



# AUFWÄRMÜBUNGEN

Kofinanziert von der  
Europäischen Union





**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



### AKTIVITÄT 1: MEINUNGSTHERMOMETER



#### Kategorie:

Bewusstsein: „Psychische gesundheitskompetenz“ für junge menschen.



#### Überblick:

Eine bewegungsbasierte Aufwärmübung, bei der sich die Teilnehmenden physisch entlang eines imaginären „Thermometers“ im Raum positionieren, je nachdem, wie sehr sie den vorbereiteten Aussagen zum Thema psychische Gesundheit zustimmen oder nicht zustimmen. Das Ziel ist es, ohne offene Debatte zum Nachdenken und zur persönlichen Reflexion anzuregen.



#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Die Teilnehmenden dazu anregen, über ihre eigenen Überzeugungen und Annahmen zum Thema psychische Gesundheit nachzudenken.
- Fördern aktiver Teilnahme und Engagement von Beginn der Sitzung.
- Schaffung einer offenen und reflektierenden Lernumgebung.



#### Kontext und Teilnehmende:

Eignet sich gut für Gruppen von 8 bis 25 Teilnehmenden



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung

- Wählen Sie kurze, klare und abwechslungsreiche Aussagen (eine Mischung aus eher offensichtlichen und eher zum Nachdenken anregenden Aussagen).
- Vermeiden Sie zu Beginn übermäßig sensible oder provokative Aussagen.
- Betonen Sie, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und keine Diskussion folgt



#### Benötigte Materialien:

- Liste mit 10–15 vorbereiteten Aussagen zum Thema psychische Gesundheit (aus denen Sie je nach Gruppe auswählen können)
- Platz im Raum, um eine sichtbare „Zustimmungs-/Ablehnungslinie oder -skala“ zu erstellen



#### Dauer:

10 - 20 Minuten



### Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie das „Thermometer“-Konzept: Ein Ende des Raums steht für „stimme voll und ganz zu“, das andere für „stimme überhaupt nicht zu“ und der Raum dazwischen zeigt verschiedene Grade der Zustimmung.
2. Lesen Sie die Aussage laut vor und geben Sie den Teilnehmenden ein paar Sekunden Zeit zum Nachdenken. Aussagen unten:
  - Über psychische Gesundheit zu sprechen macht Menschen schwächer.
  - Stress ist immer schlecht für Sie.
  - Man kann allein anhand des Aussehens erkennen, ob jemand ein psychisches Problem hat.
  - Die Pflege der psychischen Gesundheit ist genauso wichtig wie die Pflege der körperlichen Gesundheit.
  - Wenn jemand einmal eine psychische Erkrankung entwickelt hat, kann er sich nie wieder vollständig davon erholen.
  - Menschen in meinem Alter haben oft mit psychischen Problemen zu kämpfen.
  - Sport kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.
  - Soziale Medien haben mehr negative als positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.
  - Es ist ein Zeichen von Stärke, um Hilfe zu bitten, wenn man mit psychischen Problemen zu kämpfen hat.
  - Nur Fachleute können helfen, die psychische Gesundheit zu verbessern.
  - Jeder fühlt sich manchmal ängstlich – das ist ein normaler Teil des Lebens.
  - Über seine Probleme zu sprechen, verschlimmert sie.
  - Freunde können eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit einer Person spielen.
  - Psychische Probleme treten bei jungen Menschen seltener auf als bei Erwachsenen.
  - Gute Schlafgewohnheiten können Ihre psychische Gesundheit verbessern.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich entsprechend ihrer Meinung auf dem Thermometer zu positionieren.
4. Beobachten Sie einen Moment lang und fahren Sie dann mit der nächsten Aussage fort. Wenn Sie es für notwendig halten, können Sie auf einige Meinungen zu bestimmten Aussagen eingehen, aber ansonsten ist es das Ziel, dies mit tiefergehenden Aktivitäten zu tun.
5. Wiederholen Sie dies mit allen Aussagen.

### Fazit/Nachbesprechung:

Danken Sie den Teilnehmenden für ihre Offenheit. Betonen Sie, dass es bei dieser Aktivität um Selbstreflexion und Bewusstwerdung geht und nicht darum, die Positionen anderer zu beurteilen. Heben Sie hervor, dass psychische Gesundheit vielfältig ist und die Perspektiven unterschiedlich sein können.



### AKTIVITÄT 2: DIE WOHLBEFINDENS-SKALA



#### Kategorie:

Bewusstsein: „Psychische gesundheitskompetenz“ für junge menschen.



#### Überblick:

Die Teilnehmenden arbeiten in zwei Gruppen daran, Faktoren zu sammeln, die die psychische Gesundheit beeinflussen – eine Gruppe konzentriert sich nur auf positive Einflüsse, die andere nur auf negative Einflüsse. Jeder Faktor wird auf einen Haftnotizzettel geschrieben und auf die entsprechende Seite einer auf eine Tafel gezeichneten „Skala“ geklebt. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt, anschließend folgt eine kurze Diskussion.



#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Sensibilisierung für verschiedene Faktoren, die die psychische Gesundheit positiv oder negativ beeinflussen können.
- Förderung von Teamarbeit und kreativem Denken.
- Erstellen einer visuellen Darstellung der Einflüsse auf die psychische Gesundheit



#### Kontext und Teilnehmende:

Ideal für 8 bis 20 Teilnehmende, kann aber auch für größere Gruppen angepasst werden.



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung

- Achten Sie auf Tempo – fördern Sie die schnelle Ideenfindung.
- Verwenden Sie eine visuelle und einfache „Skala“, um die Aktivität dynamisch und unterhaltsam zu gestalten.
- Stellen Sie sicher, dass die Nachbesprechung eine Verbindung zwischen dem Brainstorming und dem Leben der Teilnehmenden herstellt.



#### Benötigte Materialien:

- Haftnotizen und Stifte (ein Satz pro Gruppe)
- Whiteboard, Flipchart oder großes Papier zum Zeichnen der Skala
- Marker zum Zeichnen der positiven und negativen Seiten



#### Dauer

12 - 15 Minuten



### Ablauf der Aktivität:

1. Teilen Sie die Teilnehmenden in zwei Gruppen auf.
2. Beauftragen Sie eine Gruppe, sich nur auf positive Einflüsse auf die psychische Gesundheit zu konzentrieren, die andere auf negative Einflüsse. Give each group sticky notes and pens.
3. Geben Sie jeder Gruppe Haftnotizen und Stifte.
4. Erklären Sie, dass sie so schnell wie möglich einen Einfluss pro Haftnotiz aufschreiben sollen.
5. Während sie schreiben, kleben sie die Zettel auf ihre Seite der Waage (Sie können die Waage auf die Tafel zeichnen).
6. Zählen Sie nach Ablauf der festgelegten Zeit (5 Minuten) die Zettel, um zu sehen, welche Gruppe mehr generiert hat.

### Fazit/Nachbesprechung:

- Welche Faktoren kamen am häufigsten vor?
- Wie zeigen sich diese Faktoren in unserem täglichen Leben?
- Welche dieser Faktoren können wir ändern oder beeinflussen?

### AKTIVITÄT 3: FÄRBE DEINE STIMMUNG



#### Kategorie:

Emotionen verstehen und bewältigen



#### Überblick:

Eine kurze, reflektierende Aufwärmübung, bei der die Teilnehmenden eine Farbe auswählen, die ihre aktuelle Stimmung am besten widerspiegelt, und ihre Wahl kurz erläutern. Die Aktivität hilft dabei, emotionales Bewusstsein zu entwickeln, und fördert die Selbstdarstellung auf sichere Weise ohne Druck.



#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Verbesserung der Fähigkeit der Teilnehmenden, Emotionen zu erkennen und auszudrücken.
- Erweiterung des emotionalen Vokabulars und der Selbstwahrnehmung.
- Empathie aufzubauen, indem man sich die Perspektiven anderer anhört.



#### Kontext und Teilnehmende:

Funktioniert gut mit 6 bis 20 Teilnehmenden. Bei einer geringeren Teilnehmendenzahl kann die Übung angepasst werden, indem angegeben wird, in welchem Körperteil man die Emotion spürt, oder indem man sich darauf konzentriert, welche Farbe die Emotion hätte und wo man sie spüren würde, wenn man sie erleben würde.



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung

- Erlauben Sie den Teilnehmenden, zu passen, wenn sie nichts mitteilen möchten.
- Fördern Sie kreative Verbindungen zwischen Farben und Emotionen.
- Geben Sie ein Beispiel, indem Sie als Erster anfangen und ein persönliches Beispiel nennen.



#### Benötigte Materialien:

- Farbige Papiermuster, Marker, ausgedruckte Körpersilhouette (optional).



#### Dauer:

10 - 12 Minuten



### Ablauf der Aktivität:

1. Stellen Sie die Idee vor, dass Farben unsere emotionalen Zustände widerspiegeln können.  
Ask participants to choose a colour that best matches how they feel right now.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, eine Farbe auszuwählen, die am besten zu ihrer aktuellen Stimmung passt. If participants are shy, allow them to simply name the colour without explanation.
3. Bitten Sie jeden Teilnehmenden (auf freiwilliger Basis), seine Farbe zu nennen und kurz zu erklären, warum er diese Farbe gewählt hat.
4. Wenn die Teilnehmenden schüchtern sind, lassen Sie sie die Farbe einfach nennen, ohne eine Erklärung abzugeben.

### Fazit/Nachbesprechung:

Heben Sie die Vielfalt der Stimmungen hervor und wie unterschiedlich Emotionen selbst innerhalb derselben Gruppe sein können. Betonen Sie, dass alle Gefühle gültig sind und dass das Erkennen dieser Gefühle der erste Schritt ist, um mit ihnen umzugehen.

### AKTIVITÄT 4: BENENNEN, BEHAUPTEN, TEILEN



#### Kategorie:

Emotionen verstehen und bewältigen



#### Überblick:

Eine angeleitete Aktivität zum Teilen, bei der die Teilnehmenden eine aktuelle Emotion identifizieren, sie laut aussprechen und kurz den Grund dafür nennen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erkennen und klaren Kommunizieren von Emotionen – ein wichtiger Schritt bei der Regulierung von Emotionen.



#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Verbesserung der Fähigkeiten, Emotionen im Moment zu erkennen.
- Das verbale Ausdrücken von Emotionen in einer sicheren Umgebung üben.
- Das Verständnis für den Zusammenhang zwischen Ereignissen und emotionalen Reaktionen verbessern.



#### Kontext und Teilnehmende:

Funktioniert am besten mit 6–15 Teilnehmenden, um einen vertraulicheren Austausch zu ermöglichen.



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung

- Die Teilnahme sollte freiwillig sein – manche möchten vielleicht lieber zuhören als sich mitzuteilen.
- Schaffen Sie vor Beginn eine ruhige und respektvolle Atmosphäre.
- Verwenden Sie einfache Beispiele für Emotionsvokabeln, um Teilnehmenden zu helfen, die Schwierigkeiten haben, die richtigen Worte zu finden.



#### Benötigte Materialien

- Optional: Emotionsrad oder Liste gängiger Emotionen als Inspiration



#### Dauer:

10 - 15 Minuten

### Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie, dass das Ziel darin besteht, eine Emotion, die Sie gerade empfinden, zu erkennen, zu benennen und mitzuteilen
2. Demonstrieren Sie den Vorgang: „Ich bin nervös, weil ich heute ein neues Projekt beginne.“
3. Bitten Sie jeden Teilnehmenden:
  - - die Emotion zu benennen (auszusprechen).
  - - Sie zu akzeptieren (sie als ihre eigene Emotion anzuerkennen).
  - - Sie mitzuteilen (erklären Sie kurz den Grund).
4. Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder Kommentare abzugeben, nachdem jeder Teilnehmende gesprochen hat.

### Fazit/Nachbesprechung:

Weisen Sie auf die Vielfalt der Emotionen hin und betonen Sie, wie wichtig es ist, sie mit bestimmten Erfahrungen in Verbindung zu bringen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, diesen Ansatz „Benennen – Bekennen – Teilen“ im Alltag als Instrument für eine gesunde emotionale Kommunikation anzuwenden.

### AKTIVITÄT 5: KOMPLIMENT-STAFFEL

#### Kategorie:

Empowerment und Kommunikation

#### Überblick:

Eine unterhaltsame und motivierende Aktivität, bei der die Teilnehmenden positive Botschaften oder Komplimente auf Zettel schreiben, die sie sich gegenseitig auf den Rücken kleben. Am Ende liest jeder seinen eigenen Zettel und erlebt einen Schub an Selbstvertrauen und Gruppenzusammenhalt.

#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Förderung positiver Kommunikation und gegenseitiger Unterstützung.
- Aufbau von Selbstwertgefühl und Zugehörigkeitsgefühl.
- Förderung einer freundlichen und ermutigenden Gruppenatmosphäre.

#### Kontext und Teilnehmende:

Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren in Gruppen von 6 bis 20 Teilnehmenden. Eignet sich gut als Energizer oder Abschlussaktivität

#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:

- Ermutigen Sie zu ehrlichen und konkreten Komplimenten.
- Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, ihre Kommentare freundlich und angemessen zu halten.
- Planen Sie am Ende Zeit für stilles Lesen ein, bevor die Teilnehmenden ihre Kommentare optional miteinander teilen

#### Benötigte Materialien:

- A4-Blätter (eines pro Teilnehmenden)
- Klebeband
- Marker oder Stifte

#### Dauer:

10 - 12 Minuten



### Ablauf:

1. Befestigen Sie ein leeres Blatt Papier am Rücken jedes Teilnehmendes.
2. Geben Sie jedem Teilnehmenden einen Stift oder Marker.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden, durch den Raum zu gehen und sich gegenseitig Komplimente oder positive Beobachtungen auf die Blätter zu schreiben.
4. Bitten Sie alle nach etwa 6–8 Minuten, ihr Blatt Papier abzunehmen und es still zu lesen.
5. Optional können Freiwillige ihr Lieblingskompliment, das sie erhalten haben, mit den anderen teilen.

### Fazit/Nachbesprechung:

Heben Sie hervor, wie positives Feedback uns stärken und motivieren kann. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, positive Eigenschaften bei anderen häufiger wahrzunehmen und anzuerkennen.

### AKTIVITÄT 6: „STOP“ – GRENZEN SETZEN ÜBEN



#### Kategorie:

Empowerment und Kommunikation



#### Überblick:

Eine aktive Übung, bei der sich ein Teilnehmender langsam einem anderen nähert und die zweite Person übt, deutlich „Stopp“ zu sagen, wenn sie das Gefühl hat, dass ihre persönlichen Grenzen überschritten werden. Der Schwerpunkt liegt darauf, in einer sicheren Umgebung physische Grenzen zu erkennen und zu behaupten



#### Lern- und Teilnahmeziele:

1. Den Teilnehmenden helfen, sich ihres persönlichen Raums bewusster zu werden.
2. Üben, Grenzen durch klare verbale und nonverbale Signale zu setzen.
3. Förderung des Respekts für die Komfortzonen anderer.



#### Kontext und Teilnehmende:

Geeignet für Jugendliche ab 13 Jahren in Gruppen von 6 bis 20 Teilnehmenden. Funktioniert gut in offenen Räumen.



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:

- Erklären und demonstrieren Sie die Übung zunächst, um beide Rollen zu zeigen.
- Ermutigen Sie zu langsamen, respektvollen Bewegungen – keine plötzlichen Gesten.
- Die Teilnahme sollte freiwillig sein; jeder, der sich unwohl fühlt, sollte die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen



#### Duration:

10 - 12 Minuten



### Ablauf der Aktivität:

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich zu Paaren zusammenzufinden und mehrere Meter voneinander entfernt zu stehen.
2. Partner A geht langsam auf Partner B zu.
3. Partner B sagt deutlich „Stopp“, sobald er das Gefühl hat, dass die Grenze seines persönlichen Raums erreicht ist.
4. Partner A bleibt sofort stehen und macht einen Schritt zurück.
5. Wechseln Sie die Rollen und wiederholen Sie die Übung.
6. Optional: Wiederholen Sie dies mit verschiedenen Partnern, um unterschiedliche Komfortzonen zu erleben.

### Fazit/Nachbesprechung:

Besprechen Sie, dass jeder Mensch einen anderen persönlichen Raum hat, der von Kultur, Stimmung und Beziehungen beeinflusst wird. Betonen Sie, dass das Respektieren von Grenzen – sowohl physischer als auch emotionaler Art – ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Kommunikation und gegenseitigen Achtung ist. Sprechen Sie darüber, ob es den Teilnehmenden schwerfiel, „Stopp“ zu sagen, und wie sie sich dabei gefühlt haben. Kennen sie dieses Gefühl aus Situationen im realen Leben?

### AKTIVITÄT 7: GESCHICHTEN ERFINDEN

#### **Kategorie:**

Kollaborative Fähigkeiten und Umgang mit Gruppendynamik

#### **Übersicht:**

Ein gemeinschaftliches Geschichtenerzählungsspiel, bei dem jede Person einen Satz hinzufügt, um eine gemeinsame Geschichte zu erstellen. Die Geschichte muss bestimmte vorab ausgewählte Schlüsselwörter oder Themen enthalten, die sich auf die Herausforderungen der Adoleszenz und den Übergang ins Berufsleben beziehen, oder einem interessanten vorab festgelegten Titel folgen.

#### **Lern- und Teilnahmeziele:**

- Aktives Zuhören und Aufbauen auf den Ideen anderer üben.
- Förderung der Kreativität bei gleichzeitiger Konzentration auf ein gemeinsames Thema.
- Förderung des Gruppenzusammenhalts und der kooperativen Problemlösung.

#### **Kontext und Teilnehmende:**

Geeignet für Jugendliche ab 15 Jahren in Gruppen von 6 bis 20 Teilnehmenden.

#### **Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:**

- Wählen Sie Wörter/Themen, die für die Lebensphase der Teilnehmenden relevant sind (z. B. „erstes Vorstellungsgespräch“, „Schulabschluss“, „sich einer Herausforderung stellen“).
- Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, sich einzubringen.
- Behalten Sie einen spielerischen, lockeren Ton bei.

#### **Benötigte Materialien:**

- Vorbereitete Liste mit 5–8 Schlüsselwörtern ODER einige interessante Titel von Geschichten.
- Whiteboard oder Flipchart (optional), um die Geschichte während des Erzählens zu notieren.

#### **Dauer:**

10 - 12 Minuten

### Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie, dass die Gruppe gemeinsam eine Geschichte erstellen wird, einen Satz nach dem anderen.
2. Präsentieren Sie entweder die Liste der erforderlichen Wörter/Themen ODER den gewählten Titel.
3. Der erste Teilnehmende beginnt mit einem Satz, der nächste fährt fort und so weiter.
4. Fördern Sie die Kreativität und achten Sie darauf, dass die erforderlichen Wörter/Themen enthalten sind.
5. Beenden Sie die Aktivität, wenn alle Teilnehmende mindestens einmal beigetragen haben.

### Fazit/Nachbesprechung:

Heben Sie hervor, wie wichtig Zuhören und Anpassungsfähigkeit sowohl beim Geschichtenerzählen als auch bei der Teamarbeit sind. Stellen Sie einen Bezug zur realen Kommunikation und Zusammenarbeit in der Schule, am Arbeitsplatz und in sozialen Situationen her.

### AKTIVITÄT 8: STILLE AUFSTELLUNG – TRANSITION-EDITION

**Kategorie:**

Kollaborative Fähigkeiten und Umgang mit Gruppendynamik

**Überblick:**

Eine stille Kommunikationsaufgabe, bei der sich die Teilnehmenden ohne zu sprechen in einer bestimmten Reihenfolge aufstellen müssen (z. B. nach dem Jahr, in dem sie mit der Arbeit beginnen möchten, dem Schwierigkeitsgrad ihres Traumjobs oder ihrer Skala „am zuversichtlichsten bis am wenigsten zuversichtlich, einen Job zu finden“).

**Lern- und Teilnahmeziele:**

- Üben von nonverbaler Kommunikation und Problemlösung.
- Steigerung des Selbstbewusstseins durch Reflexion über persönliche Ziele und Gefühle in Bezug auf die Zukunft.
- Förderung der Zusammenarbeit in der Gruppe ohne verbale Verhandlungen.

**Kontext und Teilnehmende:**

Geeignet für Jugendliche ab 15 Jahren in Gruppen von 8 bis 20 Teilnehmenden.

**Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:**

- Wählen Sie eine Ordnungskategorie, die zum Nachdenken anregt, aber sicher zu teilen ist.
- Achten Sie auf Teilnehmende, die möglicherweise Schwierigkeiten haben – bieten Sie ihnen bei Bedarf die Möglichkeit, sich zurückzuziehen.

**Dauer:**

10 - 12 Minuten

### Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie, dass die Aufgabe darin besteht, sich ohne zu sprechen in einer bestimmten Reihenfolge aufzustellen.
2. Geben Sie die Kategorie vor (z. B. „das Jahr, in dem Sie Ihrer Meinung nach Ihren ersten Job haben werden“ oder „wie zuversichtlich Sie sind, einen Job zu finden, auf einer Skala von sehr zuversichtlich bis wenig zuversichtlich“ usw.).
3. Die Teilnehmenden kommunizieren ausschließlich über Gesten und Körpersprache.
4. Sobald alle ihre Position eingenommen haben, bitten Sie sie, ihre Position und ihre Gründe dafür mitzuteilen (optional).

### Fazit/Nachbesprechung:

Besprechen Sie die Bedeutung nonverbaler Kommunikation und die unterschiedlichen Komfortniveaus, die Menschen in Bezug auf die Zukunft haben. Stellen Sie einen Bezug zur Kommunikation am Arbeitsplatz und zur Selbstwahrnehmung bei der Karriereplanung her.

### AKTIVITÄT 9: FÜNF SINNE

#### Kategorie:

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

#### Überblick:

Eine einfache Erdungstechnik, bei der sich die Teilnehmenden auf ihre Sinne konzentrieren, um ihr Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und Stress abzubauen.

#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Achtsamkeit steigern und geistige Unruhe reduzieren.
- Schnelle mentale Erholung während oder nach intensiven Aktivitäten.

#### Kontext und Teilnehmende:

Geeignet für alle Altersgruppen und Gruppengrößen. Eignet sich besser für natürliche Umgebungen im Freien.

#### REmpfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:

- Führen Sie die Teilnehmenden langsam und ruhig an.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, kleine, oft übersehene Details wahrzunehmen.

#### Dauer:

5 - 8 Minuten

### Ablauf der Aktivität:

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich bequem hinzusetzen und sich auf ihre Umgebung zu konzentrieren.
2. Bitten Sie sie, still zu beobachten:
  - Dinge, die sie sehen
  - Dinge, die sie hören
  - Dinge, die sie fühlen
  - Dinge, die sie riechen
  - Dinge, die sie schmecken
3. Lassen Sie zwischen jedem Sinneseindruck einige Augenblicke Zeit.

### Fazit/Nachbesprechung:

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, diese Technik immer dann anzuwenden, wenn sie sich gestresst oder abgelenkt fühlen, um sich wieder in die Gegenwart zurückzuholen.

### AKTIVITÄT 10: GEFÜHRTE VISUALISIERUNG – „IHR ORT DER RUHE“



#### Kategorie:

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen



#### Überblick:

Eine kurze Achtsamkeitsübung, bei der sich die Teilnehmenden in eine friedliche, sichere Umgebung ihrer Wahl versetzen. Diese geführte Visualisierung hilft, Stress abzubauen, Entspannung zu fördern und positive Emotionen zu stärken.



#### Lern- und Teilnahmeziele:

- Unterstützung der Teilnehmenden bei der Entwicklung von Strategien zum Stressmanagement.
- Förderung der Vorstellungskraft als Instrument zur Emotionsregulation.
- Einen schnellen Reset bieten, der vor herausfordernden Situationen genutzt werden kann



#### Kontext und Teilnehmende:

Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren in Gruppen jeder Größe. Eignet sich gut als Abschlussaktivität oder zur Erholung während eines vollgepackten Programms.



#### Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung:

- Verwenden Sie eine ruhige, gleichmäßige Stimme.
- Lassen Sie die Teilnehmenden ihren eigenen „ruhigen Ort“ wählen, damit die Erfahrung persönlich wirkt.
- Halten Sie die Aktivität kurz, damit sie in den Zeitrahmen für das Aufwärmen/die kurze Aktivität passt.



#### Benötigte Materialien:

- Keine (optional: leise Hintergrundmusik).



#### Dauer:

8 - 10 Minuten

### Ablauf der Aktivität:

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen, wenn sie sich dabei wohlfühlen.
2. Leiten Sie sie dazu an, sich einen Ort vorzustellen, an dem sie sich vollkommen ruhig, sicher und glücklich fühlen (z. B. einen Strand, einen Wald, ihr Lieblingszimmer).
3. Fordern Sie sie auf, auf Details zu achten:
  - Was sehen Sie?
  - Welche Geräusche hören Sie?
  - Was riechen Sie?
  - Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an?
4. Ermutigen Sie sie, 1–2 Minuten lang an diesem Ort zu „verweilen“ und langsam zu atmen.
5. Führen Sie sie sanft zurück, indem Sie sie bitten, tief einzuatmen, ihre Finger und Zehen zu bewegen und die Augen zu öffnen.

### Fazit/Nachbesprechung:

Erklären Sie, dass diese Visualisierung jederzeit angewendet werden kann, wenn sie ihren Geist beruhigen müssen – vor einem Vorstellungsgespräch, einer Prüfung oder einem schwierigen Gespräch – und dass regelmäßiges Üben es einfacher machen kann, schnell in einen ruhigen Zustand zu gelangen.

