



KLARTEXT-Mentoring

Zonen-Set · Jugendliche Sek I/II

Zonen-Set

Für Schule (LK & INGRA)

FÜR WEN

Lehrkräfte und INGRA in Sek I/II

KEIN BRAINY

Bewusst ohne Maskottchen – altersangemessene, nüchterne Gestaltung für Jugendliche.

INHALT

4 Begleitkarten + Handbuch, final.

Zonen-Set – Schule (LK & INGRA)

Ziel

Jugendliche brauchen dieselbe Orientierung wie jüngere Kinder (Zustand → Ort statt Zustand → Verhalten), aber ohne Bühne. Das Zonen-Set überträgt das Prinzip des Insel-Sets auf Sek I/II: weniger Zonen, unauffälligere Markierung, Selbstwahl per Token statt sichtbarem Hingehen.

Prinzipien

- Diskretion vor Sichtbarkeit – anders als beim Kinder-Set bewusst umgekehrt
- Selbstwahl statt Fremdzuweisung (Autonomie, Deci & Ryan)
- Wenige, klare Zonen statt vieler kleinteiliger
- Kein Maskottchen – altersangemessene, nüchterne Gestaltung

Die 4 Zonen

Rückzugs-Zone • Fokus-Zone • Klärungs-Zone • Gesprächs-Zone

Token-Karten statt sichtbares Hingehen

Jede/r Jugendliche bekommt 4 Token-Karten (eine pro Zone). Wer eine Zone braucht, legt die passende Karte auf eine vereinbarte Ablage – ohne Ansage vor der Klasse. Die Lehrkraft/INGRA bestätigt kurz (Blickkontakt, Nicken), keine öffentliche Reaktion nötig.

Einbindung in Barometer & kLAR

Grün: alle Zonen frei per Token wählbar. Gelb: Rückzugs- oder Fokus-Zone selbstständig per Token. Orange: Rückzugs-Zone = kLAR-Schritt R (Reizreduktion & Rückzug), Gesprächs-Zone = kLAR-Schritte K & A (Kontakt, Anerkennung) – LK/INGRA begleitet aktiv, Token allein reicht nicht mehr. Rot: keine freie Zonenwahl, Feuerwehr-Protokoll gilt. Grau: erschöpft oder orientierungslos – weiß selbst nicht, was er/sie braucht. Rückzugs-Zone, nicht drängen.

Umsetzung, Anleitung & Quellen

Umsetzung

- 1 Zonen im Raum festlegen, klein/dezent markieren – nicht als Blickfang gestalten
- 2 Token-System einmalig der Gruppe erklären, ohne es zu erzwingen
- 3 Ablage für Token einrichten, regelmäßig unauffällig prüfen
- 4 Nach 2–3 Wochen reflektieren: wird das System genutzt, muss etwas angepasst werden?

Mini-Anleitung: Zonen-Markierung & Token anbringen

- 1 Kleine Zonen-Markierung (A6) ausdrucken, laminieren – bewusst dezent, nicht auffällig platzieren
- 2 Token-Karten-Sheets ausdrucken, ausschneiden, laminieren – pro Person 1 Set aus 4 Karten (1 je Zone)
- 3 Ablage/Postfach für Token festlegen (z. B. kleine Box beim Pult) – Ort vorher mit der Gruppe klären
- 4 Fertige Vinyl-Aufkleber nur auf Anfrage, kein Standard-Bestandteil des Sets

Quellen

Kuypers, L. (2011). The Zones of Regulation – Grundprinzip, deckt explizit auch Sek-I-Alter ab.

Siegel, D. (1999). The Developing Mind – Window of Tolerance.

Deci, E. & Ryan, R. – Selbstbestimmungstheorie, bereits für OGS-Block „Selbstständigkeit“ verwendet.

Reeve, J. (2006). Teachers as Facilitators – autonomiefördernde Klassenführung.

Kuypers und Siegel bereits im KLARTEXT-Register bestätigt. Deci & Ryan etabliert. Reeve 2006 vorgeschlagen, bitte gegenprüfen.



Rückzugs-Zone

Rückzugs-Zone

ZWECK / ORT

Reizreduktion – sich für einen Moment zurückziehen dürfen, ohne sich zu rechtfertigen.

REGELN

- Zeitlich begrenzt (z. B. 5–10 Minuten)
- Kein Gespräch erzwingen
- Danach freiwillige Rückmeldung, keine Pflicht

NUTZEN

- Selbstregulation ohne Bloßstellung.
- Verhindert Eskalation durch Reizüberflutung.



Fokus-Zone

Fokus-Zone

ZWECK / ORT

Ungestörtes konzentriertes Arbeiten, z. B. bei Prüfungsvorbereitung oder Reizempfindlichkeit.

REGELN

- Keine Gespräche
- Feste Arbeitszeit vereinbaren
- Ergebnis sichtbar machen (z. B. Checkliste)

NUTZEN

- Weniger Ablenkung.
- Unterstützt bei ADHS/Konzentrationsschwierigkeiten.



Klärungs-Zone

Klärungs-Zone

ZWECK / ORT

Kurze, sachliche Klärung eines Konflikts oder einer Regelfrage, ohne Publikum.

REGELN

- Max. 5 Minuten
- Auf Augenhöhe sprechen, nicht von oben herab
- Lösung statt Bestrafung

NUTZEN

- Deeskalation.
- Konfliktklärung wird als fair statt als Kontrolle erlebt.



Gesprächs-Zone

Gesprächs-Zone

ZWECK / ORT

1:1-Gespräch mit Vertrauensperson (LK/INGRA), auf Wunsch der/des Jugendlichen.

REGELN

- Freiwillig, nie erzwungen
- Vertraulich, soweit rechtlich möglich
- Klar begrenzte Zeit

NUTZEN

- Stärkt Vertrauen.
- Erwachsene werden als ansprechbar erlebt, nicht nur als Autorität.

Zonen-Set • Token-Karten • Rückzugs-Zone

Ausschneiden, laminieren. Pro Person 1 Karte je Zonen-Sheet sammeln.



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Rückzugs-Zone



Rückzugs-Zone

Zonen-Set • Token-Karten • Fokus-Zone

Ausschneiden, laminieren. Pro Person 1 Karte je Zonen-Sheet sammeln.



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Fokus-Zone



Fokus-Zone

Zonen-Set • Token-Karten • Klärungs-Zone

Ausschneiden, laminieren. Pro Person 1 Karte je Zonen-Sheet sammeln.



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Klärungs-Zone



Klärungs-Zone

Zonen-Set • Token-Karten • Gesprächs-Zone

Ausschneiden, laminieren. Pro Person 1 Karte je Zonen-Sheet sammeln.



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone

KLARTEXT • Zonen-Set



Gesprächs-Zone



Gesprächs-Zone