

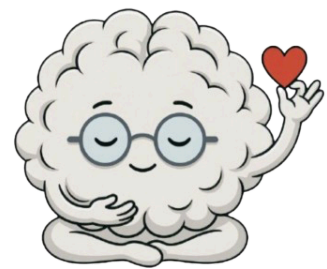
Mein Gefühle-Kompass

*Mit Brainy Gefühle erkennen,
ruhig werden und Hilfe holen*

ARBEITSHEFT

GRUNDSCHULE

FÖRDERSCHULE



Inhalt

A Für dich als Lehrkraft oder Begleitung

1 Mein Gefühle-Barometer

2 Wo spüre ich das?

3 Stopp-Taste & Wut-Weg

4 Atmen & Bewegen

5 Meine Kraft-Insel

6 Meine Joker

7 Mein Barometer-Plan

8 Mein Tag-Check

P Projekt, Urkunde, Elternbrief



Hallo, ich bin Brainy! Ich bin dein Gehirn-Freund. Ich zeige dir, wie du merkst, wie es dir geht – und was dir hilft, wenn es mal zu viel wird.

8 Einheiten à 30–45 Minuten · für Klasse 1–4 und die Förderschule · mit Differenzierung in drei Stufen, Urkunde, Elternbrief und kostenloser Pausen-Station per QR-Code.

Überblick

Wofür dieses Heft gedacht ist – und was die Kinder danach können

Kinder, die ihre Gefühle erkennen und benennen können, finden leichter zurück ins Lernen. In diesem Heft lernen die Kinder mit Brainy Schritt für Schritt: **merken**, wie es mir geht – **spüren**, wo das im Körper sitzt – **wissen**, was mir hilft – und **Hilfe holen**, ohne sich zu schämen. Grundlage ist das KLARTEXT-Barometer mit fünf Farben, das die Kinder aus vielen KLARTEXT-Materialien wiedererkennen.

EINSATZ

- Klassenrat, Sachunterricht, Morgenkreis
- Soziales Lernen, Präventionsstunden
- Förderschule (ESE, Lernen, GE mit Anpassung)
- Schulbegleitung / Integrationsassistent:in 1:1
- OGS und Ganzttag, Kleingruppen
- Schulsozialarbeit, Lerntherapie

ICH-KANN-ZIELE

Einheit	Die Kinder können ...
1	... die fünf Barometer-Farben nennen und zeigen, welche Farbe gerade zu ihnen passt.
2	... zeigen, wo im Körper sie Wut, Angst oder Freude spüren.
3	... „Stopp“ sagen und mindestens zwei sichere Wege für ihre Wut nennen.
4	... die Atem-Blume und eine Bewegungspause selbstständig durchführen.
5	... sich einen Kraft-Ort vorstellen und ihn mit allen Sinnen beschreiben.
6	... mit einer Joker-Karte zeigen, was sie brauchen, ohne viel reden zu müssen.
7	... für jede Barometer-Farbe eine Hilfe auswählen (eigener Plan).
8	... am Ende des Tages zurückschauen und sagen, was gut war.

Haltung: Alle Gefühle sind erlaubt – nicht jedes Verhalten. Kein Kind muss seine Farbe laut sagen. Rot und Grau sind keine „schlechten“ Farben, sondern wichtige Signale: Hier braucht ein Kind einen Erwachsenen.

Kurz-Theorie

Was hinter den Übungen steckt

1 · SELBSTREGULATION ENTSTEHT AUS CO-REGULATION

Kinder lernen Selbstregulation nicht allein, sondern durch verlässliche Erwachsene, die ihnen Wärme, Struktur und passende Strategien anbieten. Je jünger oder belasteter ein Kind ist, desto mehr Unterstützung von außen braucht es (Rosanbalm & Murray, 2017). Das Barometer macht sichtbar, **wann** ein Kind diese Unterstützung braucht.

2 · GEFÜHLE BENENNEN BERUHIGT

Wer ein Gefühl in Worte fasst, reduziert nachweislich die Aktivität der Amygdala, einer Hirnregion, die an der Stressreaktion beteiligt ist („affect labeling“; Lieberman et al., 2007). Darum beginnt das Heft mit dem Erkennen und Benennen. → Einheit 1

3 · GEFÜHLE HABEN EINEN ORT IM KÖRPER

In einer Studie mit über 700 Teilnehmenden malten Menschen aus verschiedenen Kulturen sehr ähnliche „Körperkarten“ für Gefühle – Wut z. B. vor allem in Kopf, Brust und Armen (Nummenmaa et al., 2014). Körpersignale früh wahrzunehmen, hilft beim rechtzeitigen Gegensteuern. → Einheit 2

4 · LANGSAMES ATMEN UND BEWEGUNG HELFEN

Ein Überblick über Studien zeigt: Langsames Atmen (etwa 6 Atemzüge pro Minute) geht mit mehr Entspannung und weniger Erregung einher (Zaccaro et al., 2018). Kurze Bewegungspausen im Unterricht verbessern die Aufmerksamkeit und das Verhalten während der Lernzeit (Watson et al., 2017). → Einheit 4

5 · PLÄNE MACHEN HANDELN LEICHTER

Wenn-dann-Pläne („Wenn ich auf Orange bin, dann zeige ich meine Joker-Karte“) helfen, dass eine Strategie im entscheidenden Moment auch abgerufen wird (Gollwitzer, 1999). → Einheiten 6 und 7

Vollständige Quellenangaben am Ende des Heftes.

Verlaufsplan

8 Einheiten à 30–45 Minuten + Projekt

Nr.	Thema	Ablauf (Richtzeiten)
1	Mein Gefühle-Barometer	Brainy vorstellen (5') · Barometer-Farben mit Bewegung spielen: Grün = hüpfen, Grau = hinsetzen ... (10') · Barometer anmalen (10') · Gefühls-Wetter (10')
2	Wo spüre ich das?	Körperreise im Sitzen (5') · Körper-Landkarte malen (15') · Austausch in Paaren (10')
3	Stopp-Taste & Wut-Weg	„Stopp“ üben mit Handzeichen (10') · Wut-Vulkan (10') · 4 sichere Wut-Wege ausprobieren (15')
4	Atmen & Bewegen	Atem-Blume und Atem-Ballon (10') · Pausen-Station am Whiteboard (10') · Lieblingsübung eintragen (10')
5	Meine Kraft-Insel	Fantasiereise mit leiser Musik (5–8') · Insel malen (15') · Sinne eintragen (10')
6	Meine Joker	Joker vorstellen (10') · eigenen Joker gestalten (15') · Joker-Rollenspiel (10')
7	Mein Barometer-Plan	Hilfen sammeln (10') · eigenen Plan ausfüllen (15') · Plan mit Begleitperson besprechen (10')
8	Mein Tag-Check	Tag-Check einführen (10') · danach eine Woche lang täglich 3–5 Minuten am Tagesende
P	Unsere Ruhe-Ecke	Ideen sammeln, Plakat gestalten, Ruhe-Ecke im Klassenraum einrichten (45–90')

Rhythmus-Tipp: Die Einheiten wirken am besten im Wochenabstand, mit täglicher Mini-Wiederholung: morgens die Farbe zeigen, mittags eine Bewegungspause, nachmittags der Tag-Check.



Für Schulbegleitungen: Das Heft funktioniert auch im 1:1. Arbeite Einheit 7 (Barometer-Plan) unbedingt gemeinsam mit dem Kind durch und besprich den Plan mit der Lehrkraft und den Eltern.

Differenzierung

Drei Stufen – an jeder Aufgabe markiert

LEICHT

Ankreuzen, anmalen, zeigen. Keine Schreibaufgaben nötig. Für Klasse 1, DaZ, Förderschwerpunkte Lernen und Geistige Entwicklung.

MITTEL

Einzelne Wörter oder kurze Sätze schreiben. Das Grundniveau für Klasse 2–3.

PROFI

Begründen, eigene Ideen entwickeln, anderen etwas erklären. Für Klasse 3–4 und starke Leser:innen.

SO NUTZT DU DIE STUFEN

- **Alle** Kinder bearbeiten die leichten Aufgaben – so haben alle ein gemeinsames Ergebnis.
- Schreibaufgaben kannst du immer auch **mündlich** oder **als Bild** lösen lassen.
- Vorlesen: Lies die Aufgaben für Leseanfänger:innen vor. Die Pausen-Station im Internet hat große Bilder und braucht keinen Text.

FÖRDERSCHULE & BESONDERE BEDÜRFNISSE

Reizempfindliche Kinder

- Fantasiereise (E5) mit offenen Augen erlauben
- Bewegung am Platz statt im Raum
- Körper-Landkarte nur mit Farben, ohne Gespräch

Wenig Lautsprache

- Barometer-Farben als Karten zum Zeigen
- Joker-Karten als Kommunikationshilfe (UK)
- Plan (E7) mit Symbolen statt Wörtern

Wichtig: Wenn ein Kind häufig Rot oder Grau zeigt, ist das ein Signal für ein Gespräch – mit dem Kind, mit den Eltern und gegebenenfalls mit Schulsozialarbeit oder Beratung. Das Heft ersetzt keine Therapie oder Diagnostik.

Rollenkarten

Für Gruppenarbeit und das Projekt · ausschneiden, laminieren



Zeit-Brainy

Du schaust auf die Uhr und sagst: „Noch 2 Minuten!“



Leise-Brainy

Du zeigst das Leise-Zeichen, wenn es zu laut wird.



Material-Brainy

Du holst und verteilst Stifte, Karten und Blätter.



Mutmach-Brainy

Du sagst etwas Nettes: „Gute Idee!“ oder „Du schaffst das!“



Erzähl-Brainy

Du erzählst der Klasse, was eure Gruppe gemacht hat.



Aufpass-Brainy

Du passt auf, dass alle mitmachen dürfen und niemand ausgelacht wird.

Tipp: Führe höchstens zwei Rollen gleichzeitig neu ein. In der Förderschule reichen oft „Zeit-Brainy“ und „Material-Brainy“.

Reflexionsbogen

Für dich – nach einzelnen Einheiten oder nach der Reihe

Frage	Meine Notizen
Welche Barometer-Farben haben die Kinder am häufigsten gezeigt? Gab es Muster (Wochentag, Uhrzeit, Fach)?	
Welche Hilfe (Atmen, Bewegen, Joker, Insel ...) hat in meiner Klasse am besten funktioniert?	
Welches Kind brauchte mehr Co-Regulation, als ich erwartet hatte?	
Wo habe ich selbst auf Gelb oder Orange gestanden – und was hat mir geholfen?	
Welche Barometer-Pläne (E7) muss ich mit Eltern oder Kolleg:innen teilen?	
Was behalte ich als festes Ritual bei?	

NACH 4 WOCHEN

- ☐ Barometer im Klassenraum sichtbar?
- ☐ Ruhe-Ecke wird genutzt?
- ☐ Joker-Karten liegen griffbereit?
- ☐ Tag-Check als Ritual?
- ☐ Elternbrief verschickt?

Das ist mein Heft!

Mein Gefühle-Kompass

Mein Name: _____ Klasse: _____

1

Mal dich selbst in den Rahmen. Wie siehst du heute aus? **LEICHT**

Das bin ich:

So funktioniert dein Heft

- Jede Aufgabe hat eine Nummer.
- Die Farbe zeigt, wie schwer sie ist: **LEICHT** **MITTEL** **PROFI**
- Es gibt keine falschen Gefühle. Alle Gefühle sind okay!
- Was du malst und schreibst, gehört dir. Zeigen ist freiwillig.



Brainy sagt: Ich bin dein Gehirn. Manchmal bin ich ganz ruhig, manchmal ganz wild. Zusammen lernen wir, was mir hilft – und dir auch!

Mein Gefühle-Barometer

Wie geht es mir gerade?

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann die fünf Barometer-Farben nennen.
- ☐ Ich kann zeigen, welche Farbe gerade zu mir passt.

Brainy hat fünf Farben. Jede Farbe zeigt, wie es ihm gerade geht.



1 Schau dir Brainy an. Wie sieht sein Gesicht bei jeder Farbe aus? Zeig es mit deinem Gesicht! **LEICHT**

2 Kreise die Farbe ein, die **jetzt gerade** zu dir passt. **LEICHT**

3 Wann warst du schon mal auf **Gelb**? Mal oder schreib. **MITTEL**

Hier darfst du malen.

4 Warum ist es gut, wenn man auch **Rot** oder **Grau** zeigen darf? **PROFI**

Mein Gefühls-Wetter

Jeden Tag ein Wetter-Bild

Gefühle sind manchmal wie das Wetter: Mal scheint die Sonne, mal regnet es, mal gibt es Sturm. Und danach kommt wieder ein Regenbogen.

 Sonnig

 Wolkig

 Regnerisch

 Stürmisch

 Regenbogen

5 Mal jeden Tag dein Gefühls-Wetter in das Kästchen. LEICHT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

6 Welche Wetter-Farbe passt zu welcher Barometer-Farbe? Verbinde. MITTEL

 Sonnig •

•  Rot

 Wolkig •

•  Grau

 Stürmisch •

•  Grün

 Nebel •

•  Gelb

7 Was machst du, wenn dein Wetter stürmisch ist? MITTEL

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

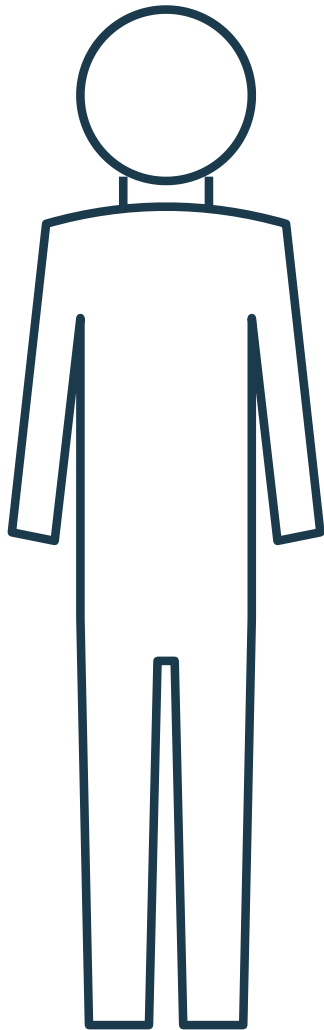
- ☐ Ich kann die fünf Barometer-Farben nennen.
- ☐ Ich kann zeigen, welche Farbe gerade zu mir passt.

Wo spüre ich das?

Meine Körper-Landkarte

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann zeigen, wo ich Wut, Angst oder Freude im Körper spüre.



- 1 Denk an Wut. Wo spürst du sie? Mal die Stelle **rot** an.

LEICHT

- 2 Denk an Angst. Wo spürst du sie? Mal die Stelle **orange** an.

LEICHT

- 3 Denk an Freude. Wo spürst du sie? Mal die Stelle **grün** an.

LEICHT

- 4 Wie fühlt sich das an? Kreuze an. MITTEL

☐ heiß

☐ kalt

☐ kribbelig

☐ eng

☐ schwer

☐ leicht

☐ zitterig

☐ hart

- 5 Vergleiche mit einem anderen Kind. Was ist bei euch gleich? Was ist anders? PROFI



Brainy sagt: Dein Körper ist wie ein Frühwarn-Melder. Wenn du ihn gut kennst, merkst du früh: „Achtung, ich werde gelb!“

Meine Stopp-Taste

Stopp heißt Stopp!

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann „Stopp“ sagen, wenn mir etwas zu viel wird.
- ☐ Ich kann zwei sichere Wege für meine Wut nennen.

Wenn es dir zu viel wird, darfst du die **Stopp-Taste** drücken: Hand hoch, laut und klar „Stopp!“ sagen.

1 Wann darfst du „Stopp“ sagen? Kreuze an. LEICHT

- ☐ Wenn mich jemand ärgert.
- ☐ Wenn es zu laut ist.
- ☐ Wenn ich eine Pause brauche.
- ☐ Wenn mich jemand anfasst, obwohl ich das nicht will.
- ☐ Wenn ich keine Lust auf Mathe habe.

2 Eine Antwort passt nicht so gut zur Stopp-Taste. Welche? Warum? PROFI

3 Mal deine Stopp-Taste! Wie soll sie aussehen? LEICHT

Hier darfst du malen.

4 Übt zu zweit: Einer sagt „Stopp!“ – der andere hört sofort auf. Wie hat sich das angefühlt? MITTEL

Mein Wut-Weg

Wut ist wie ein kleiner Vulkan im Bauch

Wut ist okay! Aber wir lassen den Vulkan nicht explodieren. Diese Tricks helfen, die Wut **sicher** rauszulassen:



Drücken

Knete oder einen Ball ganz fest drücken.



Kissen

In ein Kissen boxen oder schreien.



Kritzeln

Die Wut auf Papier kritzeln.



Bewegen

Auf der Stelle rennen oder stampfen.

5

Welcher Trick passt zu dir? Kreis ihn ein. Hast du noch einen eigenen Trick?

LEICHT

6

Mal deinen Wut-Vulkan. Schreib hinein, was dich wütend macht.

MITTEL

Mein Wut-Vulkan:

„Ich bin wütend, aber ich bleibe sicher.“

Sprich den Satz dreimal: laut, leise, im Kopf.

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann „Stopp“ sagen, wenn mir etwas zu viel wird.
- ☐ Ich kann zwei sichere Wege für meine Wut nennen.

Atmen & Bewegen

Kleine Pausen für Körper und Kopf

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann die Atem-Blume und den Atem-Ballon machen.
- ☐ Ich kann eine Bewegungspause machen.

🌸 DIE ATEM-BLUME

Einatmen: Riech an der Blume – tief durch die Nase.

Ausatmen: Puste die Pusteblume weg – lang durch den Mund.

Mach das **3-mal**.

📍 DER ATEM-BALLON

Leg die Hände auf den Bauch. **Einatmen:** Der Bauch wird ein runder Ballon. **Ausatmen:** Die Luft geht langsam raus.

Mach das **3-mal**.

1 Probier beide aus. Wie fühlst du dich danach? Kreuze an. **LEICHT**

- ☐ ruhiger ☐ gleich ☐ müde ☐ fröhlicher

2 Welche Atem-Übung mag Brainy auf Orange? Welche magst du? **MITTEL**

Bewegungs-Pause



Strecken

So groß wie ein Baum werden.



Stampfen

10-mal leise auf der Stelle stampfen.



Schütteln

Hände und Arme ausschütteln.



Schildkröte

Ganz langsam einrollen und wieder groß werden.

3 Erfinde eine eigene Bewegungs-Pause. Wie heißt sie? Was macht man? **PROFI**



Die Pausen-Station

Mit Brainy atmen, bewegen und zur Ruhe kommen – am Platz oder neben dem Tisch, 1 bis 3 Minuten. Ohne Anmeldung.

[Die Pausen-Station öffnen](#)

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann die Atem-Blume und den Atem-Ballon machen.
- ☐ Ich kann eine Bewegungspause machen.

Meine Kraft-Insel

Ein Ort, den ich immer im Kopf dabei habe

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann mir einen Kraft-Ort vorstellen und ihn mit allen Sinnen beschreiben.

Schließ kurz die Augen – oder schau auf einen Punkt. Stell dir einen Ort vor, an dem du dich super wohlfühlst. Das kann ein echter Ort sein oder ein ausgedachter.

1 Mal deine Kraft-Insel. LEICHT

Meine Kraft-Insel:

2 Was ist auf deiner Insel? Schreib oder mal. MITTEL

👁 Was siehst du?

👂 Was hörst du?

👃 Was riechst du?

👐 Was fühlst du?



Brainy sagt: Deine Insel kann dir niemand wegnehmen. Wenn du auf Gelb bist, kannst du in Gedanken kurz hinreisen.

Mein Mutmach-Tier

Wer wohnt auf deiner Insel?

3 Auf deiner Insel wohnt ein Mutmach-Tier. Es passt auf dich auf. Mal es! **LEICHT**

Mein Mutmach-Tier:

4 Wie heißt dein Tier? **LEICHT**

5 Was sagt dein Tier zu dir, wenn du Angst hast? **MITTEL**

6 Was kann dein Tier besonders gut? Was davon kannst du auch schon ein bisschen? **PROFI**

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

☐ Ich kann mir einen Kraft-Ort vorstellen und ihn mit allen Sinnen beschreiben.

Meine Joker

Zeigen statt reden

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann mit einer Joker-Karte zeigen, was ich brauche.

Manchmal ist es schwer zu sagen, was man braucht. Dann hilft ein **Joker**: Du legst die Karte auf den Tisch – und die Lehrkraft weiß Bescheid. Ohne Worte.



Kurze Pause

Ich brauche eine kleine Pause.



Ruhe-Insel

Ich gehe kurz in die Ruhe-Ecke.



Frische Luft

Ich brauche frische Luft (mit Erlaubnis).



Bewegung

Ich muss mich kurz bewegen.



Zu laut

Es ist mir zu laut.



Hilfe

Ich brauche Hilfe.



Kurz raus

Ich muss kurz raus (mit Erlaubnis).



Mein Joker

Den gestaltest du selbst!

1 Welchen Joker würdest du am häufigsten brauchen? Kreis ihn ein. **LEICHT**

2 Gestalte deinen eigenen Joker. Wie heißt er? Was bedeutet er? **MITTEL**

Mein eigener Joker:

3 Spielt zu zweit: Einer zeigt einen Joker, der andere reagiert wie eine Lehrkraft. Was ist eine gute Reaktion? **PROFI**

Abmachung: Joker wie „Kurz raus“ oder „Frische Luft“ gelten nur, wenn die Lehrkraft nickt. Deine Klasse macht dafür eine eigene Regel.

Mein Barometer-Plan

Wenn ich auf... bin, dann hilft mir ...

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann für jede Barometer-Farbe eine Hilfe auswählen.

1

Schreib oder mal zu jeder Farbe, was dir hilft. Ideen findest du unten. **LEICHT**

Dann hilft mir:

 **Grün**

Mir geht es gut!

Dann hilft mir:

 **Gelb**

Ein bisschen schwierig.

Dann hilft mir:

 **Orange**

Ich brauche Hilfe.

Dann hilft mir:

 **Rot**

Ich bin in Not.

Dann hilft mir:

 **Grau**

Ich bin müde und leer.

 Atem-Blume

 Atem-Ballon

 Bewegen

 Kraft-Insel

 Knete drücken

 Joker zeigen

 Hilfe holen

 Wasser trinken

 Ruhe-Ecke

 Mit jemandem reden

2

Wer hilft dir, wenn du auf **Rot** oder **Grau** bist? Schreib Namen auf. **MITTEL**



Brainy sagt: Bei Rot und Grau musst du nichts allein schaffen. Dann holt ein Erwachsener dich ab. Das ist ganz normal und richtig so.

Mein Wenn-dann-Satz

Damit ich es im richtigen Moment weiß

So geht ein Wenn-dann-Satz:

Wenn ich merke, dass mein Bauch kribbelt, **dann** mache ich die Atem-Blume.

Wenn es mir zu laut ist, **dann** zeige ich den Joker „Zu laut“.

3 Schreib deinen eigenen Wenn-dann-Satz.

MITTEL

Wenn _____

dann _____

4 Mal, wie du deinen Plan benutzt.

LEICHT

So sieht es aus, wenn ich meinen Plan benutze:

5 Zeig deinen Plan einem Erwachsenen. Wer hat ihn gesehen?

LEICHT

Unterschrift: _____

6 Erklär einem anderen Kind, warum ein Plan hilft.

PROFI

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

☐ Ich kann für jede Barometer-Farbe eine Hilfe auswählen.

Für die Begleitperson: Kopiere diese Doppelseite und leg sie ins Klassenbuch oder in die Förderplanmappe. Besprich den Plan mit den Eltern.

Mein Tag-Check

Bevor ich nach Hause gehe

DAS LERNE ICH HIER

- ☐ Ich kann am Ende des Tages zurückschauen.
- ☐ Ich kann sagen, was heute gut war.

1 Beantworte jeden Tag die drei Fragen. Mal, schreib oder erzähl. **LEICHT**

	★ Was war toll?	🚀 Was habe ich geschafft?	💖 Wer war nett zu mir?	Meine Farbe
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

2 Schau auf deine Woche. Welche Farbe hattest du am häufigsten? **MITTEL**

3 An welchem Tag ging es dir am besten? Was war da anders? **PROFI**

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann am Ende des Tages zurückschauen.
- ☐ Ich kann sagen, was heute gut war.



Brainy sagt: Du kannst stolz auf dich sein! Morgen ist ein neuer Tag.

Unsere Ruhe-Ecke

Ein Ort in der Klasse, an dem alle wieder grün werden können

SO GEHT'S

1. Sammelt in Gruppen Ideen: Was braucht eine gute Ruhe-Ecke?
2. Jede Gruppe malt ihre beste Idee auf ein Kärtchen.
3. Stimmt ab: Jedes Kind darf drei Punkte kleben.
4. Richtet die Ruhe-Ecke gemeinsam ein.
5. Macht Regeln: Wie lange darf man bleiben? Wie viele Kinder gleichzeitig?

1 Was soll in unsere Ruhe-Ecke? Kreuze an und ergänze. LEICHT

☐ Kissen☐ Kopfhörer☐ Knete☐ Bilderbücher☐ Sanduhr☐ Barometer-Plakat☐ Kuscheltier☐ Decke☐ _____

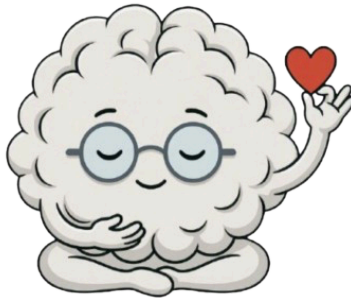
2 Unsere Regeln für die Ruhe-Ecke: MITTEL

3 Mal ein Schild für eure Ruhe-Ecke. LEICHT

Unser Schild:

Urkunde

für einen echten Gefühle-Profi



hat das Arbeitsheft „Mein Gefühle-Kompass“ geschafft und kann jetzt:

🧠 Gefühle erkennen · 🌸 ruhig atmen · ✂ Pausen machen
🎭 Joker zeigen · 🙋 Hilfe holen · ★ stolz auf sich sein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Mein Rückblick

Was kann ich jetzt?

Ich kann ...	😊	😐	😞
die fünf Barometer-Farben nennen.	☐	☐	☐
zeigen, wo ich Gefühle im Körper spüre.	☐	☐	☐
„Stopp“ sagen.	☐	☐	☐
mit meiner Wut sicher umgehen.	☐	☐	☐
die Atem-Blume machen.	☐	☐	☐
an meine Kraft-Insel denken.	☐	☐	☐
einen Joker zeigen.	☐	☐	☐
sagen, was mir bei jeder Farbe hilft.	☐	☐	☐

1 Das hat mir am meisten geholfen: **LEICHT**

2 Das möchte ich noch üben: **MITTEL**

3 Mal Brainy, wie er sich freut, dass du das Heft geschafft hast! **LEICHT**

Hier darfst du malen.



Brainy sagt: Gefühle-Profis sind nicht immer grün. Sie wissen aber, was sie tun können, wenn sie es nicht sind.

Hallo!

Ein Brief für dich als Mama, Papa oder Bezugsperson

In den nächsten Wochen lernt dein Kind in der Schule, seine Gefühle zu erkennen und zu benennen, ruhig zu werden und sich Hilfe zu holen. Dabei begleitet uns Brainy, eine Gehirn-Figur, die fünf Farben hat:



WAS DU ZU HAUSE TUN KANNST

- **Frag nach der Farbe:** „Welche Farbe hattest du heute?“ ist oft leichter als „Wie war's in der Schule?“
- **Nimm alle Farben ernst:** Rot und Grau sind keine schlechten Farben. Sie zeigen: Jetzt brauche ich dich.
- **Macht die Atem-Blume zusammen:** Einatmen wie an einer Blume riechen, ausatmen wie eine Pustebume wegpusten – 3-mal.
- **Zeig dein eigenes Barometer:** „Ich bin gerade auf Gelb, ich atme mal kurz durch.“ Kinder lernen am meisten, wenn Erwachsene es vormachen.



Das Barometer zum Ausprobieren

Die Kinder-Version des KLARTEXT-Barometers – im Browser, ohne Anmeldung.

[Das Barometer zum Ausprobieren öffnen](#)

Den Barometer-Plan deines Kindes (Einheit 7) bekommst du bei Bedarf als Kopie. Bei Fragen melde dich gern bei mir.

Viele Grüße, _____

Lösungshinweise & Quellen

Die meisten Aufgaben sind offen – hier die wenigen mit Erwartungshorizont

Aufgabe	Hinweis
1 · Aufg. 4	Rot und Grau sind Signale, dass ein Kind Hilfe braucht. Wer sie zeigen darf, bekommt Hilfe früher – statt sie zu verstecken.
1 · Aufg. 6	Sonnig → Grün · Wolkig → Gelb · Stürmisch → Rot · Nebel → Grau. Andere begründete Zuordnungen sind erlaubt.
3 · Aufg. 1/2	Die ersten vier Antworten passen. „Keine Lust auf Mathe“ ist ein verständliches Gefühl, aber kein Stopp-Anlass: Hier hilft eher ein Joker („Kurze Pause“) oder ein Gespräch.
6 · Aufg. 3	Gute Reaktion: ruhig nicken, kurz bestätigen („Okay, 2 Minuten“), später nachfragen – kein Kommentar vor der Klasse.

QUELLEN

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646–651.
- Rosanbalm, K. D. & Murray, D. W. (2017). *Caregiver co-regulation across development: A practice brief* (OPRE Brief #2017–80). Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, U.S. Department of Health and Human Services.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.

PASSEND DAZU

Joker-Set

8 Signalkarten zum Ausschneiden und Laminieren, beidseitig mit QR-Code – die Druckversion zu Einheit 6.

Mehr Material

Barometer-Poster, Pausen-Poster und das komplette KLARTEXT-System:

www.klartext-mentoring.de

Nutzungsrecht: Die Kopiervorlagen dürfen für die eigene Lerngruppe vervielfältigt werden. Weitergabe, Veröffentlichung oder Upload auf andere Plattformen sind nicht gestattet.