

# Schule, Beratung & Berufsorientierung als sicherer Hafen



BeSOS

# BeSOS – gemeinsam Orientierung schaffen.

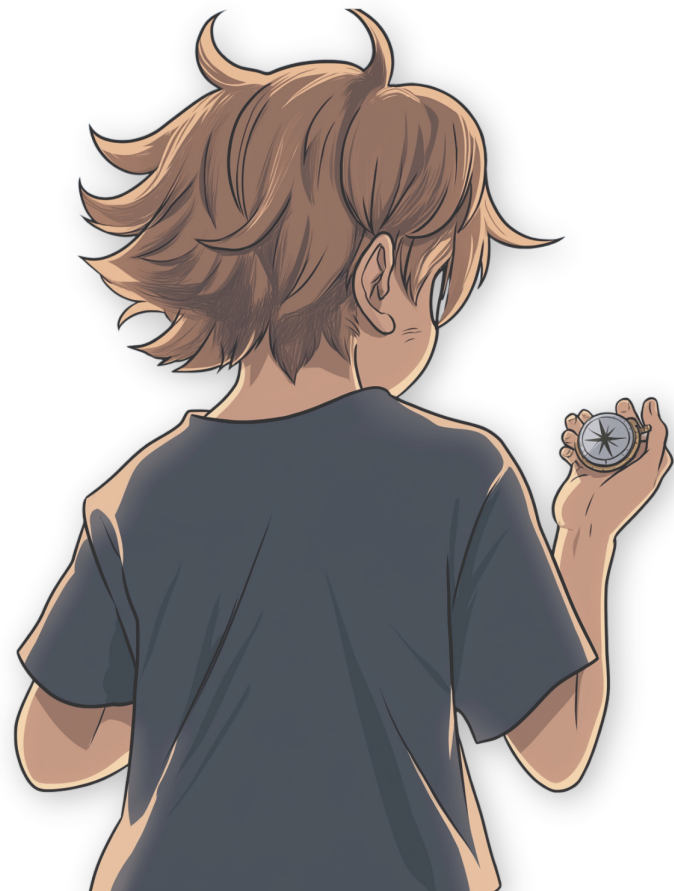
**B**eratungsinstrumentarium zur  
**S**tärkung / Wiederherstellung der beruflichen  
**O**rientierungsfähigkeit von psychisch belasteten  
**S**chülerinnen und Schülern

Das Projekt BeSOS ist ein Nachfolgeprojekt von Quickstart Sachsen und wird als Leuchtturmprojekt im Rahmen der Initiative „Abschluss und Anschluss – Bildungsketten bis zum Ausbildungsabschluss“ durchgeführt.

Es wird vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) finanziert.

Die Projektleitung übernimmt ein Team der Graduierten- und Forschungsakademie an der TU Bergakademie Freiberg.





## Erste Orientierung

<b>1. Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>2. Das BeSOS-Modell – Grundlagen und Leitgedanken</b>	<b>5</b>
2.1 Neurobiologie und Überlebensmuster	5
2.2 Das „Krokodil im Kopf“	7
2.3 Das Schiff und die Reise ins Leben – Orientierung finden	9
2.4 Schule als sicherer Hafen – mit Ihnen als Leuchtturm	15
<b>3. Die BeSOS-Toolbox</b>	<b>17</b>
3.1 Selbstwahrnehmung – die Seekarte an Bord	19
3.2 Selbstregulation – das Steuer in der Hand	25
3.2.1 Nervenbahnen – Einbahnstraßen im Stress	27
3.2.2 Atemtechniken	29
3.2.3 Bilaterale Körpertechniken	37
3.2.4 Mentaltechniken	45
<b>4. Die BeSOS Webseite – Ihre digitale Toolbox</b>	<b>51</b>
<b>5. BeSOS – Navigation im Alltag</b>	<b>52</b>
<b>6. Ausblick – Gemeinsam auf Kurs</b>	<b>53</b>
<b>7. Referenzen</b>	<b>55</b>
<b>8. Die BeSOS-Crew</b>	<b>57</b>

# 1. Vorwort

In den letzten Jahren ist der Anteil von Schülerinnen und Schülern mit psychischen Belastungen deutlich gestiegen – eine Entwicklung, die vielen Schulen zunehmend Sorge bereitet. Die Pandemie hat diese Situation spürbar verschärft: Symptome von Angst und Depression nahmen zu und der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die sich stark belastet fühlen, stieg stark an. Die Folgen sind bis heute spürbar. Besonders alarmierend ist, dass unter anhaltender Belastung genau das beeinträchtigt wird, was Schule eigentlich fördern will: die Fähigkeit zu lernen, sich zu orientieren und Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

BeSOS setzt daher an der Stärkung und Wiederherstellung der Lern- und Orientierungsfähigkeit an. Ausgehend von der beruflichen Orientierung haben wir ein Modell entwickelt, das Lern- und Leistungsfähigkeit, Selbstregulation und Beziehungsgestaltung zusammendenkt. Es richtet sich nicht nur an Schülerinnen und Schüler, sondern ebenso an alle Fachkräfte in Schule und Beratung. Denn auch Ihr eigenes Wohlbefinden ist ein Schlüsselfaktor dafür, ob Schule ein sicherer Hafen ist und bleibt sowie ein Ort, an dem Orientierung und Entwicklung gut möglich sind.

Diese Broschüre bietet Orientierung. Sie ist wie eine Navigationshilfe und eine Einladung sich bewusst zu machen, was mit uns passiert, wenn Stress, Druck oder Überforderung einsetzen. So wie wir lernen und üben, in unbekannten Gewässern ruhig zu bleiben und gezielt zu handeln bis wir uns wieder zurechtfinden, hilft BeSOS dabei in herausfordernden Zeiten und belastenden Situationen besonnen zu reagieren, sowohl für sich selbst als auch im Kontakt mit anderen. Die BeSOS-Toolbox versteht sich dabei als Alltagsbegleiter, der in kleinen Schritten durch den Sturm führen kann, bis wir wieder festen Boden unter den Füßen haben.

Im Zentrum steht die Frage, wie Selbstregulationskompetenzen frühzeitig, niedrigschwellig und systematisch in Schule, Beratung und Berufsorientierung gefördert werden können. Wir berücksichtigen zunehmend auch die frühe Orientierung, weil im Rahmen unserer bisherigen Projektlaufzeit deutlich wurde: Je früher Kinder lernen sich selbst zu regulieren, um so erfolgreicher gelingen Lernen und Orientierung auch in höheren Klassenstufen. Rückenwind erhält das Projekt durch die Arbeitsgruppe „Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen“ der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina, die Selbstregulationskompetenzentwicklung als eine weitere Leitperspektive für das deutsche Bildungssystem empfiehlt (2024). Aus diesem Kontext hat sich bereits ein gewinnbringender Austausch entwickelt, der die Weiterentwicklung von BeSOS fördert und inspiriert.

Wir möchten Sie mit diesem Heft dazu einladen, unsere durch das BeSOS-Instrumentarium schimmernde Haltung zu entdecken, die durch den neugierigen und experimentierfreudigen Einsatz der Toolbox auch Eingang in Ihren pädagogischen Alltag finden kann. Diese Broschüre regt an, alltägliche Situationen neu zu betrachten und neurobiologische Grundlagen besser zu verstehen. Vor allem aber lädt sie dazu ein, die einfachen, schnell erlernbaren und wissenschaftlich fundierten Tools selbst auszuprobieren und ihre Wirkung zu erfahren.

**Wir sind überzeugt:** Mit der BeSOS-Toolbox bleibt Schule ein sicherer Hafen für neugieriges Lernen und selbstwirksame Beziehungsgestaltung – ein Ort, an dem das Leben gelernt und gelebt wird, nicht das „Überleben“.

Dr. Kristina Wopat und die BeSOS-Crew  
Projektleitung





## 2. Das BeSOS-Modell

### 2.1 Neurobiologie und die Überlebensmuster

Vielleicht kennen Sie das aus Ihrem Unterricht: Ein Schüler sitzt vor der Klausur und plötzlich ist alles weg – Blackout. Oder eine Schülerin reagiert auf eine Kleinigkeit mit Wut oder Rückzug. Auch Sie selbst spüren vielleicht manchmal, wenn die Anspannung groß wird, dass Sie nur noch „funktionieren“ und positive Emotionen wie wohlwollende Güte nicht mehr fühlen können. Der Grund dafür ist: Unser Gehirn reagiert bei hoher Belastung mit einem uralten Überlebensprogramm.

Das Stammhirn, bei BeSOS das „Krokodil-Hirn“ genannt, ist der evolutionär älteste Teil unseres Gehirns. Er regelt autonom überlebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Steigt der Stress, übernimmt dieses System die Kontrolle: Stresshormone werden ausgeschüttet, Puls und Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, der Körper macht sich bereit das „Überleben“ zu sichern. Er kennt drei primäre Reaktionen: Kampf, Flucht oder Erstarrung.



Wenn Kinder und Jugendliche in den biologischen Überlebensmodus fallen, können sie nicht lernen, merken sich sehr viel weniger, können nicht komplex denken und keine wichtigen Entscheidungen treffen.

**Im Überlebensmodus sind sie außerhalb der Reichweite pädagogischer Interventionen!**

Aber auch Erwachsene können bei anhaltender und hoher Belastung in den biologischen Überlebensmodus fallen. Bei Fachkräften geht dann als erstes die **Fähigkeit verloren, eine pädagogische Beziehung zu gestalten**.

Übrig bleibt insbesondere die Möglichkeit Macht auszuüben, da das mit dem Überlebensmodus korrespondiert.

**Auf Dauer greift dieser Zustand die Gesundheit an!**

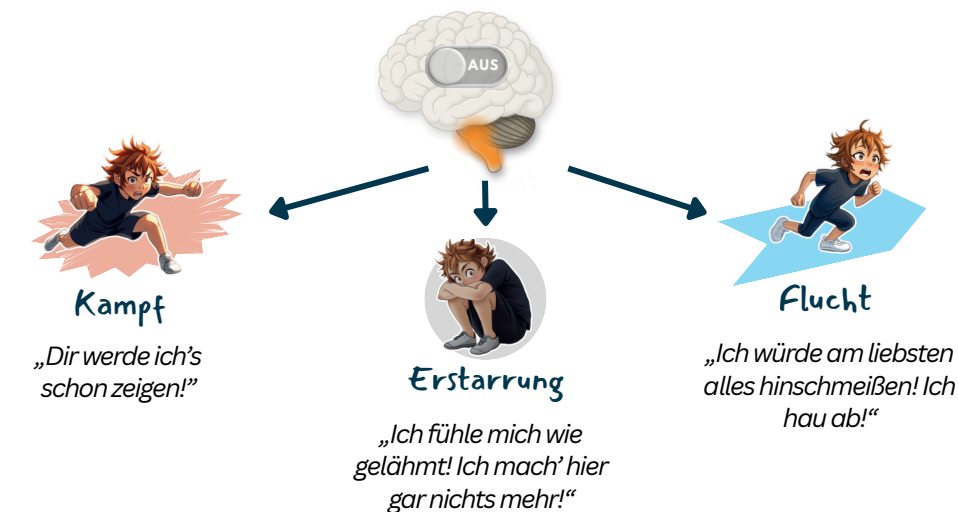
[Einführung -  
Lehrfilm:](#)

BeSOS Crew  
Episode 1



Denn damit der Hirnstamm bei Gefahr schnell reagieren kann, werden andere Gehirnareale ganz oder teilweise „abgeschaltet“, da das rationale Denken des Neokortex oder Empfindungen des limbischen Systems (wie z.B. Schmerz) die unmittelbare Reaktion auf den Überlebensreiz behindern würde.

Unser Gehirn unterscheidet dann nicht mehr, ob es sich um einen Säbelzahn tiger oder eine Mathearbeit handelt – beides fühlt sich gleich gefährlich an! In diesem Zustand geht es nur noch ums Durchhalten und Überleben. Wie wir reagieren, liegt dabei nicht in unserer bewussten Kontrolle, sondern wird von genetischen und kulturellen Voraussetzungen sowie unseren bisherigen Erfahrungen beeinflusst. In einfacher Form lassen sich diese Reaktionen in drei Grundmuster unterscheiden:



#### Typische Muster bei Kindern und Jugendlichen:

- **Kampf:** Wutausbrüche, Provokationen, Aggressivität.
- **Flucht:** Vermeidung, Weglaufen, innere Abwesenheit, Fehlzeiten ohne „Grund“.
- **Erstarrung:** Schweigen, Bewegungsstarre, Blackout, Ängste, Ideenlosigkeit.

[Online-  
Selbsttest:](#)

Wie reagiere  
ich bei Stress?





## 2.2 Das „Krokodil im Kopf“

Im Überlebensmodus ist das komplexere Denken wie „ausgeknipst“ und starke negative Gefühle überwältigen uns. Das ist aber keine Fehlfunktion, sondern eine bewährte Überlebensstrategie. Wir nennen es das „Krokodil im Kopf“, denn diese Strategie des „Reptiliengehirn“ ist ein nützliches Erbe der Evolution. Darum ist der Überlebensmodus auch „ansteckend“! Wie ein überspringender Funke geht er auf andere über und kann in Sekunden einen ganzen Raum erfassen – eine ganze Klasse. Denn wir sind „soziale Wesen“ und auf unsere Gruppe angewiesen.

### Was bedeutet das für Sie?

Auch Erwachsene haben ihr Krokodil im Kopf. Wenn die Klasse unruhig wird, reagiert auch Ihr eigener Hirnstamm auf Lärm, Bedrohung, Ängste und Aggressionen – und plötzlich ist nicht mehr Ihr kluger Verstand am Steuer, sondern das „Krokodil im Kopf“. Genau hier entscheidet sich, ob die Situation eskaliert oder sich beruhigt.

Ko-Regulation bedeutet: Sie nehmen Ihren Überlebensmodus bewusst wahr und regulieren sich selbst wieder in den Lebensmodus zurück. Ihre Ruhe, Ihre Stimme, Ihr Atem wirken wie Leuchtfeuer der Sicherheit, an denen sich Kinder und Jugendliche orientieren. Gelingt es, Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen, kann sich jeder in der Gruppe selbst regulieren. Auch Gelassenheit ist ansteckend!



### Warum das Bild so stark ist

Das „Krokodil im Kopf“ ist für Kinder und Jugendliche greifbar. Sie verstehen sofort, dass das Krokodil ein guter Verbündeter ist und man lernen kann, es zu zähmen. Das Bild lindert die Scham, weil es zeigt: Ich bin nicht „falsch“, sondern mein Krokodil schlägt Alarm. **Und das gibt Hoffnung!** Denn wenn ich weiß, wie „mein Krokodil“ funktioniert, kann ich lernen, es zu beruhigen und wieder selbst das Steuer zu übernehmen.



### Was Kindern und Jugendlichen hilft, Stress zu verstehen: Hilfreiche Merksätze für den Alltag







## 2.3 Das Schiff und die Reise ins Leben – Orientierung finden

Um den Zusammenhang von Selbstregulation und Orientierungsfähigkeit zu veranschaulichen, nutzen wir bei BeSOS die Metapher vom Segelschiff. Ein Schiff ist nie statisch, sondern immer in Bewegung! Ob von ruhiger See getragen oder durchgeschüttelt von Sturm und Wellengang, es braucht auf hoher See viele Fertigkeiten. Damit symbolisiert die Schiffsreise das Leben selbst mit all seinen Unwägbarkeiten und Herausforderungen. Wir begreifen Schule als jenen „sicheren Hafen“, in dem diese Reise beginnt und junge Menschen selbstbewusst „in See stechen“ können.

Das Schiff erfüllt dabei zwei Aufgaben: Es zeigt uns, wo wir uns im Überlebensmodus befinden, wenn wir uns in die Kajüte zurückziehen und kaum noch orientierungsfähig sind. Und es dient als eigenständiges Resilienzmodell für Kinder und Jugendliche, um zu verstehen, welche Kräfte und Fähigkeiten notwendig sind, um Kurs zu halten, Orientierung zu gewinnen und wieder ins Handeln zu kommen.



Besonders stark ist dieses Bild, weil es nicht abstrakt bleibt, sondern die Vorstellungskraft aktiviert: Jede und jeder kann sich vorstellen, an Bord zu sein, das Steuer zu ergreifen und den Wind in den Segeln zu spüren.

**Das Schiff steht damit nicht nur für Sicherheit und Selbstwirksamkeit, sondern auch für Abenteuer und Aufbruch.**

[Das Modell -  
Lehrfilm](#)

[BeSOS Crew  
Episode 2](#)



”

*Wenn wir Kinder fit fürs Leben machen wollen, müssen wir an der psychischen Gesundheit und dem körperlichen Wohlbefinden ansetzen.*

*BeSOS war für uns die Möglichkeit, unkompliziert und kurzfristig wirksame Hilfe zu leisten – und dabei alle mitzunehmen.*

Antje Dombrowski  
Schulleiterin der Humboldtschule Oberschule Zwickau



**SEGEL SETZEN**  
SELBSTWIRKSAMKEIT



**AUSGUCK**  
DAS GROSSE GANZE SEHEN



**STEUERRAD**  
SELBSTREGULATION



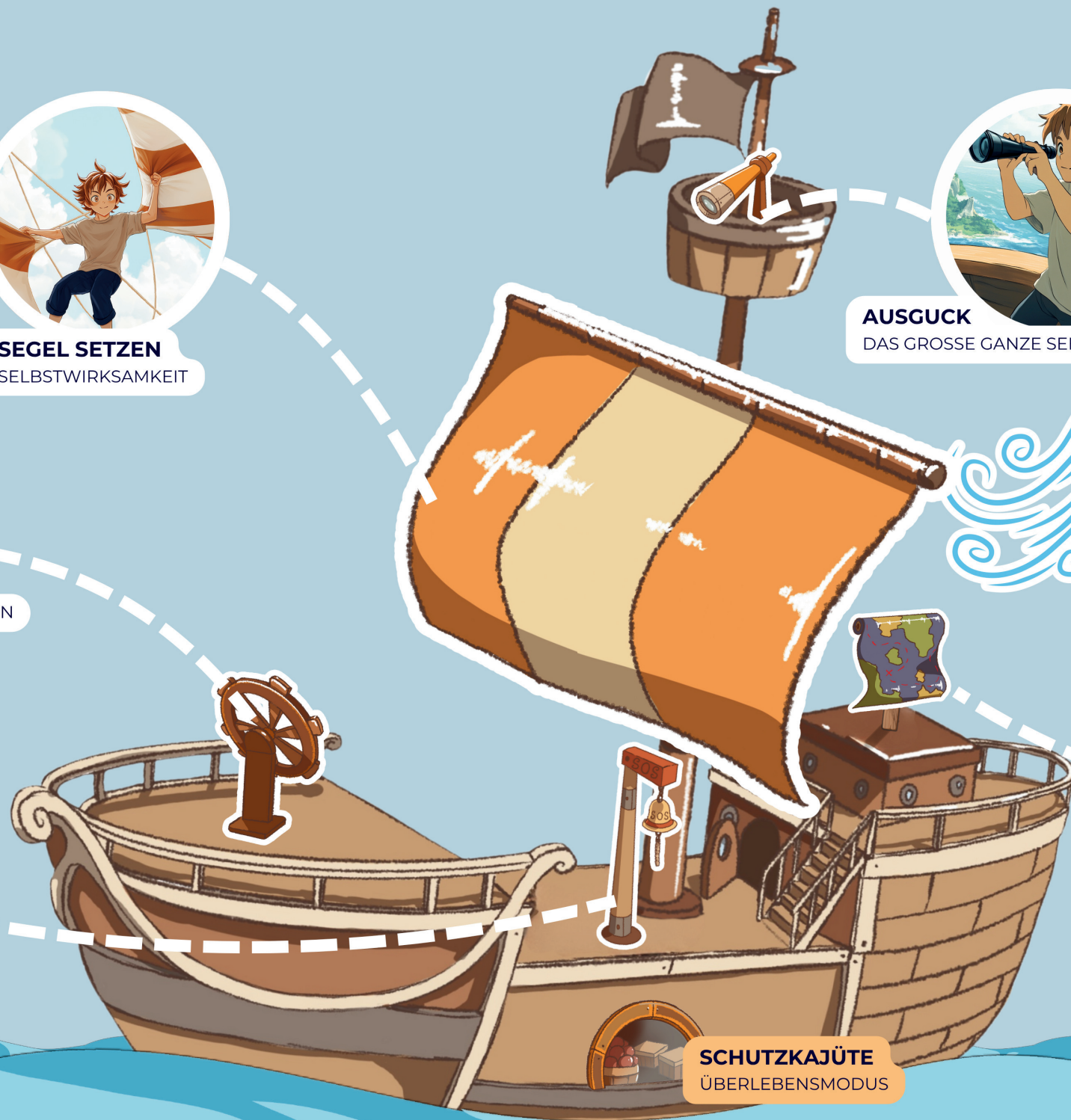
**WIND**  
SINN- UND  
BEDEUTUNGSERLEBEN



**SOS - HILFE HOLEN**  
BEZIEHUNG



**KARTEN-CHECK**  
SELBSTWAHRNEHMUNG



**SCHUTZKAJÜTE**  
ÜBERLEBENSMODUS





Das Meer steht für die äußeren Umstände und für den persönlichen Stresspegel. Je höher die Wellen, desto leichter übernimmt das „Krokodilhirn“ die Kontrolle. Schlafmangel, Hunger oder zu viel Druck lassen die Wellen steigen. Und schon reicht eine Kleinigkeit, um in den Überlebensmodus zu rutschen.



Im „Überlebensmodus“ streichen wir die Segel und ziehen uns in die Schutzkajüte zurück. Wir geben das Steuer auf: Kampf, Flucht oder Erstarrung übernehmen und Lernen oder pädagogische Beziehungsgestaltung sind kaum mehr möglich. Die Schutzkajüte ist die „sichere Option“, um bei Sturm nicht „über Bord zu gehen“.

Ein Schiff hat viele Elemente, mit denen wir steuern und Orientierung gewinnen:



Die Karte steht für die Selbstwahrnehmung: Wo stehe ich gerade? Wie geht es mir? Wer ist am Steuer – ich oder mein Krokodilgehirn? Nur wenn ich meinen Standort kenne und überprüfe, kann ich den Kurs neu bestimmen und Segel setzen.



Das Steuer steht bei BeSOS im Mittelpunkt und symbolisiert die Selbstregulation. Das ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen aktiv gegenzusteuern. So schwierig die Lage auch ist: Solange ich am Steuer bin, kann ich meine Richtung halten. Die BeSOS-Toolbox bietet konkrete, leicht anwendbare Techniken zur Selbstregulation.



Die Schiffsglocke erinnert daran, Hilfe zu holen. Niemand muss Krisen allein bewältigen. Zu erkennen, wann ich um Hilfe bitten muss und diese Unterstützung annehmen zu können, ist ein wichtiger Bestandteil von Resilienz und Beziehung.



Das Segel repräsentiert die Selbstwirksamkeit: das Gefühl, dass mein Handeln Wirkung hat. Erst wenn Wind und Segel zusammenspielen, entsteht echte Bewegung.



Der Wind steht für das Sinnerleben, die Frage nach dem ‚Warum‘. Er ist oft unsichtbar und wird leicht übersehen, dabei ist er der eigentliche Antrieb! Ohne Wind bleibt das Schiff in der Flaute liegen – selbst unter gesetzten Segeln. Den Wind aber können wir nicht gut beeinflussen; er verbindet uns mit unserer Umwelt.



Der Ausguck schließlich ermöglicht den Blick von oben: Orientierung und Weitsicht. Erst wenn wir „klar Schiff gemacht“ haben und in Balance sind, können wir den Ausblick wagen, um Segel zu setzen und auf Kurs zu gehen. Das gilt besonders für die eigene berufliche Orientierung und eine vorausschauende Zukunftsplanung.

Im Mittelpunkt stehen bei BeSOS die Aspekte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Dazu finden Sie in der BeSOS-Toolbox konkrete Methoden und Übungen. Eine Auswahl stellen wir Ihnen im zweiten Teil dieser Handreichung vor.

All diese Aspekte entfalten ihre Wirkung erst im Zusammenspiel! Deshalb symbolisieren wir mit dem Schiff die sinnvolle Ganzheit unserer Ressourcen. Denn auch ein Schiff kann auf keines seiner Bestandteile und die dazugehörigen „Kompetenzen“ verzichten. So wird Kindern und Jugendlichen anschaulich vermittelt, wie sie mit inneren und äußeren Stürmen umgehen können.



Das BeSOS  
Schiff:





## 2.4 Schule als sicherer Hafen – mit Ihnen als Leuchtturm

Das Bild wäre nicht vollständig ohne den Hafen:

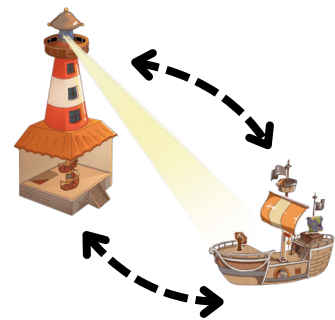
Kein Schiff ohne Heimathafen! Unsere Lernorte müssen daher „sichere Häfen“ sein, wo Kinder und Jugendliche Schutz und Orientierung finden können.

Denn ein Hafen bedeutet unbedingte Verlässlichkeit: Hier legen Schiffe nach stürmischer Fahrt an, kommen zur Ruhe, können „auftakeln“ und richten ihren Kurs neu aus. Er ist Ankerplatz und Ausgangspunkt zugleich; ein Ort, an dem man nicht untergeht, auch wenn auf See die Wellen hochschlagen.



### Und Sie, die Lehr- und Fachkräfte?

Sie sind der Leuchtturm in diesem Hafen. Ihr Leuchtfeuer weist den Weg, macht in dunklen Stunden Orientierung möglich, wacht über den Hafen und signalisiert Sicherheit und Struktur. Doch auch Leuchtturmwärter sind nicht vor Stress und Überforderung gefeit. Das Modell gilt für Schiffe und Leuchtturm gleichermaßen: Nur wenn Sie selbst nicht im „Überlebensmodus“ im Keller Ihres Leuchtturms festsitzen, kann Ihr Leuchtfeuer hell und klar strahlen und Sie Ihre Aufgabe erfüllen.



Ein „Krokodil“ bleibt selten allein. Eine angespannte Situation, ein lauter Zwischenruf, ein genervter Blick, und schon springt die Erregung von einem auf den nächsten über. Innerhalb weniger Sekunden kann sich eine ganze Klasse im Überlebensmodus befinden. Und auch Sie sind Teil dieses Systems: Ihre eigene Anspannung, Ihr Stress, Zorn oder Ihre Unsicherheit überträgt sich genauso schnell auf die ganze Gruppe wie umgekehrt.



Achtung: ansteckend!



Genau das meint „Ko-Regulation“. Sie bedeutet nicht, die Emotionen anderer zu kontrollieren, sondern das eigene Nervensystem bewusst zu regulieren. Wenn es gelingt, in einem Moment der Unruhe ruhig zu bleiben und die eigene Präsenz zu halten, verändert sich etwas. Denn auch ein „reguliertes Gehirn“ bleibt selten allein; auch Ruhe und Fokus sind ansteckend!

Ko-Regulation ist keine Technik, sondern eine Haltung, denn sie wirkt durch stabile Beziehungen und vertrauensvolle Beziehungsgestaltung. Die Haltung, ko-regulierend zu wirken, entsteht aus dem Wissen und Wahrnehmen, was große Belastungen im Körper auslösen. Wer das versteht, kann diesen biologischen Kreislauf gezielt unterbrechen und so verhindern, dass aus einem Krokodil ein ganzer Schwarm wird, der den Unterricht verschluckt.

### Das ist unsere Vision bei BeSOS:

Kinder und Jugendliche sollen sich in Schule und Beratung so sicher fühlen, dass sie nicht in den Überlebensmodus fallen müssen. Denn erst wenn das gelingt, sind nachhaltiges Lernen, neugierige Entwicklung und berufliche Orientierung überhaupt möglich.





### 3. Die BeSOS-Toolbox

**Das Modell beschreibt die Richtung;  
die Toolbox macht das Modell im Alltag handhabbar.**

Unsere Befragungen mit über 80 Expertinnen und Experten im sächsischen Schulsystem haben einen „Blinden Fleck“ zutage gebracht. Um diese Lücke zu schließen, konzentrieren wir uns auf die Dimensionen Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Im Unterschied zu den anderen Dimensionen des BeSOS-Modells, zu denen bereits vielfältige Fachinformationen, Programme und Materialien vorliegen, sind die Bereiche Selbstwahrnehmung und Selbstregulation in Schule und Berufsorientierung bisher noch nicht implementiert. Genau deshalb rücken wir sie ins Zentrum.

Wer sich selbst spürt, innere Zustände regulieren kann und Beziehungen konstruktiv gestaltet, schafft die Grundlage für schulischen Erfolg und persönliche Entwicklung.

In den folgenden Kapiteln finden Sie zu diesen wichtigen Dimensionen einen kurzen theoretischen Impuls und im Anschluss wissenschaftlich fundierte, erprobte Methoden für die Praxis.

So verbinden sich Karte und Kompass mit konkreten Handgriffen an Bord und aus abstraktem Wissen wird lebendige Handlungskompetenz.

Wer die theoretischen Grundlagen etwas weiter vertiefen möchte, wird auf unserer Webseite fündig.



”

*Bei uns im Kollegium konnte ich beobachten, dass einige der BeSOS-Techniken und ganz besonders die Atemübungen, gelegentlich während des Unterrichts eingebaut werden.*

*So gelingt der Übergang von einer lebhaften zu einer ruhigeren Arbeitsphase oft viel besser.*

Schulleitung einer BeSOS Pilotschule



### 3.1 Selbstwahrnehmung – die Seekarte an Bord

Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung für Selbstregulation: Nur wer merkt, was im eigenen Inneren vor sich geht, kann bewusst reagieren.

In der BeSOS-Schiffsmetapher steht die Seekarte für den Blick auf unseren inneren Zustand. Sie zeigt: Wer steuert gerade? Ich oder mein Krokodil?

Ohne diese Karte ist Orientierung unmöglich: Das Schiff treibt ab, das Segel bleibt schlaff, oder ich bemerke gar nicht, dass ich längst in der Schiffskajüte festsitze – im Überlebensmodus.

Erst wenn ich meine Lage erkenne, kann ich das Steuer übernehmen, das Segel setzen oder rechtzeitig Hilfe anfordern.

#### Oder anders gesagt:

Eine kluge Entscheidung kann ich nur dann treffen, wenn ich am Steuer bin.



Bin ich eigentlich noch am Steuer, auf Kurs oder längst in der Schutzkajüte?

*Wenn ich fühle, wie es mir geht, kann ich besser entscheiden.*

*Manchmal sitzt das Krokodil am Steuer – dann muss ich es erst merken.*

*Nur wenn ich weiß, wo ich stehe, kann ich steuern.*

**Gefühle und Körpersignale:** Gefühle wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu benennen, ist die Basis emotionaler Kompetenz. Insbesondere eine Sprache für die eigene Wahrnehmung zu finden, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe. Viele Körpersignale und Wahrnehmungen sind gute Frühwarnsysteme. Sie lassen uns erkennen, wo unsere Stärken und Schwächen liegen, was uns Angst macht, wann der Stresslevel steigt und wann wir zur Ruhe kommen. Es handelt sich um wichtige Ratgeber. Aber dazu müssen sie erkannt und benannt werden können.

**Daher müssen wir Selbstwahrnehmung gemeinsam entwickeln!** Denn die Kultivierung und Versprachlichung von Selbstwahrnehmung ist nicht einfach. Die eigene Selbstwahrnehmung zu üben, ist eine persönliche und professionelle Herausforderung und versteht sich nicht von selbst. Aber Kinder und Jugendliche sind darauf angewiesen, sie von Ihren Bezugspersonen erlernen zu dürfen. Deshalb gilt: Diese Kompetenz muss schrittweise und regelmäßig geübt werden. Das betrifft sowohl das Wahrnehmen selbst als auch das Benennen.

Mit ihrer Unterstützung entwickeln Schülerinnen und Schüler mit der Zeit ein feines Gespür für ihre Wahrnehmungen und lernen, den Unterschied zwischen Überlebensmodus und bewusster Handlungsfähigkeit klar zu erkennen.



## Die Stresspalme

Die Schüler lernen, ihren eigenen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 auf einer „Stress-Palme“ einzuschätzen, um frühzeitig auf Anzeichen von psychischer Belastung reagieren zu können: „Bin ich schon auf der Palme?“



### Durchführung:

- Erklären Sie den Schülern die Skala und ihre Bedeutung.  
1 = völlig entspannt, 10 = extrem gestresst
- Reflexion: Lassen Sie die Schüler über ihre aktuellen Gefühle nachdenken und ihren Stresslevel auf der Skala einstufen. Dabei ist es wichtig, auch auf den eigenen Körper zu achten: Herzschlag, Atmung, Muskelspannung, Schwitzen oder Zittern.
- Regelmäßige Praxis: Integrieren Sie die Stress-Palme regelmäßig in den Unterricht, indem Sie die Schüler z.B. zu Beginn und am Ende des Tages oder nach stressigen Situationen ihre Stressbewertung abfragen. Die Stress-Palme eignet sich gut für die Wand im Klassenraum, sodass die Schüler daran erinnert werden, vielleicht sogar mit personalisierten Magneten u.Ä., Ihr Befinden einschätzen und korrigieren können.
- Gesprächsanregung: Diskutieren Sie gemeinsam in der Klasse, welche Anzeichen die Schüler beobachtet haben und wie diese Anzeichen als persönliches Frühwarnsystem mit ihrem Stresslevel zusammenhängen. Betonen Sie, dass jeder Mensch individuelle Wahrnehmungen hat und es wichtig ist, diese zu kennen.

Druckvorlage



Die Zahl 7 ist oftmals der Triggerpunkt zum Krokodil.  
Man könnte auch sagen:  
„Das Wasser steht mir bis zum Hals!“



### Vorteile der Stresspalmen-Übung

Durch die Einfachheit der Methode lässt sie sich unkompliziert und mit relativ wenig Zeitaufwand im Schulalltag integrieren. Diese Übung bietet zudem im Kontext einer umfassenderen thematischen Auseinandersetzung eine solide Grundlage, um mit den Schülerinnen und Schülern vertiefend ins Gespräch zu kommen.

Eine für jüngere Schüler vereinfachte und intuitivere Variante der Selbsteinschätzung ist unsere alternative Methode „Ampel-Check“.

Ampel-Check







## Der individuelle Körperanzeiger

### Die eigenen Körpersignale entdecken und verstehen

Um den Wechsel in den Überlebensmodus rechtzeitig zu bemerken, brauchen wir einen zuverlässigen Kompass. Unser Körper ist so ein „Kompass“. Die Signale und Sprache des Körpers zu „lesen“, ist jedoch nicht einfach und will gelernt sein. Wenn Kinder und Jugendliche regelmäßig auf Körpersignale achten und sie benennen, entwickeln sie ein feines Gespür für ihren inneren Zustand.



#### Durchführung:

##### 1 Positives Bild aufrufen (2-3 Minuten)

- Die Schüler stellen sich mit geschlossenen Augen etwas Angenehmes vor (z.B. Lieblingsessen, Lieblingsmusik oder einen Lieblingsort).
- Die Vorstellung so anschaulich und greifbar wie möglich machen: Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie hört es sich an?
- Die Schüler sollen leise oder in Gedanken äußern, wie schön sie das finden. Zum Beispiel: „*Hmm! – Das schmeckt köstlich!*“
- Die Augen dürfen anschließend wieder geöffnet werden. Ein kurzer Austausch in der Klasse über die verschiedenen Körperempfindungen schult die Sprache: „*Wo im Körper habt ihr das angenehme Gefühl gespürt? Wie fühlt es sich an?*“
- Wenn es der Klasse schwer fällt die Empfindung zu benennen, helfen Vorschläge wie: „*Vielleicht habt ihr ein Lächeln im Gesicht, Wärme im Brustkorb, ein angenehmes Kribbeln im Bauch...?*“



##### 2 Falschaussage einbauen (ca. 1 Minute)

- Die Schüler gehen wieder in dieselbe angenehme Situation und sollen sich alles wieder genauso detailliert wie möglich vorstellen.
- Nun leiten Sie die Schüler an, sich selbst zu belügen! Zum Beispiel: „*Ihh! – Ist das eklig! Ich mag das gar nicht!*“
- Dies erzeugt eine kleine innere Spannung, eine kognitive Dissonanz.
- Fragen Sie wieder: „*Wo spürt ihr jetzt das Unangenehme? Wie zeigt Euch der Körper das Unbehagen?*“ Auch hierbei unterbreiten Sie gerne Vorschläge („*Enge in der Brust, der Hals schnürt zu...?*“)

##### 3 Zurück ins Positive führen (2-3 Minuten)

- Lösen Sie die Spannung auf, indem Sie noch einmal Schritt 1 „Positives Bild aufrufen“ wiederholen (ohne Fragerunde).

Die Imagination des Lieblingsessens kann bei Schülerinnen und Schülern mit einer sich entwickelnden Essstörung ein Triggerpunkt sein. Sie können das Objekt der Vorstellung jedoch beliebig austauschen, wie z.B. die Lieblingsmusik oder den Lieblingsort. Sie sollten in jedem Fall darauf achten, den dritten Schritt mit einzubeziehen!



- Der eigene Körperanzeiger ist höchst individuell, und gerade deshalb ein so wertvolles Frühwarnsystem.
- Denn auch im Miteinander zeigen solche Körperanzeiger das Gefühl an: „*Hier stimmt etwas nicht!*“ So lernen wir, den Kompass unseres Körpers zu lesen und zu prüfen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

[Material Download](#)





### 3.2 Selbstregulation – das Steuer in der Hand

Die Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt, doch sie allein reicht nicht aus. Selbst wenn man erkennt, dass das Krokodil „das Ruder“ übernommen hat, braucht es Strategien und Techniken, um wieder voll handlungsfähig zu werden. Das ist der Kern von BeSOS: die Selbstregulation.

In der BeSOS-Metapher symbolisiert das Steuerrad diese Selbstregulationsfähigkeiten: Denn nur wer das Steuer fest in den Händen hält, kann Kurs halten – auch bei rauer See.

Selbstregulation ist kein angeborenes Talent, sondern eine Fähigkeit, die wächst, wenn sie geübt wird. Kleine Techniken können schon ausreichen, um Abstand zu gewinnen, sich aus dem Überlebensmodus zu befreien und das eigene Handeln wieder bewusst zu gestalten.



”

*Nachdem das BeSOS-Team bei uns war, ist bei vielen Lehrkräften „das Krokodil“ im Kopf geblieben. Auch heute, ein gutes halbes Jahr danach, wird diese Metapher noch innerhalb des Teams genutzt.*

*Erst letzte Woche kam eine Lehrkraft aufgebracht aus dem Unterricht. Später kam sie zu mir und entschuldigte sich für „ihr inneres Krokodil“ mir gegenüber. Wir haben beide kurz gelacht und die Situation war erledigt.*

Erfahrungsbericht einer Schulleitung einer Oberschule





### 3.2.1 Nervenbahnen sind Einbahnstraßen

Die Nervenbahnen sind wie Einbahnstraßen: Sie leiten Informationen entweder vom Körper ins Gehirn oder vom Gehirn in den Körper, aber nie gleichzeitig in beide Richtungen. Entscheidend ist: Rund 80 % dieser Bahnen laufen vom Körper zum Gehirn. Das Gehirn empfängt also viel mehr Botschaften, als es selbst in den Körper sendet.

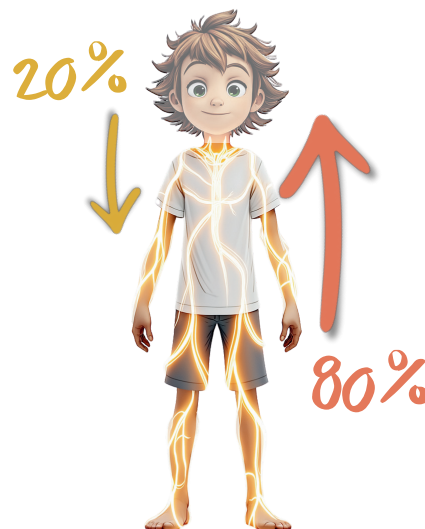
Darum wirken reine Gedanken wie „Ich muss mich beruhigen“ im Stress kaum. Das „Krokodil hört nicht richtig zu“.

Die gute Nachricht: Wenn wir gezielt mit dem Körper arbeiten, durch Atmung, Bewegung oder kleine Sinnesübungen, nutzen wir genau diesen starken Weg. Wir schicken „dem Krokodil“ über den Körper Entwarnungssignale ins Gehirn, und das Nervensystem kann wieder in den „Lebensmodus“ schalten.

Die BeSOS-Toolbox konzentriert sich darauf, den Körper zum Verbündeten zu machen. Den Körper als starken und zuverlässigen Partner begreifen, macht unsere Tools so einfach wie wirkungsvoll!

#### Was die BeSOS-Tools auszeichnet:

- leicht zu erlernen
- leicht anzuleiten
- schnell wirksam
- wissenschaftlich fundiert



Unser Körper „funkelt lauter“  
als der Kopf

Selbstregulation heißt:  
Ich bestimme,  
nicht meine Wut  
oder meine Angst.

Selbstregulation  
macht aus Reflex  
eine Entscheidung.

Ein klarer Kopf  
beginnt mit einem  
ruhigen Körper.

#### Wenn die Wellen für Sie selbst zu hoch schlagen

Manche Lehr- und Fachkräfte berichteten davon, dass sie mitunter von der Wucht der psychischen Belastung von Kindern und Jugendlichen selbst überfordert sind. Hier kommt die Ko-Regulation ins Spiel.

#### Handlungsfähigkeit zurückgewinnen

Gerade wenn Sie Kinder und Jugendliche begleiten, die aus vielfältigen Gründen einen schweren „Rucksack“ tragen müssen, können die BeSOS-Tools dazu beitragen, dass die Zeit in der Schule und Beratung als so sicher erlebt wird, dass sie nicht in den „Überlebensmodus“ fallen. Das schafft für diese Kinder und Jugendlichen eine deutlich verbesserte Lebenssituation und gibt ihnen eine bessere Startposition für ihre künftige berufliche und familiäre Entwicklung.

Selbstregulationstechniken sind kein Ersatz für eine therapeutische Hilfe, sondern einfache Tools, um akuten Stress zu senken und Lernfähigkeit wiederherzustellen. Auch wenn Kinder mit psychischen Erkrankungen zusätzliche Unterstützung brauchen: Unsere kurzen Übungen wirken bei allen. Dies kann auch Sie entlasten, denn Sie können eine Lebenshilfe mit auf den Weg geben, ohne dass Sie sich damit überfordern.

Entscheidend ist, Schülerinnen und Schüler frühzeitig mit den BeSOS-Tools vertraut zu machen und sie stetig daran zu erinnern. Eine Schulkultur, die das in allen Fächern und Kontexten unterstützt, ist besonders förderlich.





### 3.2.2 Atemtechniken

Stellen Sie sich Ihr Nervensystem einmal kurz wie ein wildes Meer vor: Stress lässt die Wellen hochschlagen, Gedanken wirbeln durcheinander, Konzentration geht verloren. Die Atmung ist in diesem Bild der Anker, der sofort Halt gibt.

Warum? Weil sie eine Brücke ist: Einerseits läuft sie automatisch, wie Herzschlag oder Verdauung. Andererseits können wir sie bewusst steuern. Und genau diese Doppelrolle macht sie so mächtig: Wer bewusst atmet, kann direkt das autonome Nervensystem beeinflussen.

**Für Schülerinnen und Schüler heißt das:** Mitten in einer Prüfung, wenn das Herz rast und der Kopf leer ist, reicht ein paar Mal bewusstes langsames Ein- und Ausatmen, um wieder klar denken zu können.



Atmen ist wie ein  
Notfallknopf für mein  
Nervensystem

Ruhig atmen heißt:  
meinem Krokodil zeigen,  
dass alles okay ist.



**Für Lehrkräfte:** Vor einer unruhigen Klasse oder in einem aufgeheizten Gespräch, bevor der Zorn uns zu unklugen Äußerungen verleitet, können Atemtechniken die eigene Haltung stabilisieren und diese Gelassenheit überträgt sich auf die ganze Situation.



*Wer den Atem beruhigt, beruhigt den Geist.*

(Indische Weisheit)

#### Signale der Ruhe : Drei Prinzipien gesunder Atmung

Damit das Krokodil im Kopf nicht das Steuer übernimmt, braucht es eine eindeutige Botschaft: “Es besteht jetzt keine Lebensgefahr!” Diese Botschaft können wir bewusst über unsere Atmung senden:

**Entschleunigt:** Im Stress rast der Atem – das Krokodil wittert Gefahr. Durch einen bewusst langsameren Atemrhythmus, merkt es aber schnell: Kein Grund zur Panik.

**Durch die Nase:** Die Nase ist unser natürlicher Eingang für Luft. Sie enthält Rezeptoren, die dem Gehirn Signale von Sicherheit schicken. Mundatmung ist ein Notfallmodus. Sie alarmiert das Krokodil. Wer durch die Nase atmet, zeigt: Wir sind nicht bedroht.

**In den Bauch:** Die Bauchatmung bewegt das Zwerchfell, welches wiederum den Vagusnerv stimuliert, unsere wichtigste „Beruhigungsleitung“ im Körper. So breitet sich Ruhe aus wie ein Anker, der das Schiff stabil hält.

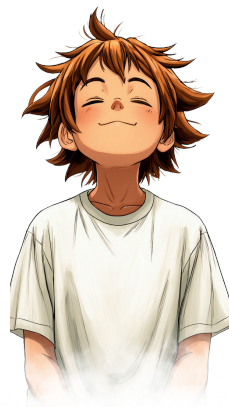
**Reduziert:** Statt hektisch viel Luft zu ziehen, nehmen wir nur so viel, wie wir wirklich brauchen, sanft und sparsam. Für das Krokodil bedeutet das ebenfalls: Kein Kampf, keine Flucht, keine Erstarrung.

So wird Atmung zum starken Werkzeug, um das Krokodil verlässlich zu beruhigen. Einfach, körpernah und jederzeit verfügbar.



## Kohärenzatmung

Kaum eine Atemtechnik ist so simpel und gleichzeitig so gut erforscht wie die [Kohärenzatmung](#). Unzählige Studien zeigen: Wer gleichmäßig, ruhig und ohne Pausen atmet, bringt sein Herz, seine Atmung und das Nervensystem in Einklang. Schon nach wenigen Minuten stellt sich ein spürbares Gefühl von Ruhe, Sicherheit und Klarheit ein. Dieser Effekt ist so verlässlich, dass z.B. die niederländische Polizei die Kohärenzatmung als festen Bestandteil ihrer Einsatzvorbereitung nutzt und auch NASA-Mitarbeitende damit trainieren.



### Durchführung:

Die Kohärenzatmung folgt einem fließenden Rhythmus:

- Durch die Nase einatmen – gleichmäßig etwa 4–6 Sekunden.
- Durch die Nase ausatmen – ebenso gleichmäßig 4–6 Sekunden.
- Keine Pause dazwischen – der Atem fließt sanft wie eine Welle, ohne Anstrengung, ohne Druck.

Für Kinder und Jugendliche ist ein Vier-Sekunden-Rhythmus optimal, Erwachsene können sich allmählich auf fünf oder sechs Sekunden steigern. Wichtig ist nicht die Zahl, sondern die Gleichmäßigkeit.

### Warum das wirkt

Nachweislich bringt die Kohärenzatmung verschiedene Körperrhythmen wie Puls, Blutdruck und Gehirnwellen in einen gemeinsamen, geordneten Takt („Kohärenz“). Das beruhigt Herz und Nervensystem, senkt Stress – wir werden klarer, gelassener und offener fürs Lernen ebenso wie für Entscheidungen.

### Beispielhafte Einsatzszenarien:

- **Vor Unterrichtsbeginn:** Schon zwei, drei Minuten Kohärenzatmung gemeinsam mit der Klasse verändern die Atmosphäre spürbar. Aus Unruhe wird Konzentration. Nach den Erfahrungen zahlreicher Lehrkräfte startet der Unterricht nicht nur ruhiger, klarer und mit mehr Aufmerksamkeit, sondern der Zustand hält im Verlauf des weiteren Unterrichts an.
- **Ritualisiert:** Wenn die Kohärenzatmung regelmäßig und längerfristig genutzt wird, steigert sie nachweislich die Resilienz. Daher ist die Schaffung geeigneter Rituale empfehlenswert. Vor der ersten Stunde, nach der Hofpause oder nach der Mittagspause wären passende „Ankerplätze“.



Damit Sie nicht nur über „ruhiges Atmen“ sprechen, sondern es gemeinsam erleben können, finden Sie in unserer Toolbox begleitende Videos für verschiedene Rhythmen. Einfach über den QR-Code abrufen. Auch an die jüngeren Kinder (Grundschule) haben wir dabei gedacht.



*Mit den Atemübungen starten wir ruhiger in den Tag – die Kinder sind sofort konzentrierter und fordern dieses Ritual mittlerweile sogar ein.*

(Grundschullehrerin)

[Atemvideos:](#)





## Quadrat-Atmung

Die Quadrat-Atmung (auch als „Box-Atmung“ bekannt) ist einfach und hochwirksam: Einatmen – Halten – Ausatmen – Halten. Jede Phase ist gleich lang. Dieses gleichmäßige Muster wirkt zentrierend, stärkt die Konzentration und setzt gerade in herausfordernden Momenten die nötige Energie frei.

Durch die bewussten Pausen zwischen Ein- und Ausatmen wird die Aufmerksamkeit intensiviert. Der Atemrhythmus wirkt wie ein inneres „Reset“: Nervosität sinkt, Klarheit und Gelassenheit steigen.

Nicht ohne Grund wird diese Methode im Leistungssport und von Eliteeinheiten wie den Navy SEALs oder der britischen Armee eingesetzt, um auch in Hoch-Stress-Situationen die Kontrolle zu bewahren.

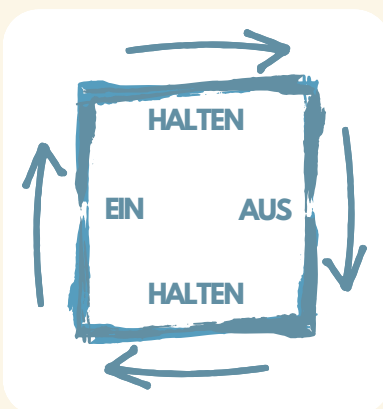


### Durchführung:

Stellen Sie sich ein Quadrat vor – jede Seite steht für eine Atemphase:

- Einatmen: 3 bis 4 Sekunden
- Halten: 3 bis 4 Sekunden
- Ausatmen: 3 bis 4 Sekunden
- Halten: 3 bis 4 Sekunden

Dann beginnt der Zyklus von vorn. Nur wenige Atemzyklen reichen bereits, um spürbar ruhiger und fokussierter zu werden.



### Beispielhafte Einsatzszenarien:

- **Beim Lernen und vor Tests:** Im Gegensatz zu reinen Entspannungsübungen (wie der Kohärenzatmung), die das Nervensystem in den Ruhemodus bringen, sorgt die Quadrat-Atmung für Ausgleich und optimale Energieversorgung – nicht zu angespannt, nicht zu schläfrig. Gerade vor Tests, Referaten oder anderen herausfordernden Situationen ist diese Kombination aus Ruhe und Klarheit besonders wertvoll. Sie fördert einen Zustand, den man als ruhigen, wachen Fokus beschreiben kann: gelassen genug, um Stress nicht überhandnehmen zu lassen, und zugleich präsent genug, um Wissen, Sprache und Konzentration abrufen zu können.
- **Vor körperlicher Belastung:** Wie bereits beschrieben, wird die Quadrat-Atmung besonders von Leistungssportlern und Berufsgruppen geschätzt, die regelmäßig mit hohen Stresssituationen umgehen müssen. Sie ist eine wirksame Methode, um körperliche und mentale Resilienz zu stärken. Gerade im Sportunterricht, etwa zur Vorbereitung auf Einzeldisziplinen wie den Weitsprung oder im Teamsport, kann diese Atemtechnik helfen, sich zu fokussieren und optimal einzustimmen. Konzentration, Ruhe und Ausdauer sind aber auch in vielen anderen Bereichen des Alltags hilfreich.
- **Bei einem Anflug von Erschöpfung oder Müdigkeit:** Nicht ohne Grund nennen wir die Technik für pädagogische Fachkräfte auch „Espresso-Atmung“. Sie wirkt belebend, wie ein kleiner Espresso, in allen Momenten, in denen die Energie nachlässt und neue Wachheit gefragt ist.



Gerade vor Klassenarbeiten helfen die Atemtechniken spürbar: weniger Nervosität und mehr Ruhe.

(Oberschullehrerin einer BeSOS Pilotschule)

Atemvideos:







## SOS - Breath

### Die effektive Soforthilfe

Der SOS-Breath, auch physiologisches Seufzen genannt, ist wie ein kleiner Reset-Knopf für Körper und Kopf. Zwei tiefe Atemzüge durch die Nase, gefolgt von einem langen, befreienden Ausatmen durch den Mund und sofort ist spürbar: Der Herzschlag verlangsamt sich, das Nervensystem beruhigt sich, die Gedanken werden klarer.

Diese Art zu atmen ist kein künstlicher Trick, sondern eine uralte Körperreaktion. Schon Kleinkinder nutzen sie ganz intuitiv, wenn sie nach dem Weinen wieder zur Ruhe finden. Neurowissenschaftliche Studien belegen: Bereits wenige Atemzüge reichen, um Angst und Anspannung zu lösen und die Kontrolle über die eigenen Reaktionen zurückzugewinnen.



### Durchführung:

- **Einatmen:** Zwei- oder dreimal kurz und tief (betont) durch die Nase einatmen (wie ein Kind, das die Nase "hochzieht") – der letzte Atemzug füllt die Lunge vollständig.
- **Ausatmen:** Langsam und gleichmäßig durch den Mund ausatmen, deutlich länger als die Einatmung.

Schon 3 Atemzyklen reichen für einen spürbaren Effekt.

Tipp: Ein sanftes Ausatmen durch gespitzte Lippen (Lippenbremse) verstärkt den beruhigenden Effekt.

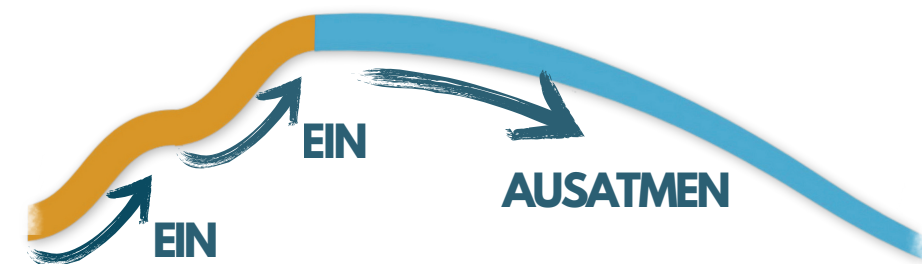
### Die Stärken des SOS - Breath

**Schnelligkeit:** Im Vergleich zu den anderen BeSOS Atemtechniken, spürt man bereits nach drei Atemzügen, wie der innere Druck nachlässt – als würde jemand den Lautstärkeregler des Stresses herunterdrehen.

**Flexibilität:** Der SOS-Breath braucht keine Vorbereitung. Ob mitten im Klassenzimmer oder auf dem Weg zur Prüfung, er funktioniert überall, sobald man ihn braucht.

**Unauffälligkeit:** Zwei kurze Atemzüge und ein langes Ausatmen, so unauffällig wie ein Seufzer. Niemand bemerkt, dass man sich in diesem Moment neu sortiert.

**Klarheit:** Mit der langen Ausatmung kommt nicht nur Ruhe zurück, sondern auch ein klarer Kopf.



*Bevor ich die Tür zu meiner schwierigsten Klasse öffne, gönne ich mir den SOS-Breath. Früher habe ich schon mit Herzklopfen im Raum gestanden. Heute komme ich schon ruhiger hinein. Ich merke, wie meine eigene Gelassenheit sofort auf die Schüler übergeht.*

(Oberschullehrerin)



### 3.2.3 Bilaterale Körpertechniken

Nicht nur Atemtechniken wirken direkt auf das autonome Nervensystem. Auch durch [bilaterale Stimulation](#) erhält das Stammhirn die Information, dass aktuell das Überleben nicht gefährdet ist. Dadurch kann das Krokodil an seinen Ruheplatz zurückkehren.

Jede bilaterale Technik ist eine Selbstberührungstechnik. Die sensorische Stimulation wird durch die Überkreuzung der beiden Körperseiten unterstützt. Dabei wird die Kommunikation zwischen der rechten und linken Gehirnhälften aktiviert, was dem Stammhirn die Information gibt, dass im Moment keine Bedrohung im Außen besteht.

Wissenschaftlich belegt und in der Trauma- und Körpertherapie als Erste-Hilfe-Techniken bewährt, eröffnen sie Kindern und Jugendlichen im (Schul)alltag einen praktischen Ausweg aus dem „Überlebensmodus“. Welche kleinen Gesten dabei große Wirkung entfalten können, stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

Auch hierbei gilt: Nutzen Sie die Technik, die bei Ihnen persönlich Resonanz findet – das können sie am glaubwürdigsten und wirksamsten vermitteln.



”

*Bilaterale Stimulation war bei uns bereits bekannt und wird in verschiedenen Formen angewendet. Unsere Schülerinnen und Schüler finden großen Gefallen daran und profitieren entsprechend von den Übungen.*

*Uns begeistert, dass BeSOS solche Übungen bekannter macht und mit fröhlichen Bildern vermittelt.*

Rückmeldung einer Grundschullehrerin



## Die Schmetterlingsumarmung

Die **Schmetterlingsumarmung** verbindet zwei wirksame Prinzipien: Die beruhigende Kraft der Selbstberührung und die ausgleichende Wirkung der bilateralen Stimulation. Indem die Hände sanft und abwechselnd auf die Oberarme klopfen, wie die Flügel eines Schmetterlings, senden wir Signale von Nähe, Sicherheit und Balance an unser Nervensystem. Wir geben uns Halt!

**Forschungen zeigen:** Diese kleine Geste hat große Wirkung: Herzschlag und Blutdruck normalisieren sich, Stresshormone werden abgebaut und „Wohlfühlbotenstoffe“ wie Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet. Der Körper meldet: Du bist sicher! Das Ergebnis ist unmittelbar spürbare Beruhigung, innere Stabilität und ein Gefühl von Geborgenheit. Denn eine Umarmung wirkt immer!



### Durchführung:

Anleitung in 3 Schritten:

- Arme vor der Brust verschränken, Hände auf die Oberarme oder Schultern legen. Kurz den sanften Druck spüren.
- Abwechselnd links und rechts sanft klopfen – langsam und rhythmisch, wie Flügelschläge.
- Nach 1-2 Minuten lösen und einen Moment nachspüren.

**Tipp:** Mit einer ruhigen Atemtechnik kombiniert, verstärkt sich der Effekt.

Bemerkenswert: Positive Effekte finden sich nicht nur bei Kindern und Jugendlichen im Schulalltag, sondern auch bei Erwachsenen in Hochstressberufen, von der Prüfungsvorbereitung bis zur Notaufnahme.

**Warum die Schmetterlingsumarmung ideal für den Schulalltag ist:** Die Schmetterlingsumarmung passt perfekt in den pädagogischen Kontext: Einfach, unauffällig und sofort wirksam. Sie lässt sich im Sitzen oder Stehen anwenden, ohne dass der Unterricht unterbrochen wird oder andere es überhaupt bemerken.

Für Schülerinnen und Schüler bedeutet sie: Ich kann selbst etwas tun, um ruhiger zu werden! Dieses unmittelbare Erleben von Selbstwirksamkeit stärkt nicht nur die Regulation von Stress, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Sie als Fachkraft wiederum gewinnen durch die Übung in angespannten Situationen schnell Klarheit und Gelassenheit. Und genau das überträgt sich auf die Klasse.

Kurz gesagt: Ein einfaches, kleines Werkzeug mit großer Wirkung.



Auch in sanfter, verschränkter Form wirksam





## Die Ohrenmassage

Die Ohrenmassage ist eine einfache, aber sehr wirksame Technik zur Selbstregulation. Durch sanftes Massieren der Ohrläppchen und des äußeren Ohrs werden Nerven stimuliert, die mit dem Vagusnerv verbunden sind. Der Vagusnerv ist ein Hauptnerv des Parasympathikus. Und genau der sorgt für Entspannung! Der Vagusnerv ist besonders somatosensibel, das bedeutet empfindungsfähig für Körperempfindungen.

So verwandelt eine kleine Berührung das Ohr in eine direkte Schaltstelle für Selbstregulation – wirksam, unkompliziert und jederzeit verfügbar!



### Durchführung:

- Am Ohrläppchen beginnen: Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger fassen; dann ganz sanft mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.
- Langsam nach oben arbeiten: Entlang der äußeren Ohrmuschel behutsam nach oben massieren – mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen.
- Oberes Ohr massieren: Den oberen Rand sanft massieren, bei Bedarf leicht ziehen oder drehen. Es soll angenehm sein!

Für 1 bis 2 Minuten oder so lange, bis die Beruhigung spürbar wird.

**Tipp:** Mit tiefer Bauchatmung oder leisem Summen kombinieren. Das verstärkt die beruhigende Wirkung.

Dass die Technik sogar von Krankenkassen empfohlen wird und in der Forschung zur Stärkung von Aufmerksamkeit und Konzentration diskutiert wird, zeigt: Hinter der Einfachheit steckt neurobiologische Tiefe. Eine kleine Geste, die große Wirkung entfalten kann, sowohl im Klassenzimmer als auch in der Selbstfürsorge.



### Für Jugendliche besonders spannend:

Im Spitzensport werden viele solcher Techniken genutzt. So war bereits ein Nationaltorhüter dabei zu beobachten, wie er sich vor einem Elfmeter am Ohr massierte, um die Nerven zu beruhigen und den Fokus zu schärfen. Ein kleines Ritual, das zeigt: Auch Profis greifen auf solche Tricks zurück, um in Stressmomenten klar und souverän zu bleiben.



*Ich habe die Ohrenmassage vor meiner Buchvorstellung gemacht und fand sie total gut. Ich konnte mich besser konzentrieren, war gar nicht so aufgeregt und hab' echt nichts Wichtiges vergessen.*

(Schülerin einer Oberschule)



### Bitte beachten Sie:

Die Ohrenmassage ist eine sanfte und achtsame Technik und hat natürlich nichts mit dem „Ohrenziehen“ früherer Erziehungspraktiken zu tun. Bei Menschen, die solche Erfahrungen mit Schmerz oder Bestrafung verbinden, kann die Übung jedoch negative Erinnerungen auslösen! In diesen Fällen sollte auf die Methode verzichtet und eine andere Technik gewählt werden.



## Der Ankergriff

Der Ankergriff ist eine schnelle und unauffällige Technik, um Stress abzubauen und innere Stabilität zurückzugewinnen, z.B. bei Präsentationen vor der Klasse.

Durch das bewusste Greifen und sanfte Drücken von Daumen und Zeigefinger beruhigt sich das Nervensystem und der Körper signalisiert: Alles ist unter Kontrolle.



### Durchführung:

- Hände ausstrecken, Daumen abspreizen.
- Mit der rechten Hand den Daumen der linken Hand umfassen.
- Mit der linken Hand den Zeigefinger der rechten Hand greifen.
- Abwechselnd sanft drücken (rechts, links, im eigenen Rhythmus).

Allmählich verlangsamen, um die Entspannung zu vertiefen.

Tipp: Atmung und Rhythmus des Drückens verbinden.

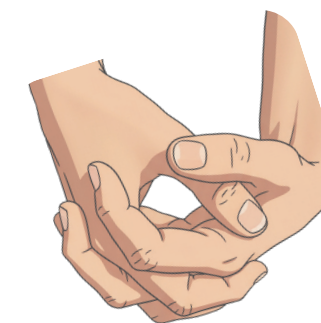
So verstärkt sich die Wirkung. Und hinter dem Rücken ausgeführt bleibt die Technik nahezu unsichtbar!

Der Ankergriff nutzt denselben Mechanismus wie klinisch erprobte Methoden (z. B. Tapping) zur Stress- und Angstreduktion, dabei bleibt er aber vom Umfeld völlig unbemerkt. Eine kleine, diskrete Bewegung – mit spürbar großer Wirkung.

## Das Daumen drehen

Das „Däumchen drehen“ ist wohl die einfachste aller Selbstregulationstechniken und vielleicht gerade deshalb so wirksam. Unsichtbar für andere, jederzeit machbar und in Sekunden spürbar. Ob vor Prüfungen, in angespannten Gesprächen oder mitten im Unterricht: Die kreisenden Daumenbewegungen bringen den Körper zurück in die Ruhe.

Die Bewegung ist simpel. Stetiger Richtungswechsel bringt (bilaterale) Balance ins Gehirn. Das Faszinierende: Schon seit Jahrhunderten taucht das Daumen drehen in Geschichten als Mittel zur Beruhigung auf. Heute bestätigt die Neurobiologie, was Menschen bereits lange wissen.



### Durchführung:

- Hände leicht falten und Daumen aneinanderlegen.
- In kleinen Kreisen gegeneinander drehen.
- Immer wieder die Drehrichtung ändern, um beide Gehirnhälften zu aktivieren.

Optional: Daumen abwechselnd übereinanderlegen und Positionen wechseln.

Mit einer Bewegung, die kaum jemand bemerkt, können Sie mit diesem immer verfügbaren Werkzeug in Sekundenschnelle Stress abbauen und Gelassenheit gewinnen.



### 3.2.4 Mentaltechniken

Etwas anders als bei den Körpertechniken, die unmittelbar auf der Körperebene wirken, nutzen die Mentaltechniken die Vorstellungskraft und wirken durch ganz klare „Ansagen“ beruhigend auf das „Krokodil im Kopf“ ein.

Sie nutzen einfache Sätze, wie: „Es besteht in diesem Moment keine Lebensgefahr! Danke, dass du so gut auf mich aufpasst, aber gerade wirst du nicht gebraucht.“ Diese kognitiven Impulse in Verbindung mit unserem Körper regulieren das autonome Nervensystem.

Wissenschaftlich belegt und in der Trauma- und Körpertherapie bewährt, eröffnen Mentaltechniken Kindern und Jugendlichen im Schulalltag und darüber hinaus einen praktischen Ausweg aus dem „Überlebensmodus“. Welche kleinen Übungen dabei große Wirkung entfalten können, stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.



Auch hierbei gilt:

Entscheidend ist nicht die Anzahl der Methoden, sondern die richtige Passung. Was passt zu Ihrem Umfeld und Ihren Aufgaben?

Was findet bei Ihnen persönlich und Ihren Schützlingen Resonanz?

Nutzen Sie, was gut zu Ihnen passt, denn durch Ihre Glaubwürdigkeit entsteht echte Wirkung!

”

*Ich durfte schon viele gute Erfahrungen mit dem BeSOS-Modell machen, sowohl in meiner Profession als Schulsozialarbeiter als auch privat.*

*Ich nutze die Techniken ganz gerne in stressigen und aufregenden Situationen, vor schwierigen Gesprächen mit Eltern oder mit Lehrern. Es hilft mir dabei runterzukommen und jederzeit professionell zu bleiben.*

Christian Nötzold  
(Schulsozialarbeiter)





## Die Stopp-Technik

Die [Stopp-Technik](#) hilft, starke Gefühle oder kreisende Gedanken sofort zu unterbrechen. So gehen Sie vor:



### Durchführung:

- Sagen Sie „Stopp!“ – am besten laut oder auch innerlich, je nach Situation.
- Setzen Sie einen körperlichen Impuls – stampfen Sie z.B. mit dem Fuß auf oder schlagen Sie sanft mit der Hand auf den Tisch oder Oberschenkel.
- Atmen Sie einmal tief durch – und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt.
- Ersetzen Sie den unerwünschten Gedanken!



### Warum wirkt das?

Die Kombination aus klarem Signal und Bewegung irritiert den Stresskreislauf, stoppt die automatische Reaktion und schafft einen kurzen Moment der Kontrolle. Genau in diesem Freiraum können Sie oder Ihre Schülerinnen und Schüler neu entscheiden, wie es weitergeht – ruhig, klar und handlungsfähig. Durch das bewusste „Stopp!“ können kreisende Gedanken durch die *jetzt* vor mir liegende Aufgabe ersetzt werden.

So entsteht die Möglichkeit zu prüfen: *„Ist die Situation in diesem Augenblick, hier in diesem Raum wirklich so schlimm? Was ist jetzt gerade wichtig?“*

Damit ist die Stopp-Technik die ideale Vorbereitung auf unsere nächste Mentaltechnik.

## Reality Check

Nach dem „Stopp!“ kommt der Realitätsabgleich. Der Reality Check ergänzt die Stopp-Technik perfekt. Er kann aber auch für sich allein angewendet werden. Während das Stopp-Signal den Stresskreislauf unterbricht, sorgt der [Reality Check](#) dafür, dass Kopf und Körper wieder ins Gleichgewicht finden. Mit drei einfachen Schritten: Innehalten, Realität prüfen, Fokus setzen, wandert die Aufmerksamkeit vom „Krokodil im Kopf“ zurück in den präfrontalen Kortex, unser Kontrollzentrum für klares Denken.



**Innehalten:** Kurz stoppen, tief durchatmen und die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt richten. Mögliche Fragen können sein:

- „Was passiert gerade hier in diesem Raum? Was ist jetzt gerade wichtig?“
- „Wie fühlt sich mein Körper an – Herzschlag, Atmung, Muskelspannung?“
- „Wie bin ich gerade hier? Was erlebe ich in diesem Augenblick?“

**Realität prüfen:** Die eigene Wahrnehmung des Raums hinzuziehen und die Gedankenketten bewusst hinterfragen, um die Alarmreaktion zu relativieren. Hilfreiche Fragen sind:

- „Bin ich tatsächlich in diesem Augenblick, in diesem Zimmer in akuter (Lebens-)Gefahr – oder fühlt es sich nur schwierig an?“
- „Ist die Situation wirklich so bedrohlich, wie ich sie mir gerade ausmale?“

**Fokus setzen:** Die Aufmerksamkeit gezielt auf (kleine) Handlungsmöglichkeiten und Lösungsmöglichkeiten richten. Beispiel-Fragen:

- „Was ist jetzt der nächste, kleine, sinnvolle Schritt?“
- „Worauf möchte ich mich jetzt bewusst konzentrieren?“



## Positive Selbstbestärkung

Negative Glaubenssätze sind wie Scherben auf dem Weg: „*Ich bin nicht gut genug*“, „*Ich schaffe das sowieso nicht*“ oder „*Alle denken schlecht über mich!*“ Wenn Schülerinnen und Schüler (oder wir selbst) immer wieder in solchen Mustern landen, wirkt das wie eine ständige Panne auf der Lernstrecke. Positive Selbstbestärkung hilft, diese Scherben Stück für Stück wegzuräumen und durch neue, stärkende Überzeugungen zu ersetzen.

### Warum Selbstbestärkung gerade bei Jugendlichen so wichtig sind:

Jugendliche entwickeln in der Pubertät oft irrationale Gedankenmuster, die sich tief einprägen und das Selbstbild prägen können. Studien zeigen, dass selbstbestärkende Sätze genau hier wirksam sind: Sie durchbrechen diese negativen Überzeugungen, stärken das Selbstvertrauen und fördern Resilienz. Wer an sich selbst glaubt, traut sich mehr zu, hält länger durch und verbessert so nicht nur die eigene psychische Stabilität, sondern auch die schulischen Leistungen.



#### Durchführung:

- Den negativen Glaubenssatz **erkennen**.
  - Beispiel: „*Alle anderen sind besser als ich.*“
- **Hinterfragen**:
  - „Stimmt das oder gibt es Themen, die ich bereits verstanden habe?“
  - „Würden meine Freunde oder Lehrer das auch so über mich sagen?“
  - „Hilft mir dieser Gedanke oder macht er mich nur kleiner?“
- **Umwandeln** in eine positive Alternative:
  - „*Ich verbessere mich jeden Tag!*“
  - „*Ich darf Fehler machen – daraus lerne ich!*“

Über die Zeit, also durch viel Wiederholung, trainiert das Gehirn neue, konstruktive Bahnen. Solche Sätze wirken nicht oberflächlich, sondern verändern nachweislich neuronale Prozesse: Sie aktivieren Belohnungszentren, dämpfen Stressreaktionen und stärken das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

### Die Selbstbestärkungs-Tankstelle:

Damit Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler diese Technik direkt ausprobieren können, haben wir ein interaktives Tool entwickelt. Scannen Sie den QR-Code und wählen Sie aus über 250 stärkenden Sätzen den für Sie passenden: zugeschnitten auf die Herausforderungen im Schulalltag und abgestimmt auf die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen.

Eine ganz persönliche Sammlung von Power-Sätzen hilft Jugendlichen den Glauben an sich selbst aufzubauen. Und auch Lehr- und Fachkräfte können profitieren, um selbst ein Vorbild in positiver Selbstfürsorge zu sein.



### Anwendungsbeispiele:

Positive Selbstbestärkung lässt sich leicht in den Schulalltag einbauen. Zum Beispiel können Schülerinnen und Schüler ihre eigenen „Power-Sätze“ entwickeln und im Klassenzimmer sichtbar machen. So zeigen sie sich als eigenständige Person!

Lehrkräfte können sie für sich selbst nutzen, etwa nach einem herausfordernden Tag: „*Ich habe heute mein Bestes gegeben!*“

Am Ende der Woche kann die Klasse gemeinsam reflektieren, welche Sätze geholfen haben und warum. Durch die gemeinsame Reflexion wird die Wirkung oftmals direkt spürbar!

Zur  
Tankstelle



## 4. Die BeSOS Webseite – Ihre digitale Toolbox

Alles, was Sie in dieser Broschüre kennenlernen und weit mehr finden Sie auf unserer BeSOS-Webseite. Dort können Sie einige der Techniken interaktiv ausprobieren, Materialien herunterladen und neue Impulse für Ihren Unterricht entdecken. Besonders unsere Lehrfilme helfen Ihnen, die Inhalte direkt und mit Leichtigkeit in Ihren pädagogischen Alltag zu bringen.



Da sich das Projekt BeSOS stetig weiterentwickelt, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Seite: Immer wieder kommen neue Inhalte hinzu, von didaktischen Lehrfilmen über interaktive Tools bis hin zu Selbstlernmodulen und Materialien für Unterricht und Beratung.

Haben Sie Anregungen, Erfahrungen oder Ideen aus der Praxis?  
Dann schreiben Sie uns gern: [info@besos-sachsen.de](mailto:info@besos-sachsen.de)

Ihr Feedback hilft uns, BeSOS weiter zu verbessern und unsere Angebote noch gezielter auf die Bedürfnisse von Lehr- und Fachkräften abzustimmen!

## 5. BeSOS – Navigation im Alltag

### Kleine Schritte mit großer Wirkung

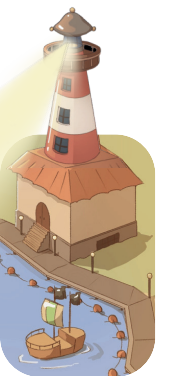
Die Förderung von Selbstregulationskompetenzen ist für viele ein neuer Weg im pädagogischen Alltag. Er beginnt mit kleinen, bewussten Schritten: Übung, Wiederholung und die Bereitschaft, Neues in Routinen einzubetten. Schon das Wissen um den „Überlebensmodus“ und das Verständnis dafür, wie Körper und Gehirn unter Stress reagieren, kann vieles verändern. Ob eine Atemübung vor dem Unterricht, der Klassenarbeit oder eine kleine Entspannungssequenz im Kollegium: Jede bewusste Pause wirkt. Sie stärkt Ihre Präsenz, schafft Ruhe und überträgt sich auf Ihre Schülerinnen und Schüler.

### Wie Sie beginnen können

Starten Sie klein, mit einer einzigen Übung, die Sie persönlich anspricht, vielleicht auch erst einmal für sich selbst. Nehmen Sie sich bewusst kurze Momente, um Ihren Körper als Verbündeten kennen und schätzen zu lernen. Am Ende der Woche reflektieren Sie darüber.

Schaffen Sie kleine Rituale: drei gemeinsame Atemzüge mit der Klasse vor Unterrichtsbeginn, ein „Reset-Moment“ im Lehrerzimmer oder eine kurze Atempause am Ende des Tages. **Sie brauchen keine zusätzliche Zeit**, nur die Entscheidung, es zu tun, und die Offenheit zu beobachten, was sich verändert.

Es gelingt mit Ihnen als Leuchtturm, der Orientierung, Sicherheit und Zuversicht ausstrahlt. BeSOS hilft dieses Wissen lebendig in die eigene Arbeit, vielleicht sogar in die Schulkultur zu implementieren, indem Sie es in eine pädagogische Haltung verwandeln. Das Beste daran: Schon wenn Sie es nur für sich selbst nutzen, helfen Sie damit über die Ko-Regulation auch den Ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen. Und **Sie helfen Ihrer Gesundheit**, denn der Überlebensmechanismus ist ein Notfallprogramm des Körpers, das sehr viele Ressourcen verbraucht.





## 6. Ausblick – Gemeinsam auf Kurs

BeSOS geht weiter. Der Erfolg der bisherigen Projektphasen zeigt, wie groß der Bedarf an praxisnaher Unterstützung in der Arbeit mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen ist.

Leider können wir als kleines, feines Projekt nicht selbst an jede Schule und Einrichtung, die uns anfragt, kommen und sie bei der Implementierung unterstützen. Daher arbeiten wir gerade daran, ein Programm für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf die Beine zu stellen. Beginnend im Januar 2026 werden wir dieses Weiterbildungsformat pilotieren. Ab dem 2. Quartal 2026 kommen weitere Ausschreibungen für die Multiplikatoren-Weiterbildung. Abonnieren Sie unseren Newsletter, um das nicht zu verpassen!

2026 werden wir zudem regionale Fortbildungen gemeinsam mit den Inklusionskooperationsverbünden in den sächsischen Landkreisen sowie in Dresden, Leipzig und Chemnitz durchführen. So können wir möglichst viele Kolleginnen und Kollegen in regionaler Nähe direkt und persönlich unterstützen.

Dabei bleiben wir unserem Prinzip treu, dass wir alle miteinander und voneinander lernen können. Alle Schulen sind eingeladen ihre Erfahrungen zu teilen, damit psychisch belastete Kinder und Jugendliche in Zukunft an unseren Schulen so sicher sind, dass sie 6-8 Stunden am Tag nicht in den Überlebensmodus fallen.

Wir freuen uns schon sehr auf den Austausch mit Ihnen. Denn was BeSOS wirklich trägt, sind Menschen wie Sie, die Schule und Beratung Tag für Tag gestalten.

Danke, dass Sie mit an Bord sind!

”

*BeSOS kommt zur rechten Zeit  
und setzt am richtigen Punkt an.*

*Es sind die einfachen, schnell  
wirksamen, leicht zu erlernenden und  
ebenso leicht zu vermittelnden  
Übungen und Techniken, angekoppelt  
an ein wissenschaftlich fundiertes  
Modell, die BeSOS so wirksam machen.*

Anja Stephan  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus

## 7. Referenzen

Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl unserer Quellen.

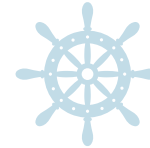
Weitere von uns genutzte Referenzen sind auf unserer Projekt-Webseite ausgewiesen.



- **Boekaerts, M., Pintrich, P R., & Zeidner, M.** (2005). Handbook of self-regulation. Acad. Press.
- **Fuchs, T.** (2021). Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer.
- **Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina.** (2024). Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Halle (Saale).
- **Pauen, S., & Roos, J.** (2024). Entwicklung in den ersten Lebensjahren (0-3 Jahre). Ernst Reinhardt Verlag.
- **Schaarschmidt, U., & Kieschke, U.** (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In M. Rothland (Hrsg.), Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf (81–97). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- **Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A.-K.** (2021). Effekte psychischer Auffälligkeiten in Kindheit und Jugend im jungen Erwachsenenalter: Ergebnisse der KiGGS-Kohorte.
- **Schunk, D H., & Greene, J A.** (2018). Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge, Taylor & Francis Group.
- **Silkenbeumer, J., Schiller, E.-M., Holodynski, M., & Kärtner, J.** (2016). The Role of Co-Regulation for the development of social-emotional competence. Journal of Self-Regulation and Regulation, 17–32.
- **the BELLA study group, Wille, N., Bettge, S., & Ravens-Sieberger, U.** (2008). Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: results of the BELLA study. European Child & Adolescent Psychiatry, 17(S1), 133–147.
- **Vohs, K D., & Baumeister, R F.** (2016). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. The Guilford Press.
- **Warschburger, P., Gmeiner, M S., Bondü, R. et al.** (2023). Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges during middle childhood and adolescence: the prospective longitudinal PIER<sub>YOUTH</sub>-study. BMC Psychol 11, 97.

## 8. Die BeSOS-Crew

BeSOS ist Teamarbeit. Hier lernen Sie die Stammcrew kennen, die Inhalte entwickelt, Material produziert und alles auf Kurs bringt, damit gute Ideen ihren Weg in den Schul- und Beratungsalltag finden.



### Dr. Kristina Wopat

Navigiert das Projekt durch Wind und Wellen

- Direktorin der Graduierten- und Forschungsakademie der TU Bergakademie Freiberg
- BeSOS Projektleitung
- Traumatherapeutin & Supervisorin



### Christian Gardt

Bringt die Botschaft auf Kurs

- BeSOS Projektkoordinator
- Dipl. Sozialpädagoge (FH)
- M.A. Sozialmanagement



### Antje Wehmeyer

Hält die Karte in der Hand und den Horizont im Blick

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Lehramt Gymnasium / OS
- Kunstpädagogin



### Damian Peikert

Bringt Gedanken in Bewegung

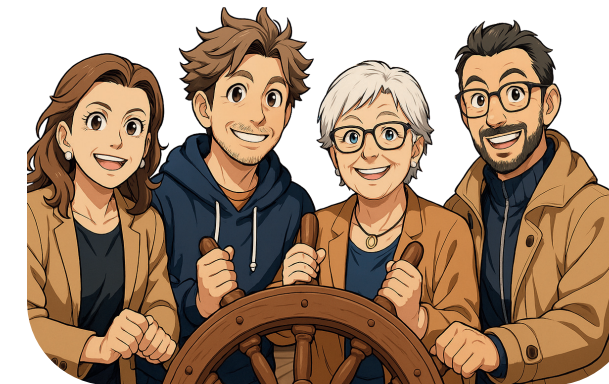
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter
- Systemischer Therapeut
- Philosophischer Praktiker

## Wir sagen Danke!

Wir möchten uns bei all unseren Partnern in Schule, Ministerien, BIBB, LaSuB, Agentur für Arbeit und Universitäten bedanken! Ein besonderer Dank gilt Sandy Mann und Isabell Hofmeister von der KOWA Leipzig, unserem Verbundpartner im ersten Förderzeitraum.

BeSOS entwickelt sich durch die Pilotierungen und „Gläserne Werkstatt“ auf Grundlage der Erfahrungen und Berichte engagierter Fachkräfte stetig weiter. Dieses Engagement und mutige Experimentieren ist wie der Wind im Segel für unsere Crew. Wir danken allen Pilotschulen, den Teilnehmenden unseres Fortbildungsformats „Freistunde“ und allen Workshopteilnehmern, deren Erfahrung und Erleben in der alltäglichen Praxis die Implementierung von BeSOS fortlaufend voranbringt. Auch alle, die ihre Erfahrungen und Hinweise per Mail geteilt haben, sind eine wichtige Inspirationsquelle für uns.

Wir bedanken uns für das große Interesse und die kollegiale Unterstützung. Willkommen an Bord!





## Impressum

### Technische Universität Bergakademie Freiberg

Graduierten- und Forschungsakademie  
Prüferstraße 2  
09599 Freiberg

Telefon: +49 3731 39 2286  
E-Mail: [info@besos-sachsen.de](mailto:info@besos-sachsen.de)  
Internet: <https://besos-sachsen.de>

### Layout, Satz und Gestaltung: Christian Gardt

Die grafischen Darstellungen wurden teilweise durch Fabienné Oelschlägel liebevoll illustriert oder entstanden unter Nutzung von KI-gestützten Tools (redaktionell nachbearbeitet).

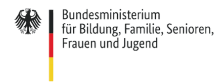
### Autorinnen und Autoren:

Dr. Kristina Wopat, Projektleitung BeSOS  
Christian Gardt, Projektmitarbeiter  
Damian Peikert, Projektmitarbeiter  
Antje Wehmeyer, Projektmitarbeiterin



Dieses Heft wurde auf Recyclingpapier gedruckt. Wenn Sie es nicht mehr benötigen, geben Sie es gern weiter – Nachhaltigkeit ist uns ein besonderes Anliegen.

Gefördert vom:

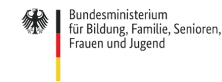


Bildungsketten



Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen der Initiative Bildungsketten.

Gefördert vom:



Bildungsketten



Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen der Initiative Bildungsketten.



### Leuchtturmprojekt BeSOS

Besuchen Sie uns auf:  
[besos-sachsen.de](https://besos-sachsen.de)

