



KLARTEXT-Mentoring
Insel-Set · Raumstrukturierung

Insel-Set

Für Zuhause

FÜR WEN

Eltern und Familien

INHALT

8 Begleitkarten + Handbuch, final.

Insel-Set – Zuhause (Eltern)

Ziel

Kinder brauchen klare, visuelle und räumliche Orientierung, um sich selbstständig regulieren, Konflikte lösen und Übergänge bewältigen zu können. Das Insel-System bietet einfache, kindgerechte Strukturen für den Familienalltag.

Prinzipien

- Visuelle Strukturierung statt wiederholter Ansagen
- Klare, wenige, immer gleiche Regeln
- Wiederkehrende Rituale
- Selbstständige Nutzung
- Entlastung im Alltag

Die 8 Inseln

Ruhe-Insel • Emotions-Insel • Arbeits-Insel (Hausaufgaben) • Bewegungs-Insel • Familien-Regel-Insel • Übergangs-Insel • Geschwister-Konflikt-Insel • Eltern-Kind-Gesprächs-Insel

Umsetzung, Anleitung & Quellen

Umsetzung

- 1 Inseln markieren (Symbol + Farbe) – Vorlage ausdrucken, siehe Mini-Anleitung
- 2 Regeln kurz erklären – nicht mehr als 2–3 Sätze pro Insel
- 3 Nutzung ritualisieren, z. B. an einem ruhigen Wochenende einführen
- 4 Regelmäßig reflektieren – was funktioniert, was nicht

Mini-Anleitung: Insel-Badge anbringen

- 1 Badge-Vorlage ausdrucken (zu Hause, Copyshop oder – für INGRA/LK – über den Schuldrucker)
- 2 Laminieren – schützt vor Abnutzung an Boden oder Wand
- 3 Befestigen: doppelseitiges Klebeband (Wand/Boden) ODER lochen und aufhängen (Haken/Kordel)
- 4 Fertige Vinyl-Aufkleber gibt es optional auf Anfrage, kein Standard-Bestandteil des Sets

Quellen

Mesibov, Shea & Schopler (2005). The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorders.

Hodgdon, L. (1995). Visual Strategies for Improving Communication.

Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on daily life. Infants & Young Children.

Fiese, B. et al. (2002). 50 years of research on family routines and rituals. J. of Family Psychology.

Brackett, M. & Rivers, S. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning.

5 von 6 Quellen geprüft und zitierfähig. Zimmer (2010) „Selbstregulation im Kindesalter“ – exakter Titel nicht bestätigt, vor Druck gegenprüfen.



Ruhe-Insel

Ruhe-Insel

ZWECK / ORT

Sofa-Ecke, Teppich oder ein kleines Kissen zuhause.

REGELN

- Leise sein
- 3–5 Minuten
- Kein Bildschirm

NUTZEN

- Kind kann sich selbst beruhigen.
- Verhindert Eskalationen.



Emotions-Insel

Emotions-Insel

ZWECK / ORT

Kleiner Tisch oder Wandbereich.

REGELN

- Gefühl benennen
- Passende Karte wählen
- Kurze Erklärung

NUTZEN

- Fördert Emotionskompetenz.
- Entlastet Eltern bei Konflikten.



Arbeits-Insel

Arbeits-Insel

ZWECK / ORT

Fester Tischplatz für Hausaufgaben.

REGELN

- Nur Hausaufgaben
- 10–15 Minuten Fokus
- Timer nutzen

NUTZEN

- Weniger Streit bei Hausaufgaben.
- Klare Struktur.



Bewegungs-Insel

Bewegungs-Insel

ZWECK / ORT

Flur, Teppich oder Balkon.

REGELN

- 30–60 Sekunden Bewegung
- Keine Rennen

NUTZEN

- Energieabbau ohne Chaos.
- Hilft bei ADHS/Unruhe.



Familien-Regel-Insel

Familien-Regel-Insel

ZWECK / ORT

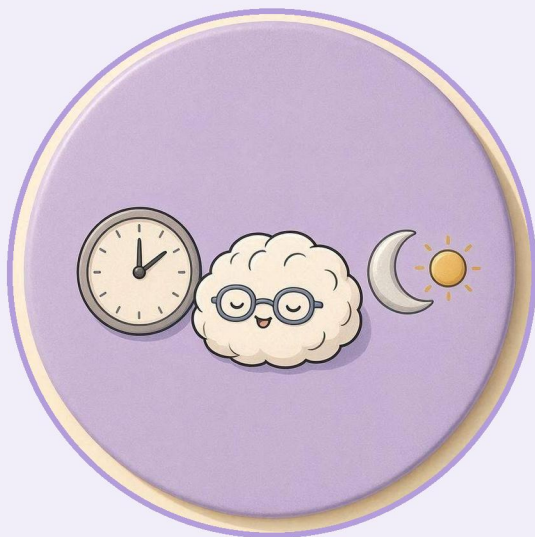
Wandbereich mit Mini-Poster.

REGELN

- Kurze Klärungen
- Keine Diskussionen

NUTZEN

- Weniger Streit.
- Klare Orientierung.



Übergangs-Insel

Übergangs-Insel

ZWECK / ORT

Flur oder Kinderzimmer, für Morgen und Abend.

REGELN

- 3 Schritte (z. B. Schuhe, Jacke, Tasche)

NUTZEN

- Weniger Stress bei Übergängen.



Geschwister-Konflikt-Insel

Geschwister-Konflikt-Insel

ZWECK / ORT

Neutraler Platz.

REGELN

- Jeder spricht 1 Satz
- Lösung suchen

NUTZEN

- Weniger Geschwisterstreit.
- Struktur statt Chaos.



Eltern-Kind-Gesprächs-Insel

Eltern-Kind-Gesprächs-Insel

ZWECK / ORT

Sofa oder Stuhl.

REGELN

- 2 Minuten
- Nur ein Thema

NUTZEN

- Klare Kommunikation.
- Weniger Überforderung.

