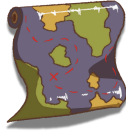


Ampel - Check

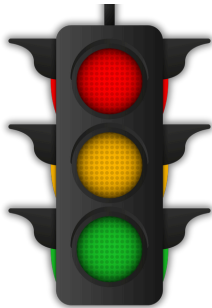


Der Ampel-Check

Vorbereitung:

- **Zeitbedarf:** individuell je nach Implementierung im Schulalltag
- **Ziel:** SuS zu helfen, ihr aktuelles Stressniveau schnell und einfach zu erkennen,

Der Ampel-Check ist eine einfache und effektive Technik, die Schülern hilft, ihre aktuellen Stressniveaus zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Im Vergleich zur Stress-Skala ist sie gerade für jüngere Schülerinnen und Schüler häufig intuitiver, da sie ein bekanntes visuelles Symbol nutzt: Die Verkehrs-Ampel mit ihren Farben Grün, Gelb und Rot – als visuelle Hilfsmittel, um den emotionalen Zustand zu kategorisieren und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.



- **Grün:** Alles ist in Ordnung. Der Schüler fühlt sich ruhig und entspannt.
- **Gelb:** Es gibt erste Anzeichen von Stress oder Unruhe. Es ist Zeit, Maßnahmen zu ergreifen, bevor der Stress eskaliert.
- **Rot:** Der Schüler befindet sich im hohen Stressbereich oder im Überlebensmodus. Sofortige Interventionen sind erforderlich.

Durchführung:

Einführung und Erklärung:

- Rot bedeutet hoher Stress oder Überlebensmodus, Gelb bedeutet mittelmäßiger Stress, und Grün bedeutet Entspannung und Ruhe.

Reflexion über aktuelle Situation:

- Bitten Sie die Schüler, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, wie sie sich gerade fühlen.
- Beispiel: „Nehmt euch einen Moment Zeit und überlegt, wie ihr euch gerade fühlt. Spürt ihr Anspannung oder seid ihr entspannt?“

Körperliche und emotionale Signale erkennen:

- Lassen Sie die Schüler über körperliche und emotionale Signale nachdenken, die sie in den letzten Tagen oder Wochen bemerkt haben.
- Beispiele für körperliche Signale: Kopfschmerzen, verspannte Muskeln, schneller Herzschlag, Schweißausbrüche.
- Beispiele für emotionale Signale: Reizbarkeit, Angst, Überforderung, Traurigkeit.

Ampel-Zuordnung:

- Bitten Sie die Schüler, ihre aktuellen Stresssignale einer Ampelfarbe zuzuordnen ("Seid ihr gerade eher bei Grün, Gelb oder Rot?")

Durch die klare Differenzierung zwischen den Farben können Schüler besser zwischen unterschiedlichen Stressniveaus unterscheiden und frühzeitig Maßnahmen ergreifen, bevor sie den roten Bereich erreichen.