



**Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen  
Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule**

(Umfang: max. 1 Seite)

**Anlass/ Herausforderung** (max. 200 Zeichen)

Prüfungsangst, Konzentrationsprobleme, Unruhe

**Kurzbeschreibung des Tools** (max. 500 Zeichen)

Mit Hilfe einer Phantasiereise wird ein Ort aufgesucht, den die SuS mit positiven Emotionen verbinden. Dadurch werden die SuS entspannter und können sich danach besser konzentrieren.

**Zeitbedarf**

10 Minuten

**Material/ Hilfsmittel**

Text für die Phantasiereise, evtl. dünne Liegematten

**Verschiedene Hinweise**

Theoriebezug und Text für die Phantasiereise finden Sie im Anhang.

**Zugehörige überfachliche Kompetenz(en) (LP21)**

Personale Kompetenzen: Selbstreflexion

**Kriterium / Kriterien und zugehöriges Gesundheitsmodell**

Sich entspannen, ruhig und entspannt sein, Stressbewältigung

**Quelle(n)**

Schmid, N., Sieberer, L. Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule. Abgerufen von

<https://www.stgkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.582398&version=1391209347>

Adams, S. (2009). Neue Fantasiereisen. Entspannende Übungen für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung (5. Aufl.). München: Don Bosco Verlag.



## Kriterien zur Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

### I. Inhaltliche (Such-)Kriterien: Welche Kompetenzen werden gefördert?

Überfachliche Kompetenzen LP 21	Kompetenzen gem. 10 Impulse/ "Positive Psychologie"	Lebenskompetenzen gem. WHO
<b>Personale Kompetenzen</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Selbstreflexion</b>  Eigene Ressourcen kennen und nutzen	<input type="checkbox"/> Sich selbst annehmen  <input type="checkbox"/> Meine Stärken  Charakterstärken, positives Selbstbild	<input type="checkbox"/> Selbstwahrnehmung
<input type="checkbox"/> <b>Selbstständigkeit</b>  Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbstständig bewältigen, Ausdauer entwickeln	<input type="checkbox"/> Meine Ziele  Persönliche Ziele erreichen, Selbstwirksamkeit	
<input type="checkbox"/> <b>Eigenständigkeit</b>  Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen	<input type="checkbox"/> Neues lernen	<input type="checkbox"/> Entscheidungen treffen
	<input checked="" type="checkbox"/> Sich entspannen  <input checked="" type="checkbox"/> Ruhig & entspannt sein  Ruhe, Entspannung, Sicherheit, Achtsamkeit  <input type="checkbox"/> Bewegen, spielen, draussen sein  (Bewegung, Entspannung)	<input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung
<b>Soziale Kompetenzen</b>		
<input type="checkbox"/> <b>Dialog- und Kooperationsfähigkeit</b>  Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten	<input type="checkbox"/> Mit Freunden in Kontakt bleiben  <input type="checkbox"/> Freunde und Familie  Positive Beziehungen  <input type="checkbox"/> Um Hilfe fragen	<input type="checkbox"/> Beziehungsfähigkeit
<input type="checkbox"/> <b>Umgang mit Vielfalt (Andersartigkeit)</b>  Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen	<input type="checkbox"/> Sich beteiligen  <input type="checkbox"/> Gemeinsam sind wir stark  Beitrag für die Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit	<input type="checkbox"/> Empathie
<input type="checkbox"/> <b>Konfliktfähigkeit</b>  Konflikte benennen, Lösungs-vorschläge suchen, Konflikte lösen		
	<input type="checkbox"/> Sich nicht aufgeben	<input type="checkbox"/> Gefühlsbewältigung



	<input type="checkbox"/> Mich gut fühlen Positive Emotionen	
<b>Methodische Kompetenzen</b>		
<input type="checkbox"/> Sprachfähigkeit  Ein breites Repertoire sprachlicher Ausdrucksformen entwickeln	<input type="checkbox"/> Darüber reden <input type="checkbox"/> Miteinander reden & einander helfen  Positive Beziehung, prosoziales Verhalten	<input type="checkbox"/> Kommunikationsfertigkeit
<input type="checkbox"/> Informationen nutzen  Informationen suchen, bewerten, aufbereiten und präsentieren	<input type="checkbox"/> Neugierig sein und ausprobieren  Interesse, Engagement, Kreativität, Flow	<input type="checkbox"/> Kritisches Denken
<input type="checkbox"/> Aufgaben/Probleme lösen  Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren	<input type="checkbox"/> Kreatives Tun <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten überwinden  Umgang mit Schwierigkeiten, Resilienz, Optimismus	<input type="checkbox"/> Problemlösefertigkeit  Kreatives Denken

## II. Methodisch-didaktische (Such-)Kriterien

<b>Alter/ Stufe</b> (mehrere Zyklen möglich)	<input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 1 <input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 2 <input type="checkbox"/> Zyklus 3			
<b>Ausgangssituation</b>	<input type="checkbox"/> Fallbeispiel, Film	<input type="checkbox"/> Spiel	<input type="checkbox"/> Konstruierte Problemstellung	<input checked="" type="checkbox"/> Reales Erlebnis, Vorkommnis
<b>Methode/ Aktivität</b>	<input type="checkbox"/> Selbstreflexion	<input type="checkbox"/> Gespräch Diskussion	<input type="checkbox"/> Interaktion, Kooperation	<input checked="" type="checkbox"/> (Selbst-) Erfahrung
	<input type="checkbox"/> Zeichnen, Malen	<input type="checkbox"/> Bauen, Konstruieren	<input type="checkbox"/> Szenisch darstellen	<input type="checkbox"/> Arbeit mit Medien
<b>Vorbereitungs-aufwand</b>	<input type="checkbox"/> ohne	<input checked="" type="checkbox"/> minimal	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> hoch
<b>Material</b>	<input checked="" type="checkbox"/> keines	<input type="checkbox"/> Kopiervorlage	<input type="checkbox"/> Allgemeines Schulmaterial	<input type="checkbox"/> Beschaffung nötig
<b>Örtlichkeit/ Raumbedarf</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Gruppenraum, Klassenzimmer	<input type="checkbox"/> Aula/ Turnhalle	<input type="checkbox"/> Pausenplatz, Umgebung	<input type="checkbox"/> Outdoor
<b>Zeitbedarf für die Durchführung</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Max. 15 min	<input type="checkbox"/> Max. 30 min	<input type="checkbox"/> 1 Lektion	<input type="checkbox"/> Mehrere Lktionen



<b>Steuerung</b>	<input type="checkbox"/> Moderation, Anleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Leitfaden	<input type="checkbox"/> Auftrag mit Spielraum	<input type="checkbox"/> Selbst- steuerung, freie Arbeit
<b>Einsatzart</b>	<input type="checkbox"/> Einmalig	<input checked="" type="checkbox"/> Mehrmals wiederholen	<input type="checkbox"/> Längere Zeit üben (Training)	<input type="checkbox"/> Permanente Anwendung
<b>Transfersicherung</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Coaching, Unterstützung	<input type="checkbox"/> Strukturen	<input type="checkbox"/> Regelungen, Abmachungen	

### III. "Technische" (Such-)Kriterien

<b>Präventionsbereich</b>	<input checked="" type="checkbox"/> universell	<input type="checkbox"/> Selektiv	<input type="checkbox"/> Indiziert	
	<input checked="" type="checkbox"/> Prävention	<input checked="" type="checkbox"/> Früherkennung	<input checked="" type="checkbox"/> Früh- intervention	<input checked="" type="checkbox"/> Intervention

<b>Quellen/ Autoren</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Präventions- literatur	<input type="checkbox"/> Pädagogische Fachliteratur	<input type="checkbox"/> Vorschläge von Lehrpersonen	<input type="checkbox"/> Vorschläge von Studierenden
-------------------------	---	--	---	---



## Theoriebezug

Bei einer Fantasiereise wird der Körper in einen schlafähnlichen Zustand versetzt. «Dadurch entspannen sich die Muskeln, Herzrhythmus und Atemfrequenz verlangsamen sich und das vegetative Nervensystem übernimmt die Kontrolle über den Körper.» (Adams, 2009, S.12)

Eine Fantasiereise lässt sich mit einem Tagtraum vergleichen, dabei ist der Geist wach und aktiv und der Körper fährt seine Aktivität zurück. In diesem Zustand erlebt man das Vorgestellte sehr intensiv. «Nach dem «Aufwachen» fühlt man sich dann erholt und gestärkt. Gleichzeitig wurde aber «gedanklich gearbeitet» und unter Umständen die Grundlage für eine Weiterarbeit geschaffen oder ein kreativer Prozess in Gang gebracht.» (Adams, 2009, S.12)

## Ziele und erhoffte Effekte der Idee

Ein Ziel dieser Fantasiereise ist die Beruhigung einer unruhigen Klasse. Durch diese Übung kann erreicht werden, dass die SuS aufnahmefähiger und ruhiger werden.

Ein weiteres Ziel ist, wie im Theoriebezug erwähnt, eine Grundlage für eine Weiterarbeit zu schaffen. Zum Beispiel kann diese Fantasiereise vor einer Prüfung durchgeführt werden. So kann eventuell auch die Prüfungsangst genommen werden.



## Phantasiereise

«Anhand von Phantasiereisen kann man innere Vorstellungen und Bilder entwickeln. Dies nennt man Imagination. Hierbei wird versucht, sich in einen Ort oder eine bestimmte Situation hineinzuversetzen oder sich daran zu erinnern. Je intensiver man sich in eine solche Situation hineinversetzt, desto mehr werden Körper und Psyche darauf reagieren. Stellt man sich einen schönen Ort der Entspannung vor und achtet dort auch auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken), so wird dem Körper vorgegaukelt, als wäre er tatsächlich am vorgestellten Ort.

### Vorbereitung:

Die Kinder sollen sich bequem hinsetzen oder hinlegen und die Augen schliessen. Sie sollen ruhig und gleichmässig durch den Bauch atmen und sich vorstellen, wie der Körper mit jedem Ausatmen entspannter und entspannter wird.

### Durchführung mit Anleitung:

«Richtet die Aufmerksamkeit auf Beine, Arme, Rücken, Bauch, Schulter und Kopf. Alles soll beim entspannten Atmen nun ganz locker und angenehm sein.

Nun stellt euch in Gedanken einen Ort vor, der für euch angenehm und super ist. Ein Ort der Kraft. Das ist ein Ort, wo ihr euch erholen und Kraft tanken könnt.

Der Ort der Kraft ist vielleicht draussen in der Natur, irgendein Ort, an dem ihr euch wohl fühlt. Es ist ein sonniger Tag. Du kannst einfach barfuss über eine wunderschöne Blumenwiese gehen. Auf dieser Wiese kannst du die Ruhe so richtig gut geniessen. Während du über die Wiese gehst, spürst du das nasse, aber von der Sonne gewärmte Gras unter deinen Fussohlen, du siehst die bunten Blumen und auch das unterschiedlich satte Grün der Wiese. Weiter hinten steht ein grosser, dichter Baum und am blauen Himmel ziehen ein paar kleine weisse und wattige Wolken vorbei. Achtet nun auf alles, was ihr dort so spüren könnt. (Pause) Vielleicht kannst du etwas Besonderes riechen, vielleicht aber auch etwas schmecken. (Pause)

Geh nun weiter zum Baum, dort befindet sich auch ein kleiner Bach. Durch die Blätter bläst angenehm frische Luft. Bei jedem Atemzug kannst du etwas von dieser Frische einatmen. Bei jedem Ausatmen entspannst du dich weiter.

Du kannst dich nun zu den Wurzeln des Baumes begeben und spüren, wie fest und sicher dieser grosse, kräftige Baum verankert ist. Versuche nun mit allen deinen Sinnen dieses schöne Gefühl aufzunehmen, an diesem wunderschönen Ort, und nimm dir dafür nun etwas Zeit, um den Zauber der Farben, von Licht und Schatten wirken zu lassen und auch die Geräusche der Natur, den Geschmack, den Duft und das angenehme, entspannte Gefühl im Körper. (Pause)



Wenn du lange genug an diesem Ort der Kraft gewesen bist, dann mache dich wieder langsam auf den Rückweg und gehe zu deinem Ausgangspunkt. Auf diesem Weg kannst du noch einmal zurückblicken. Merke dir diesen Ort und das Gefühl, das es bei dir auslöst. Du kannst nun aussteigen von der Reise und du weisst, dass du in Gedanken immer zu diesem Ort der Kraft gehen kannst, wenn du dies möchtest und, wann es für dich wohltuend und angenehm ist. Zum Aussteigen nimm dir etwas Zeit, atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Bewege leicht die Zehen, Beine und Fingerspitzen. Mache dann die Augen wieder auf, um ganz zurückzukommen ins «Hier und Jetzt.»

**Nachbereitung:**

Nach einer kurzen Pause besprechen, wie es den Kindern ergangen ist, was sie gesehen und gespürt haben und in welchem Ausmass sie sich entspannen konnten. Dabei können die Kinder auf einer Skala von 0 – 10 einschätzen und sagen wie entspannt sie sich gefühlt haben, wobei 0 «sehr wenig entspannt» und 10 «sehr gut und tief entspannt» bedeutet. Sie können auch Smileys auf die Tafel zeichnen, die ihren momentanen Zustand angeben.» (Schmid, Sieberer, S. 13ff)