

3 GRATIS- ARBEITSBLÄTTER

AUS NEURORUSH - DEIN INNERER SUPERHELD

Drei Werkzeuge aus dem psychoedukativen Comic-Workbook für Jugendliche – zum direkten Einsatz zu Hause, im Klassenzimmer oder in der Beratung.

HEFT 1 · DER NEBEL

Das Gefühls-Rad

Gefühle erkennen & benennen

HEFT 2 · DER GLUTGEIST

Mein persönlicher STOPP-Plan

Impulskontrolle in Wutmomenten

HEFT 3 · DIE SCHATTEN

Mein sicherer innerer Ort

Beruhigung nach Luise Reddemann

**WAHRE STÄRKE KOMMT VON INNEN.
DU HAST DIE KONTROLLE.**

Kein Therapieersatz – ein Werkzeug zur emotionalen Selbstkompetenz.
Das vollständige Heft, weitere Materialien & Klassenpakete: neurorush.de



WO BIN ICH GERADE? – Zeige es mit einem Punkt oder Kreuz.



Gefühle benennen ist wie Licht anmachen.
Das Unbekannte verliert seinen Schrecken.




JE MEHR WORTE DU HAST, DESTO MEHR WAHL HAST DU.

Das Gefühls-Rad

METHODISCHE GRUNDLAGE

Emotionsvokabular-Training (Affect Labeling): Diffuse Gefühlszustände werden über ein differenziertes Gefühls-Rad (8 Kerngefühle, je 3 Nuancen) benennbar gemacht. Das bewusste Benennen eines Gefühls reduziert nachweislich dessen Intensität („name it to tame it“).

LERNZIEL

Schüler:innen erweitern ihren Gefühlswortschatz und lernen, diffuse innere Zustände präziser zu differenzieren – Grundlage jeder weiteren Emotionsregulation.

EINSATZ IN UNTERRICHT / BERATUNG

- Als Check-in-Ritual zu Wochenbeginn oder im Morgenkreis: „Wo im Rad stehst du gerade?“
- Als Gesprächseinstieg in Beratungssettings, wenn ein Kind sein Gefühl nicht benennen kann.
- Als Wandposter/Referenzmaterial im Klassenzimmer für den Alltag.

GESPRÄCHSIMPULSE

- „Welches Wort hast du heute zum ersten Mal für ein Gefühl entdeckt?“
- „Gibt es zwei Gefühle auf dem Rad, die du oft verwechselst?“

IDEE ZUM WEITERMACHEN

Als Wochenaufgabe: Jeden Tag ein neues Wort vom Rad im Alltag bewusst benutzen – z. B. „Ich bin gerade eher überfordert als wütend.“ Am Freitag kurz austauschen, welches Wort neu dazugekommen ist.

Kein Gefühl ist „falsch“ oder unerwünscht – alle Nennungen, auch unangenehme, sind hier willkommen und werden nicht bewertet.



MEIN STOPP-PLAN



S - MEIN STOPP-SIGNAL:

(z.B. Hand heben, Schritt zurück, mein Wort: STOP)



T - MEINE ATEM-METHODE:

(Box / 4-4-6 / 3 tief ein- und ausatmen)



O - MEIN ORIENTIERUNGS-TRICK:

(z.B. 5 Dinge sehen, Füße spüren, Hände öffnen)



P - MEINE 2 OPTIONEN:

_____ ODER _____



P - MEIN SATZ:

(z.B. Ich sage das ruhig, weil es wichtig ist.)



Das hier ist **DEINE** Version. Die einzige, die zählt.



Tipp:
Fotografiere diese Seite und speichere sie auf deinem Handy.

DEIN PLAN. DEINE KRAFT. DEINE KONTROLLE.

27

Mein persönlicher STOPP-Plan

METHODISCHE GRUNDLAGE

Impulskontrolle / Selbstregulation nach dem STOPP-Prinzip (Stopp – Tief atmen – Orientieren – Planen – Positiv handeln), ein etabliertes verhaltenstherapeutisches Deeskalationsschema, hier individuell mit eigenen Signalen, Atemtechnik und Formulierungen befüllt.

LERNZIEL

Schüler:innen entwickeln einen eigenen, wiederholbaren 5-Schritte-Plan, den sie in Wutmomenten tatsächlich abrufen können.

EINSATZ IN UNTERRICHT / BERATUNG

- Präventiv in einer ruhigen Unterrichtsstunde einführen und einüben – nicht erst im Konflikt.
- Nach einem Wutvorfall als Reflexionswerkzeug statt als Bestrafung nutzen.
- Ausgefüllt laminieren und griffbereit halten (Federmäppchen, Pult, Zuhause).

GESPRÄCHSIMPULSE

- „Welches STOPP-Signal hat bei dir schon einmal funktioniert?“
- „Welche der beiden Handlungsoptionen (P) fällt dir leichter?“

IDEE ZUM WEITERMACHEN

Rollenspiel zu zweit: Eine Person schildert eine typische Ärger-Situation, die andere „coacht“ sie live durch die fünf STOPP-Schritte. Rollen anschließend tauschen und Erfahrungen vergleichen.

Der Plan wirkt am zuverlässigsten, wenn er außerhalb akuter Konflikte geübt wird. In einer echten Wutsituation reicht oft nur der erste Schritt (S) – das ist schon ein Erfolg.



Diese Übung basiert auf der Imaginationsübung „Der innere sichere Ort“ (nach Luise Reddemann). Sie hilft dir, dich in stressigen Momenten zu verankern.

SCHRITT 1

FINDE DEINEN ORT:

Stell dir einen Ort vor – real oder erfunden – der sich für dich sicher und ruhig anfühlt. Kein Mensch muss dort sein.

Zeichne oder beschreibe deinen Ort:



SCHRITT 2

ALLE SINNE:

Ich sehe: _____

Ich höre: _____

Ich rieche / schmecke: _____

Ich fühle unter meinen Händen / Füßen: _____

SCHRITT 3

DEIN BEGLEITER (optional):

Ein Tier oder eine erdachte Figur – kein echter Mensch – kann bei dir sein.

Mein Begleiter ist:



SCHRITT 4

DEINE ANKER-GESTE:

Wähle eine kleine Geste, die dich sofort dorthin bringt.

Meine Geste ist:



Du kannst diesen Ort nicht verlieren. Er ist in dir. Immer.



DEIN ORT. DEIN ANKER. IMMER ERREICHBAR.

19

Mein sicherer innerer Ort

METHODISCHE GRUNDLAGE

Imaginationsübung „Der innere sichere Ort“ nach Luise Reddemann – ein etabliertes Verfahren aus der Stabilisierungsarbeit zur Selbstberuhigung über alle Sinneskanäle plus einer körperlichen Anker-Geste.

LERNZIEL

Schüler:innen bauen sich eine imaginative Ressource auf, die sie in stressigen oder ängstlichen Momenten selbstständig aktivieren können.

EINSATZ IN UNTERRICHT / BERATUNG

- In ruhiger Atmosphäre einführen (gedämpftes Licht, evtl. leise Musik) – nicht in akuter Stresslage.
- Ausreichend Zeit zum Nachspüren geben, keine Zeitvorgabe machen.
- Geeignet für Klassenrat, Vertretungsstunden oder 1:1-Beratungsgespräche vor Prüfungssituationen.

GESPRÄCHSIMPULSE

- „Musste dein Ort real sein, oder durftest du ihn dir ausdenken?“
- „Welche Geste hast du gewählt, um dorthin zurückzufinden?“

IDEE ZUM WEITERMACHEN

Manche Kinder finden anfangs keinen Ort – das ist normal und kein Zwang, ggf. später erneut anbieten. Als kurzes Ritual vor Klassenarbeiten oder Referaten: 60 Sekunden Augen zu, an den sicheren Ort denken, Anker-Geste ausführen – dann erst beginnen. Wirkung im Anschluss kurz besprechen.

Bei Kindern mit belastender Vorgeschichte diese Übung nach Möglichkeit in Rücksprache mit einer Fachkraft einsetzen.

DAS IST ERST DER ANFANG

NeuroRush – Dein innerer Superheld ist eine 6-teilige Comic-Workbook-Serie, die Kindern und Jugendlichen (ca. 10–15 Jahre) hilft, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu steuern. Jedes Heft verwandelt eine belastende Emotion – Wut, Angst, Gruppendruck – in einen Gegner, der nicht besiegt, sondern verstanden wird. Heft 1–3 sind bereits erhältlich, Heft 4–6 sind in Arbeit.



FÜR SCHULEN, JUGENDEINRICHTUNGEN & BERATUNGSSTELLEN

Klassenpakete und ein begleitendes Pädagogen-Handbuch sind auf Anfrage erhältlich.

andreas@a-huck.com

Kein Therapieersatz. Bei anhaltenden oder ernststen Schwierigkeiten:
vertraute erwachsene Person oder Fachstelle (z. B. Nummer gegen Kummer: 116 111).

neurorush.de