES
JUGENDPORTAL

 Erasmus+

 oead erasmus+

IMPRESSUM

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER: ÖSTERREICHISCHE JUGENDINFOS

REDAKTIONSADRESSE: LILIEBRUNNGASSE 18/2/41, 1020 WIEN

INFO@JUGENDINFO.AT, ZVR-ZAHL: 682385929 GESCHÄFTSFÜHRUNG ALEKSANDAR PRVULOVIC

REDAKTION: SARAH JAGFELD (WIENXTRA-JUGENDINFO)

FACHBERATUNG: NADIA BRULISAUER

GRAFIK/LAYOUT: FRANZISKA VIVIANE ZOBEL (FRANZISKAVIVIANEZOBEL.NET)

LEKTORAT: KATJA SCHIFFEREGGER

2. Auflage, Mai 2025

 Information
you can trust



Psychische Gesundheit im Schulalltag

ÜBUNGEN MIT DEM HEFT WIE GEHT ES DIR?

ÜBUNG 1: Wer bin ich? Wer bist du?	S. 6
ÜBUNG 2: Das ABC der psychischen Gesundheit	S. 8
ÜBUNG 3: Hilfe bei seelischen Problemen	S. 10
ÜBUNG 4: Werte fürs Leben	S. 13
ÜBUNG 5: Wie sieht deine Zukunft aus?	S. 14

IDEEN FÜR GUTE STIMMUNG (INKL. MOBBING-PRÄVENTION)

ÜBUNG 1: Die perfekte Klasse	S. 15
ÜBUNG 2: Rücken stärken	S. 19
ÜBUNG 3: Spalier stehen	S. 20
ÜBUNG 4: Schneller Wechsel	S. 21
ÜBUNG 5: Wir sind vernetzt	S. 22

KURZE GESUNDHEITS-BOOSTER FÜR ZWISCHENDURCH

ÜBUNG 1: Ausschütteln	S. 24
ÜBUNG 2: Abklopfen	S. 25
ÜBUNG 3: Nacken entspannen	S. 26
ÜBUNG 4: Anspannung – Entspannung	S. 27
ÜBUNG 5: Mit den Händen atmen	S. 28

EVERYDAY-ROUTINE

ÜBUNG 1: Bei sich einchecken	S. 29
ÜBUNG 2: Mit allen Sinnen	S. 32
ÜBUNG 3: Body-Scan	S. 34

Liebe Lehrperson!

Die psychische Gesundheit von Schüler*innen ist nicht erst seit Corona ein wichtiges Thema – aber es hat an Aufmerksamkeit gewonnen. Die Österreichischen Jugendinfos haben ein Heft mit dem Titel «Wie geht es dir?» veröffentlicht, welches Jugendlichen dabei helfen soll, sich mit ihrer mentalen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Eine große Hilfe dabei sind auch Lehrpersonen, denen ihr eigenes und das Wohlbefinden ihrer Schüler*innen wichtig ist. Wenn es Menschen gut geht, können sie leichter lernen, sich besser entwickeln und erforderliche Leistungen einfacher erbringen.

Egal, welches Schulfach Sie unterrichten, jede Lehrperson kann ihren Teil dazu beitragen, um die Gesundheit von Jugendlichen zu fördern. Manchmal braucht es nur wenig, um viel zu verändern.

Bei allen folgenden Übungen haben wir darauf geachtet, dass sie...

- einfach durchführbar sind
- keine oder wenig Vorbereitung benötigen
- keine Vorerfahrung der Lehrperson brauchen
- in jedem Schulfach durchgeführt werden können

Die Handreichung startet mit Übungen zur Beschäftigung mit sich selbst und dem Thema psychische Gesundheit, zu welchen Sie das Heft «Wie geht es dir?» benötigen.

Das Heft gibt es zum Download unter www.jugendinfo.at/wiegehtesdir und kostenlos zum Bestellen unter info@jugendinfo.at.

Ideen für ein gutes Miteinander – gerade bei Jugendlichen ein wichtiger Faktor, um überhaupt lernfähig zu sein – finden Sie im Mittelteil der Handreichung. Diese Übungen dienen zugleich der Mobbing-Prävention.

Sehr kurze, aber wirksame Übungen, die Sie ganz einfach in eine Schulstunde einbauen können, sind sowohl die «Gesundheits-Booster für Zwischendurch» als auch die «Everyday-Routine»-Übungen im hinteren Teil der Handreichung.

Wir freuen uns, dass Sie die Publikation und das Lehrmaterial im Unterricht einsetzen und wünschen Ihnen damit viel Spaß!

MIT BESTEN GRÜSSEN
ÖSTERREICHISCHE JUGENDINFOS



ÜBUNGEN MIT DEM HEFT WIE GEHT ES DIR?

Die folgenden Übungen brauchen keinerlei Vorerfahrung im psychosozialen Bereich, um sie mit Schulklassen durchzuführen. Das Heft ist natürlich umfangreicher und deckt viel mehr Themen ab. Die Jugendlichen können dazu ermuntert werden, sich das Heft in der Freizeit durchzulesen oder Sie als Lehrperson können selbst entscheiden, ob Sie einen Bereich vertiefen und ein Gesprächsangebot setzen möchten.

ÜBUNG 1:

WER BIN ICH? WER BIST DU? (DU & DEINE ROLLEN)

DAUER: 1 UE

MATERIAL: Heft «Wie geht es dir»,
Stifte, Zettel

VORBEREITUNG: Hefte in Klassenstärke bestellen und austeilen

ZIELE:

- Die Schüler*innen werden sich bewusst, wie viele «Identitäten» sie haben
- Die Schüler*innen lernen sich besser kennen
- Die Schüler*innen reflektieren über ihre Rollen und ihren Spielraum
- Die Schüler*innen fühlen sich gestärkt, neue Verhaltensweisen auszuprobieren
- Optional: Die Schüler*innen reflektieren über ihre Anpassungsfähigkeit, Standhaftigkeit, Beeinflussungstendenz

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Schüler*innen lesen im Heft S. 24 sorgfältig durch und lösen die Aufgabe (einzeln, 10 min.)

SCHRITT 2: Jede*r, der/die möchte, liest seine Rollen vor. Wenn niemand sich freiwillig meldet, wählt die Lehrperson eine*n beliebte*n/ starke*n Schüler*in aus, um zu beginnen. Falls alle Schüler*innen sich präsentieren möchten, soll dafür Raum gegeben werden (alle, 5-15 Min.)

SCHRITT 3: Die Schüler*innen lesen anschließend S. 25 und S. 30 im Heft und beantworten dann die Reflexionsfragen auf S. 25. (einzeln, 10 Min.)

SCHRITT 4: Zu zweit tauschen sie sich über ihre Antworten aus und erzählen sie dem/der Banknachbar*in. (zu zweit, 2x 5 min.)

OPTIONAL: *Wenn noch genügend Zeit ist, können sie den Test auf den S. 29-32 lösen. Die Lehrperson kann die Ergebnisse nach Farben abfragen, z.B. «Alle stehen auf, die am meisten pink angekreuzt haben» etc.*



ÜBUNG 2:

DAS ABC DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

DAUER: 1 UE

MATERIAL: Heft «Wie geht es dir», Zettel, Flipchart, Stifte, Handy/Internet

VORBEREITUNG: Heft in Klassenstärke bestellen und austeilen, Begriffe Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie auf S. 48/49 lesen

ZIELE:

- Die Schüler*innen befassen sich mit psychischer Gesundheit
- Die Schüler*innen lernen neue Begriffe rund um Gesundheit kennen
- Die Schüler*innen erhalten Ideen im Umgang mit ihrer Gesundheit
- Die Schüler*innen kennen grob den Unterschied zwischen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie
- Die Schüler*innen reflektieren über ihren Bezug zu mentaler Gesundheit

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Schüler*innen erhalten das Heft «Wie geht es dir?» und schlagen es auf S. 38 auf.

SCHRITT 2:

Variante 1:

Die 14 Anfangsbuchstaben der im ABC vorkommenden Begriffe werden unter den Schüler*innen aufgeteilt.

Wenn es mehr Schüler*innen sind, werden weitere Schüler*innen zu den Buchstaben A, D, E, P (mehrere) und S (mehrere) zugeteilt. Bei manchen Buchstaben hat man viel, bei manchen gar keine Auswahl (5 min.).

Variante 2:

Wenn die Initialen der Schüler*innen sehr abwechslungsreich sind, können sie ihre Initialen nehmen. Sollte ein Buchstabe ihrer Initialen im Heft nicht vorkommen, nehmen sie den im ABC folgenden. (5 min.)

SCHRITT 3: Aufgabe: Die Schüler*innen lesen die Begriffe ihres Buchstaben (Variante 1) oder ihrer beiden Buchstaben (Variante 2) sorgfältig durch und entscheiden sich für einen der Begriffe. (einzeln, 5-10 min.)

SCHRITT 4: Die/der Schüler*in beantwortet nun für sich folgende Fragen:

- Warum habe ich mich für diesen Begriff entschieden (falls wählen möglich war)?
- Was sollte jede*r darüber wissen? (z.B. einen Satz der Beschreibung auswählen oder kurz zusammenfassen)
- Was könnte ich dazu ergänzen? (Entweder etwas Persönliches oder etwas dazu recherchieren – in diesem Fall ist das Handy/Internet erlaubt!)

Die Antworten werden auf einem A5-Papier oder auf dem Flipchart festgehalten. (einzeln, 10-15 min.)

SCHRITT 5: Der gewählte Begriff samt den beantworteten Fragen werden der restlichen Klasse präsentiert. Falls die Begriffe Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie nicht gewählt wurden, erklärt die Lehrperson anhand der Begriffe die Unterschiede – mit der Begründung, dass diese oft verwechselt werden und die Unterscheidungen wichtig sind, sollte man mal Hilfe benötigen.

Die unterschiedlichen Begriffe mit den Antworten können auch im Klassenzimmer aufgehängt werden (nicht bei sehr persönlichen Antworten). (alle, 20 min.)



ÜBUNG 3:

HILFE BEI SEELISCHEN PROBLEMEN

(Die Übung eignet sich gut im Anschluss zu Übung 2: Das ABC der psychischen Gesundheit)

DAUER: 2 UE

MATERIAL: Heft «Wie geht es dir», Zettel, Stifte, Tafel/Flipchart

VORBEREITUNG: Heft in Klassenstärke bestellen und austeilen, Fragen (Punkt 6) an die Tafel schreiben

ZIELE:

- Die Schüler*innen erhalten ein größeres Repertoire im Umgang mit negativen Gefühlen
- Die Schüler*innen wissen, wo und wie man sich Hilfe holt, wenn man nicht mehr weiterweiß
- Die Schüler*innen reflektieren über ihre Vorurteile in Bezug auf seelische Krankheiten und lösen diese auf

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Schüler*innen lesen im Heft S. 62-65 durch (einzeln, 5 min.)

SCHRITT 2: Die Lehrperson erklärt: «Jede*r von uns hat wahrscheinlich schon mal schlecht geschlafen oder sich antriebslos und unmotiviert gefühlt. Ein echtes Problem wird es dann, wenn sich die Situation über Wochen nicht verändert. Tauscht euch mal zu zweit darüber aus, welche Probleme auf der Liste ihr schon mal erlebt habt und was euch dann geholfen hat, um euch besser zu fühlen.» Wichtig bei dieser Übung: Die Schüler*innen sollen sich mit jemandem austauschen, mit dem sie sich gut verstehen und sich wohl fühlen.

Die Schüler*innen tauschen sich zu zweit aus und schreiben mit, was ihnen in schlechten Momenten/Zeiten hilft. (10 min.)

SCHRITT 3: Nun werden in der gesamten Klasse die Strategien und Skills zusammengetragen, die in obigen Situationen helfen.

Die Lehrperson notiert stichwortartig an einem Flipchart mit. Das Flipchart kann im Nachhinein aufgehängt und/oder fotografiert werden, sodass man sich das nächste Mal, wenn man sich schlecht fühlt, evtl. an Dinge erinnert. (alle, 10-15 Min.)

SCHRITT 4: Die Lehrperson erklärt: «Um psychisch gesund zu bleiben ist es auch wichtig, sich immer wieder mit Dingen zu beschäftigen, die einem Freude bereiten. Nehmt das Heft auf S. 57 und kreuzt die Dinge an, bei denen das auf euch zutrifft.» (einzeln, 5 min.)

Die Übung kann hier abgeschlossen werden. Oder erst hier begonnen werden:

SCHRITT 5: Nun wird die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe liest das Interview mit dem Psychotherapeuten Dieter Wagner ab S. 65

Eine Gruppe liest das Interview mit Melissa ab S. 72
(einzeln, 5-10 Min.)

SCHRITT 6: Die Gruppen werden nochmal in jeweils 2 Untergruppen geteilt, beantworten gemeinsam folgende Fragen und schreiben die Antworten z.B. auf einem Zettel oder einem Flipchart mit:

- Was haben sie aus den Interviews gelernt, was sie vorher nicht wussten?
- Was würden sie als «Kernaussagen» betrachten? Was sollte die andere Gruppe unbedingt auch wissen?
- Woran liegt es ihrer Meinung nach, dass psychische Probleme in der Gesellschaft oft ein Tabuthema sind? Wie erleben sie es selbst bei Freund*innen und Familie? Wird über psychische Probleme geredet?
- Was könnte dazu beitragen, dass es leichter fällt, über solche Themen zu reden?

(4-6er-Gruppen, 15-20 Min.)

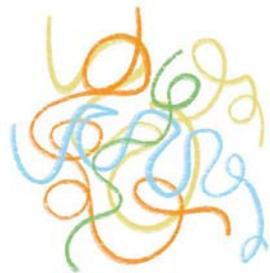
WEITER GEHT ES
AUF DER NÄCHSTEN
SEITE



SCHRITT 7: Die Gruppen präsentieren ihre Antworten der Klasse. (15-20 Min.)

SCHRITT 8: Zum Abschluss verweist die Lehrperson auf die Möglichkeit, sich Hilfe zu holen, z.B. bei Rat auf Draht (147) und Beratungsstellen (speziell für junge Menschen) im entsprechenden Bundesland, sowie auf den Link: www.jugendportal.at/psychotherapie.

Dort wird genau beschrieben, wie man zu einem Therapieplatz kommt und auf was man dabei achten soll.



ÜBUNG 4: WICHTIGE WERTE

DAUER: 1 UE

MATERIAL: Heft «Wie geht es dir», unterschiedliche Stifte, Plakate/ Flipchart

VORBEREITUNG: Hefte in Klassenstärke bestellen

ZIELE:

- Die Schüler*innen wissen, wozu Werte gut sind
- Die Schüler*innen setzen sich mit ihren Werten auseinander
- Die Schüler*innen lernen sich besser kennen
- Die Werte tragen bestenfalls zu einem besseren Klassenklima bei

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Klasse fragen:

- Was sind Werte?
- Könnt ihr mir Beispiele für Werte nennen?
- Wozu sind Werte gut?

(Antworten siehe Heft auf S. 87)

(alle, 5-10 Min.)

SCHRITT 2: Heft austeilen, welches sie auf S. 88 aufschlagen. Jede*r für sich macht die Übung –

10 Werte anstreichen, die einem im Leben wichtig sind. (einzeln, 5 Min.)

SCHRITT 3: Die Lehrperson bildet 3-er-Gruppen. Diese sollen ihre angestrichenen Werte vergleichen. Gibt es Werte, die alle angestrichen haben? Die Gruppe soll sich auf 3 Werte einigen, die für sie selbst, aber auch in einer Klassengemeinschaft wichtig sind. (5-10 Min)

SCHRITT 4: Die Gruppe gestaltet ein Plakat/Poster mit Wörtern, Symbolen, Sprüchen oder Bildern, die diese Werte abbilden. (15-20 Min.)

SCHRITT 5: Die Plakate werden kurz präsentiert und wenn möglich im Raum aufgehängt. (10-15 Min.)

So kann die Lehrperson gegebenenfalls auch (sanft) darauf aufmerksam machen, wenn Werte «missachtet» werden.



ÜBUNG 5:

WIE SIEHT DEINE ZUKUNFT AUS?

DAUER: 1 UE

MATERIAL: Heft «Wie geht es dir»,
Stifte, Zettel

VORBEREITUNG: Hefte in Klassen-
stärke bestellen und austeilten

ZIELE:

- Die Schüler*innen sprechen über Zukunftswünsche
- Die Schüler*innen lernen sich besser kennen
- Die Schüler*innen stärken sich gegenseitig
- Die Schüler*innen hören einander zu

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Schüler*innen lesen mind. ein Interview der 4 Interviews ab S. 90 (einzeln, 5 Min.)

SCHRITT 2: Zu zweit interviewen sie sich gegenseitig zu ihren Zukunftszielen – dafür wird das Heft getauscht und die Antworten dort auf S. 94 und 95 festgehalten. (zu zweit, 10-15 Min.)

SCHRITT 3: Auf einen separaten Zettel wird nun die spannendste oder interessanteste Antwort der/ des Nachbarin/Nachbars aufgeschrieben (in ganzen Sätzen). Der/die Interviewer*in entscheidet, was er/sie am spannendsten findet! Die Zettel sammelt die Lehrperson ein. (10 Min.)

SCHRITT 4: Die Lehrperson liest die Sätze vor und es wird geraten, auf wen diese Aussage zutrifft. (10 Min.)



IDEEN FÜR GUTE STIMMUNG

(INKL. MOBBING-PRÄVENTION)

ÜBUNG 1:

DIE PERFEKTE KLASSE

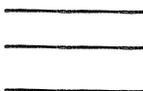
DAUER: 1 UE + Nachbereitung

MATERIAL: Zettel, Stifte, Tafel oder Flipchart

VORBEREITUNG: Zettel bereithalten und ein Gefäß/Korb, um sie zu sammeln.

ZIELE:

- Die Schüler*innen sprechen über Wünsche an die Gruppe
- Die Schüler*innen begeben sich auf eine gleiche Wellenlänge
- Die Schüler*innen haben ein gemeinsames Ziel
- Die Schüler*innen erarbeiten gemeinsam Klassenregeln
- Mobbing-Prävention



ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Lehrperson bittet die Schüler*innen sich vorzustellen, es gäbe «die perfekte Klasse». Die Klasse ist so cool, dass alle sich jeden Morgen freuen, in die Schule zu gehen. Jede*r Schüler*in überlegt sich für ein paar Minuten, was für sie eine perfekte Klasse ausmachen würde und schreibt die Gedanken dazu auf.

SCHRITT 2: Die Lehrperson schreibt währenddessen auf die Tafel «Die perfekte Klasse» (z.B. in die Mitte)

SCHRITT 3: Die Schüler*innen erzählen nun, was sie aufgeschrieben haben und die Lehrperson hält es an der Tafel/dem Flipchart fest.

Hilfreiche Fragen:

• **WIE IST DER UMGANG IN DIESER KLASSE MITEINANDER?** (z.B. jeder Person wird zugehört, alle werden respektiert, alle verstehen sich, niemand wird ausgelacht, man hilft sich gegenseitig, sie machen in der Freizeit viel miteinander, niemand stört den Unterricht etc.)

• **WAS MACHT MAN IN DIESER KLASSE, WENN ES KONFLIKTE GIBT?** (z.B. Lehrperson um Unterstützung bitten, Schulsprecher*in versucht zu schlichten, es wird ausdiskutiert und jede Konfliktpartei bekommt Unterstützung etc.)

Falls das Thema Petzen vs. Hilfe holen zur Sprache kommt: «Petzen» ist es nur, wenn die Person den oder dem Betreffenden nicht selbst schon gesagt hat, was sie stört. Wenn darauf nicht gehört wird, handelt es sich nicht um Petzen, sondern um Hilfe holen. Und das muss immer erlaubt sein.

• **WORAN WÜRD EINE AUSSENSTEHENDE PERSON MERKEN, DASS DIES DIE PERFEKTE KLASSE IST?** (z.B. es wird viel gelacht, alle sind freundlich

miteinander, alle trauen sich zu melden und vor der Klasse zu reden etc.)

SCHRITT 4: Aufgrund der Rückmeldungen sollen nun gemeinsame Ziele festgelegt werden, um zu einer perfekten Klasse zu werden. Diese sollen möglichst konkret und messbar sein. Also anstatt: «Wir respektieren einander.» festhalten, woran man diesen Respekt erkennt.

Es sollen 5-7 Klassenziele aufgeschrieben und dann gut sichtbar aufgehängt werden. Es können im Nachhinein auch 2-4 Schüler*innen (freiwillig) ein schönes Plakat mit den Zielen gestalten.

Beispiele für Formulierungen:

• Wir hören einander zu, ohne zu unterbrechen.

• Jede*r darf Fehler machen, ohne ausgelacht zu werden.

• Wir halten zusammen, niemand wird ausgeschlossen.

SCHRITT 5: Wenn die Klassenregeln/-ziele festgehalten sind, geht es um die Selbstreflexion: Wo stehen wir mit unserer Klasse aktuell? Wie weit sind wir von diesen Zielen entfernt?

(Wird die Übung mit einer neuen Klasse anfangs des Schuljahres gemacht, kann dieser Punkt weggelassen werden.)

Dafür bittet die Lehrperson die Schüler*innen, der Klasse aufgrund dieser Ziele eine Schulnote zu geben. Jede*r Schüler*in schreibt auf einen Zettel eine Schulnote von 1-5. 1 = wir sind schon die perfekte Klasse, 5 = wir sind meilenweit entfernt von einer perfekten Klasse. Wichtig: Die Schüler*innen sollen nicht ihre eigene Befindlichkeit in der Klasse benoten («mir geht es gut, also geb ich eine 1»), sondern die ganze Klasse im Blick haben, so, als wären sie selbst kein Teil davon. Die Zettel werden von der Lehrperson eingesammelt, z.B. in einem Korb – niemand soll wissen, wer welche Note gegeben hat.

SCHRITT 6: Die Lehrperson zieht dann die Zettel und liest die Noten vor, rechnet gleichzeitig den Durchschnitt aus. Daran wird ersichtlich, wie viel Arbeit vor einem liegt. Wird die Klasse schon als sehr stimmig wahrgenommen (1-2), kann man gratulieren und als Lehrperson darüber reden, ob man diese Ansicht teilt und wenn nicht, warum nicht.

WEITER GEHT ES
AUF DER NÄCHSTEN
SEITE



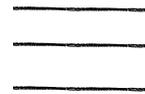
SCHRITT 7: Wenn man die Ansicht nicht teilt oder die Schüler*innen ihre Klasse schlechter benoten, wird darüber geredet, welches der 5-7 Ziele aktuell am ehesten erreichbar ist. Was ist der nächste kleine Schritt zum Ziel, die perfekte Klasse zu werden?

Wenn sich die Klasse auf eins der Ziele geeinigt hat, wird vereinbart, dies für die nächsten zwei Wochen genau zu beobachten. Optional können zwei Schüler*innen, die ein gutes Standing in der Klasse haben, offiziell dazu bestimmt werden, darauf aufmerksam zu machen, wenn diese Regel nicht eingehalten wird.

SCHRITT 8: Nach zwei Wochen fragt die Lehrperson nach, ob ein Schritt in die positive Richtung erreicht wurde. Wenn ja, ein nächstes Ziel dazu nehmen. Wenn nein, darüber reden, wo es «hakt».

SCHRITT 9: Die Lehrperson sollte die Ziele im Auge behalten, immer wieder nachfragen und spätestens nach 2 Monaten erneut eine anonyme Klassenbefragung machen (siehe Punkt 5).

SCHRITT 10: Wenn die Klasse gute Fortschritte macht und der Zusammenhalt sich sichtbar verbessert, kann auch mal Zeit dafür verwendet werden, das zu feiern/zelebrieren.



ÜBUNG 2:

RÜCKEN STÄRKEN

DAUER: 20-30 Min.

MATERIAL: Gut haftende Post-It-Zettel, Stifte

VORBEREITUNG: -

ZIELE:

- Die Schüler*innen kommen sich näher
- Die Schüler*innen denken übereinander nach
- Die Schüler*innen konzentrieren sich auf das Positive
- Die Schüler*innen stärken einander

ABLAUF:

SCHRITT 1: Wenn die Klasse sehr viele Schüler*innen hat, kann man sie je nachdem in zwei Gruppen aufteilen.

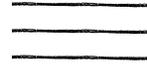
SCHRITT 2: Alle Schüler*innen erhalten so viele Post-Its, wie es Klassenkolleg*innen gibt. Die Lehrperson kann natürlich mitmachen, wenn sie das möchte.

SCHRITT 3: Jede*r Schüler*in überlegt sich für jede*n Schüler*in (bzw. die Gruppenmitglieder), was er/sie an ihm/ihr mag oder schätzt. Es sollte ein Satz, nicht nur ein Wort sein. Wichtig ist, dass es unbedingt etwas Nettes sein muss! Die Lehrperson kann hier mit gutem Beispiel vorangehen und auch ein Auge darauf haben, dass alle einen Zettel bekommen. Sobald ein Post-It geschrieben ist, darf man aufstehen und es der betreffenden Person auf den Rücken picken. Die Person sieht also nicht, wer was geschrieben hat.

SCHRITT 4: Erst wenn alle Schüler*innen alle Post-Its am Rücken haben, darf man sich gegenseitig helfen, sie runterzunehmen. Kurz Zeit zum Durchlesen geben.

ÜBUNG 3:

SPALIER STEHEN



DAUER: 10-15 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: Es braucht etwas Platz. Also entweder Tische zur Seite rücken oder ins Freie gehen.

ZIELE:

- Soziale Interaktion, die den Zusammenhalt stärkt
- Die Schüler*innen zollen einander Respekt
- Die Schüler*innen üben, im Mittelpunkt zu stehen

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Schüler*innen stellen sich jeweils zu zweit gegenüber (1-2 m Abstand) in einer Reihe auf. In einem Raum sollte auf einer Seite genügend Platz gelassen werden.

SCHRITT 2: Die zwei Schüler*innen am unteren Ende gehen durch die Reihe, während die Spalierstehenden applaudieren und johlen, als hätten diese beiden gerade einen Hauptgewinn erzielt.

Die Lehrperson achtet darauf, dass alle Schüler*innen gleichermaßen beklatscht werden und nicht nach «Beliebtheitsgrad» lauter oder leiser geklatscht wird, in dem sie lautstark animiert. Das ist auch der Grund, warum möglichst niemand alleine durch die Reihe marschieren soll!

SCHRITT 3: Die zwei Schüler*innen stellen sich oben angekommen wieder in Position und die nächsten zwei Schüler*innen laufen durch.

Die Lehrperson kann dazu auffordern, nicht zu schnell durchzugehen, sondern den Applaus zu genießen und auf sich wirken zu lassen. Manchmal braucht dies etwas Mut und gelingt erst beim zweiten oder dritten Anlauf. Auf Wunsch kann man deshalb nochmal von vorne beginnen oder die Übung zu einem anderen Zeitpunkt wiederholen.

ÜBUNG 4:

SCHNELLER WECHSEL

DAUER: 20-30 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: etwas Platz schaffen oder ins Freie gehen

ZIELE:

- Die Schüler*innen kommen sich näher
- Die Schüler*innen lernen, gut zu beobachten
- Die Schüler*innen üben non-verbale Kommunikation
- Auflockerung und Abwechslung

ABLAUF:

SCHRITT 1: Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt und stehen sich in einer Reihe gegenüber.

SCHRITT 2: Team A hat nun 15-30 Sekunden Zeit, in der es sich möglichst viele Details der gegenüberstehenden Personen einprägen muss.

SCHRITT 3: Dann dreht sich Team A um, und Team B ändert so viele Details wie möglich am eigenen Aussehen.

Angefangen vom Tauschen der Schuhe mit einer anderen Person, einer Abwandlung der Frisur oder Tauschen von Accessoires ist alles erlaubt. Das alles soll natürlich die andere Gruppe nicht mitbekommen! Die Schüler*innen müssen also non-verbal miteinander kommunizieren.

SCHRITT 4: Nach etwa 1-2 Minuten dreht sich Team A wieder um und jede*r hat nun bei seinem/ihrer Gegenüber 5 Minuten Zeit, um herauszufinden und zu benennen, was alles verändert wurde. Dann wird mit allen besprochen, was schwierig/einfach war und was vielleicht übersehen wurde, also quasi die «Auflösung».

SCHRITT 5: Dann werden die Rollen getauscht.



ÜBUNG 5:

WIR SIND VERNETZT

DAUER: 10-20 Min.

MATERIAL: Ein Wollknäuel

VORBEREITUNG: Sitzkreis oder ins Freie gehen (Kreis stehend)

ZIELE:

- Die Schüler*innen lernen sich besser kennen und erfahren Neues voneinander.
- Die Schüler*innen lernen, sich zuzuhören.
- Die Schüler*innen helfen einander.
- Die Schüler*innen schulen ihre Merkfähigkeit.
- Auflockerung und Abwechslung

ABLAUF:

SCHRITT 1: Alle sitzen oder stehen in einem Kreis.

SCHRITT 2: Die Lehrperson sammelt mit den Schüler*innen persönliche Fragen, also z.B.: Was ist dein Lieblingstier? Welche Farbe magst du am liebsten? Was ist dein Lieblingsfach? Was ist deine liebste Freizeitbeschäftigung?

Hast du Geschwister und wenn ja, wie viele? Was möchtest du einmal werden?... Dann wirft sie das Wollknäuel mit einer dieser Fragen zu einer Person, damit sich ein Faden spannt.

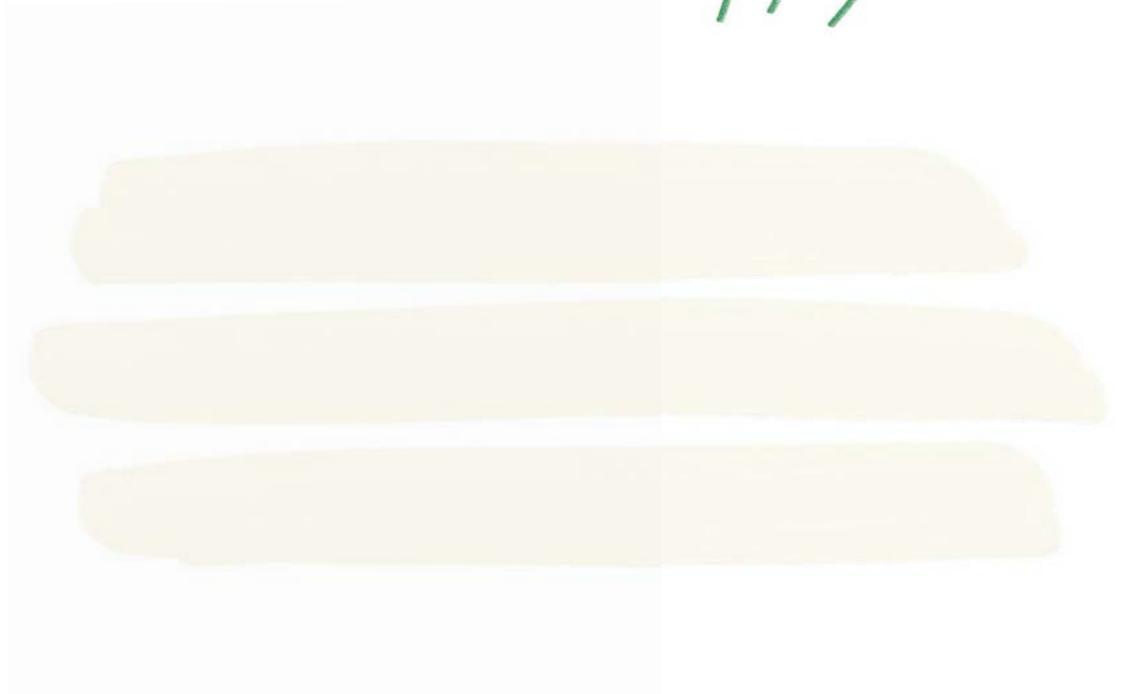
SCHRITT 3: Die Person antwortet auf die Frage, hält den Faden fest und wirft es mit der gleichen oder einer anderen, offenen Frage zu einer anderen Person. Wichtig: Man soll das Knäuel zu einer Person werfen, von der man diese Antwort NICHT kennt!

SCHRITT 4: Und so weiter, bis sich ein ganzes Netz spannt.

SCHRITT 5: Wenn die letzte Person auf die Frage geantwortet hat, wird das Knäuel in die umgekehrte Richtung zurückgeworfen, der Faden wieder aufgerollt und die Antwort von der fragenden Person wiederholt, also «Dein Lieblingstier ist ein Delfin». Das ist am Anfang noch leicht und wird immer schwieriger. Jetzt zeigt sich, ob sie nur gefragt oder auch zugehört haben.

Ein bisschen Nachdenken ist gut,
aber sich gegenseitig helfen ist
erlaubt!

SCHRITT 6: Dieses Spiel kann zu
einem anderen Zeitpunkt mit an-
deren Fragen wiederholt werden.
Je öfter es gespielt wird, desto
«persönlicher» können die Fragen
werden.



KURZE GESUNDHEITS- BOOSTER FÜR ZWISCHENDURCH

ÜBUNG 1:

AUSSCHÜTTELN

DAUER: 2-3 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

EIGNET SICH:

- Zum Aktivieren, wenn «die Luft draußen ist»
- Bei Bewegungsdrang, Unruhe

ANLEITUNG *(zum Vorlesen oder noch besser Vormachen):*

Alle stehen auf und stellen sich hinter den Stuhl.

Nun werden zuerst beide Handgelenke ausgeschüttelt, als würde man Wasser abschütteln wollen (15 Sek.). Dann die ganzen Arme dazunehmen (15 Sek.). Und noch die Schultern (15 Sek.). Kurze Pause und das Kribbeln in den Armen spüren (15 Sek.). Nun das linke

Bein ausschütteln (15 Sek.). Danach das rechte Bein ausschütteln (15 Sek.). Kurz nachspüren (15 Sek.). Dann den ganzen Körper schütteln, bewegen, schlenkern; erlaubt ist alles, was sich gut anfühlt (15 Sek.). Sollte dies sichtlich Spaß machen, gern auch etwas verlängern.

all THE
FEELS

ÜBUNG 2:

ABKLOPFEN

DAUER: 2-3 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

EIGNET SICH:

- zum Aktivieren, wenn «die Luft draußen ist»
- um sich selbst und seine Grenzen besser zu spüren (Selbstwahrnehmung)
- für mehr Präsenz
- vor einer Prüfung oder grundsätzlich bei angespannten Situationen

ANLEITUNG *(zum Vorlesen oder noch besser Vormachen):*

Alle stehen auf und stellen sich so hin, dass sie ein bisschen Platz für sich haben.

Zuerst klopfen wir leicht mit den Fingerkuppen beider Hände über unsere Stirn, über die Schläfen zu den Wangen bis zum Kiefer und wieder zurück. Gleichermaßen klopfen wir von der Stirn über den Hinterkopf bis zum Nacken.

Nun nehmen wir die flache Hand und klopfen ruhig etwas kräftig

mit der rechten Hand unseren linken, ausgestreckten Arm auf der Außenseite von den Händen bis zu den Schultern ab (relativ zügig). Das wiederholen wir 3x. Dann beklopfen wir die Innenseite von der Handfläche bis unter die Achsel, ebenfalls 3x. Danach lassen wir kurz die Arme hängen und spüren ein paar Sekunden den Unterschied vom rechten zum linken Arm. Nun beklopfen wir auf die gleiche Weise auch den rechten Arm mit unserer linken Hand. Danach kurze Pause um das Kribbeln zu spüren.

Dann klopfen wir mit beiden Händen das rechte Bein ab, vom Fußgelenk nach oben zur Hüfte (relativ zügig). Das machen wir 3x hintereinander zuerst auf der oberen Seite, dann 3x auf der Rückseite. Dann kommt das linke Bein dran. Dann bleiben wir kurz ruhig stehen und fühlen dem Klopfen ein paar Sekunden nach.

ÜBUNG 3:

NACKEN ENTSPANNEN

DAUER: 2-5 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

EIGNET SICH:

- nach Prüfungen oder angespannten Situationen zur Entspannung
- nach langen Schreibarbeiten
- um sich und besonders Anspannungen im Nacken zu spüren
- *Optional: Als soziale Interaktion*

ANLEITUNG *(zum Vorlesen oder noch besser Vormachen):*

Bewegt eure rechte Hand vor dem Körper auf die linke Schulter. Alle fünf Finger liegen hinten, der Handballen liegt vorn, auf dem Schlüsselbein. Achtet darauf, dass der linke Arm locker hängt und die Schulter unten bleibt (nicht hochziehen). Nun atmet tief und ruhig ein. Beim Ausatmen greift ihr nun fester in den Nackenmuskel und dreht euren Kopf während der gesamten Ausatmung nach rechts.

In der Atempause entspannt ihr eure Hand und dreht den Kopf zurück in die Mitte und atmet wieder ein. Beim Ausatmen wieder in den Nackenmuskel greifen und den Kopf nach rechts drehen. Das macht ihr 8-10x in eurem eigenen Atemtempo. Schaut dabei nicht auf die anderen, sondern bleibt bei euch. Danach wechselt ihr die Seite.

OPTIONAL: *Jede*r massiert sich selbst den Nacken, so wie es einem angenehm ist ODER (wenn die Gruppendynamik es zulässt) einen Kreis bilden, alle drehen sich nach rechts und massieren dem/der Schüler*in davor für 1 Minute den Nacken. Dann drehen sich alle nach links und massieren der neuen Person 1 Minute lang den Nacken.*

Damit es je nach Klasse nicht zu wild oder grob wird, kann die Lehrperson mitmachen und die Bewegungen genau anleiten oder vormachen.

ÜBUNG 4:

ANSPANNUNG - ENTSPANNUNG

DAUER: 2-5 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

EIGNET SICH:

- um sich besser zu spüren
- um präsenter im Moment zu sein
- vor Prüfungen oder grundsätzlich bei angespannten Situationen
- als Notfall-Tool bei Angstzuständen, z.B. Prüfungsangst

ANLEITUNG:

Mach mit der rechten Hand eine Faust so fest du kannst! Noch fester! Zähle bis 10. Dann lass ganz langsam die Anspannung los, bis die Hand geöffnet ist und nimm dabei ganz genau wahr, wie sich die Entspannung anfühlt. Du kannst dasselbe mehrmals hintereinander machen, bis du dich besser fühlst. Statt der rechten Hand kannst du natürlich auch die linke Hand oder beide Hände gleichzeitig nehmen. Du kannst dasselbe auch mit den Zehen machen.

ÜBUNG 5:

MIT DEN HÄNDEN ATMEN

DAUER: 2-5 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

EIGNET SICH:

- zum Beruhigen und Entspannen
- um im Hier und Jetzt anzukommen

ANLEITUNG *(zum Vorlesen oder noch besser Vormachen):*

Steht auf und stellt euch so hin, dass ihr ein bisschen Platz habt, um die Hände zu heben.

Konzentriert euch bewusst auf das Einatmen und das Ausatmen. Denkt beim Einatmen: «Jetzt atme ich ein.» und beim Ausatmen: «Jetzt atme ich aus.» (Ein paar Atemzüge.) Nehmt dann die Hände dazu. Beim Einatmen hebt ihr die Hände mit den nach oben gedrehten Handflächen von Hüfthöhe langsam nach oben (bis höchstens Brusthöhe). Beim Ausatmen senkt ihr die Hände mit den Handflächen nach unten wieder auf Hüfthöhe runter. Es ergibt sich dadurch eine angenehme,

sanfte und langsame Handbewegung. Schließt am besten die Augen, denn es ist nicht wichtig, wie schnell oder langsam der/die Nachbar*in atmet, bleibt ganz bei eurem Atem. (Ca. 1-3 Minuten so atmen.) Vielleicht merkt ihr, dass ihr mit der Zeit etwas tiefer und länger atmet. Und wenn nicht, spielt das auch keine Rolle. Achtet aber darauf, dass nicht die Hände die Führung übernehmen, sondern der Atem die Hände dirigiert.





EVERYDAY- ROUTINE

Folgende Übungen dauern nur einige Minuten und eignen sich zum «Fix»-Einbauen in den Stundenplan. Wenn die Klasse durch unterschiedliche Stundenpläne auch nur 2x wöchentlich in den Genuss kommt, ist das besser als nichts.

Am besten suchen Sie sich als Lehrperson eine Everyday-Übung aus, die Ihnen selbst am besten gefällt. Selbstverständlich können Sie auch die anderen ausprobieren und abwechseln. Rechnen Sie damit, dass nicht alle Schüler*innen von Beginn an positiv darauf reagieren. Meistens aber sind sie froh um die Abwechslung und machen trotzdem mit – ansonsten kann man sie bitten, zumindest nicht zu stören.

Die Einleitung braucht es jeweils nur beim ersten Mal, dann ist die Übung bekannt und kann in noch kürzerer Zeit durchgeführt werden.



ÜBUNG 1:

BEI SICH EINCHECKEN

DAUER: 5-10 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

ZIELE:

- Die Schüler*innen kommen bei sich selbst an
- Die Schüler*innen nehmen wahr und können benennen, wie es ihnen geht
- Die Schüler*innen lernen, sich auf sich selbst zu konzentrieren

EINLEITUNG: Das Wort «einchecken» kennen wir vom Flughafen. Was passiert beim Einchecken? Die Dokumente werden überprüft, das Gepäck wird gewogen und man muss durch den Scanner, etc. (evtl. auch von Schüler*innen selbst sammeln lassen).

Nun lernen wir, bei uns selbst einzuchecken. Also: Sich selbst zu scannen und zu überprüfen. Wie bin ich eigentlich gerade da?

ANLEITUNG *(zum Vorlesen):*

Legt eure Hände auf eure Oberschenkel und schließt die Augen.

(Pause, bis alle bereit sind.)

Achtet mal darauf, wie ihr dasitzt, wo ihr mit dem Boden oder dem Stuhl in Berührung kommt.

Spürt eure Fußsohlen und den Stuhl, auf dem ihr sitzt, vielleicht auch die Rückenlehne. (Pause, ca. 15 Sek.) Achtet jetzt auf euren gesamten Körper. (Pause, ca. 15 Sek.) Was nimmst du wahr? Ist irgendwo ein Kribbeln zu spüren? Ist es irgendwo besonders angenehm? Vielleicht warm? Oder schmerzt eine Stelle oder ist sonst irgendwie unangenehm? Vielleicht spürst du deinen Herzschlag? Scann dich mal von Kopf bis Fuß durch und achte, welche Empfindungen im Körper auftauchen. (Pause ca. 45 Sek.) Versuche, nichts davon zu bewerten, egal was du spürst, alles ist okay. (Pause ca. 15 Sek.)

Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Gefühlen. Wie fühlst du dich gerade? Bist du vielleicht genervt oder gelangweilt oder glücklich? Bist du traurig oder fröhlich? Bist du verwirrt oder aufgewühlt?

ÜBUNG 2: MIT ALLEN SINNEN

DAUER: 5-10 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

ZIELE:

- Die Schüler*innen lernen, sich zu konzentrieren
- Die Schüler*innen schulen ihre Sinne
- Die Schüler*innen sind präsenter im Augenblick

EINLEITUNG: Wie viele Sinne hat der Mensch? (Klasse fragen)

Welche Sinne sind das? (Aufzählen lassen: hören, riechen, sehen, schmecken, tasten)

Das Sehen ist für die meisten Menschen ein sehr dominanter Sinn. Gerade bei der Benutzung von Handy und Games nehmen visuelle Reize enorm zu.

Wir wollen jetzt eine Übung machen, die sich ein bisschen mit den anderen Sinnen befasst.

ANLEITUNG (zum Vorlesen):

Schließt die Augen – jetzt geht es mal nicht ums Sehen.

Konzentriert euch zuerst auf das, was ihr hört. (Pause, ca. 10 Sek.)
Lehrperson kann jetzt Dinge einfügen, die sie ebenfalls hört: Vielleicht hört ihr die Baustelle draußen, vielleicht den Lärm in der Klasse daneben, vielleicht das Atmen eures Banknachbars, was auch immer es ist, hört einfach hin. (Pause, ca. 10 Sek.)
Versucht auch mal, euch nur auf ein einzelnes Geräusch zu konzentrieren und dann wieder alles gleichzeitig wahrzunehmen. (Pause, ca. 15 Sek.)

Geht dann mit der Aufmerksamkeit zu eurem Mund. Was ist dort gerade für ein Geschmack? Schmeckt ihr vielleicht das letzte Essen oder Trinken? Oder den Kaugummi, den ihr in der Backe versteckt habt? (Pause, ca. 15 Sek.)

Versucht euch als nächstes auf euren Geruchssinn zu konzentrieren. Was riecht ihr in diesem Moment?

Gibt es da überhaupt etwas, was ihr wahrnehmen könnt?

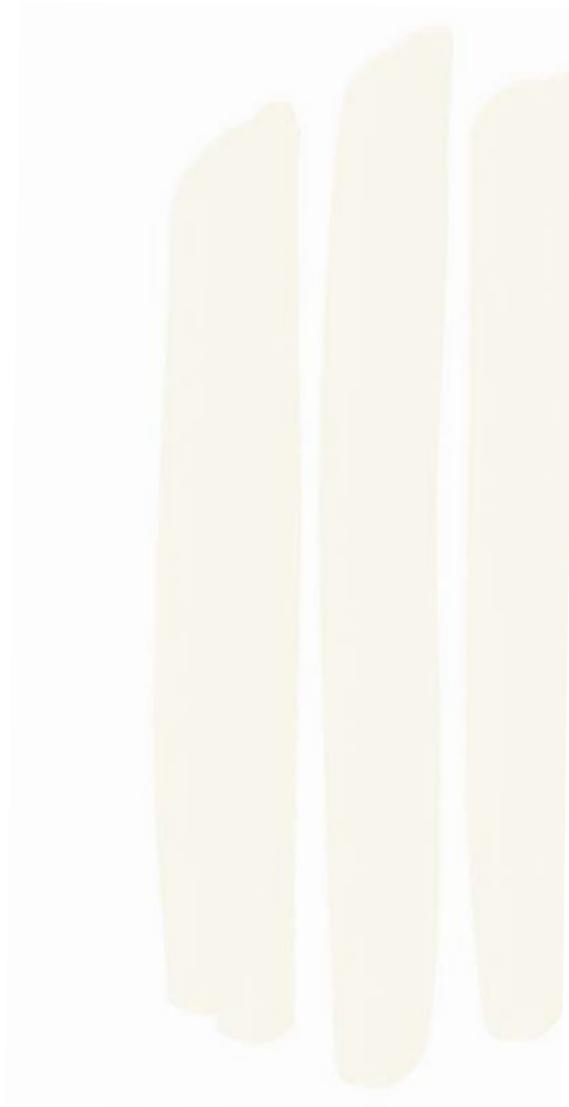
Falls die Lehrperson selbst etwas riecht, hier einfügen. (Pause, ca. 15 Sek.)

Achtet jetzt auf alle Flächen an eurem Körper, die den Stuhl oder Boden berühren. Spürt eure Fußsohlen und Gesäß und Beine, vielleicht auch die Rückenlehne. Wie fühlt es sich an? Ist es warm oder kalt, kribbelt es, schmerzt vielleicht etwas? Fühlt es sich weich oder hart an? (Pause, ca. 15 Sek.)

Ihr könnt jetzt die Augen wieder öffnen.

OPTIONAL:

Je nach Stimmung und Gruppendynamik der Klasse kann man fragen, wie es ihnen bei der Übung gegangen ist, z.B. ob es gelungen ist, sich auf die Dinge zu fokussieren und was dabei geholfen hat. Man kann aber auch einfach mit dem Unterricht beginnen/fortfahren.



ÜBUNG 3: BODY-SCAN

DAUER: 5-10 Min.

MATERIAL: -

VORBEREITUNG: -

ZIELE:

- Die Schüler*innen kommen bei sich selbst an
- Die Schüler*innen lernen, sich zu konzentrieren
- Die Schüler*innen nehmen ihren Körper besser wahr

EINLEITUNG: Was macht ein Scanner? (*Klasse fragen*)

Da wir im Unterricht beim Lernen und auch sonst im Leben sehr oft unser Hirn gebrauchen, vergessen wir manchmal ein bisschen unseren Körper.

Daher werden wir jetzt mal unseren Körper scannen.

ANLEITUNG (*zum Vorlesen*):

Legt eure Hände auf eure Oberschenkel und schließt die Augen. Bei der Übung geht es darum, einfach wahrzunehmen. Man braucht nichts zu verändern.

Spür zuerst deine Fußsohlen und

den Boden unter ihnen. Wie fühlen sich Deine Zehen an? Sind sie locker oder eingerollt? Sind sie kalt oder warm? (Pause, ca. 10 Sek.)

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von deinen Unterschenkeln zu den Oberschenkeln, bis hin zur Hüft- und Gesäß-Region. (Pause, mind. 15 Sek.) Wie fühlt sich die Muskulatur in den Beinen und der Hüfte an? Ist sie verkrampft oder verspannt? (Pause, ca. 10 Sek.)

Spür jetzt in deinen Rücken hinein. Was nimmst du dort wahr? Spürst du Verspannungen oder einen Schmerz? Oder fühlt es sich locker und leicht an? (Pause, ca. 10 Sek.)

Geh jetzt mit der Aufmerksamkeit zum Bauch und Brustkorb. Finde innerlich drei beschreibende Worte, wie es sich dort anfühlt, z.B. Worte wie warm oder kribbelig oder hart oder farbig oder zusammengesprengt... (Pause, ca. 20 Sek.) Werde dann auf die Atembewegungen aufmerksam.

Wo spürst du den Atem? Im Brustkorb oder eher im Bauch? (Pause, ca. 10 Sek.)

Fühl abschließend Nacken und Kopf einschließlich Gesicht. Sind die Kiefer zusammengepresst oder locker? Ist die Stirn gerunzelt oder entspannt? (Pause, ca. 10 Sek.)

Benenne innerlich eine Stelle im Körper, die sich nicht so gut anfühlt. (Pause, ca. 5 Sek.) Benenne dann eine Stelle im Körper, die sich gut anfühlt (Pause, ca. 5 Sek.). Versuch, einen Augenblick mit der Aufmerksamkeit bei der Stelle zu bleiben, die sich gut anfühlt. (Pause, ca. 10 Sek.)

Ihr könnt die Augen jetzt wieder öffnen.

OPTIONAL:

Je nach Stimmung und Gruppendynamik der Klasse kann man fragen wie es ihnen bei der Übung gegangen ist, z.B. ob es gelungen ist, sich auf die Dinge zu fokussieren oder ob es schwergefallen ist und warum.

Man kann aber auch einfach mit dem Unterricht beginnen/fortfahren.





JUGENDINFOS IN GANZ ÖSTERREICH

Burgenland: Jugendinfo Burgenland
www.ljr.at

Kärnten: NETZ:werk OJA Kärnten - Jugendinfo
www.jugendinfo-kaernten.at

Niederösterreich: Jugend:info NÖ
www.jugendinfo-noe.at

Oberösterreich: JugendService des Landes OÖ
www.jugendservice.at

Salzburg: akzente Jugendinfo
jugend.akzente.net

Steiermark: LOGO jugendmanagement
www.logo.at

Tirol: InfoEck der Generationen- Jugendinfo
www.infoeck.at

Vorarlberg: aha - Jugendinfo Vorarlberg
www.aha.or.at

Wien: WIENXTRA-Jugendinfo
www.jugendinfowien.at



**JUGEND
INFOS**
österreichische