Meine 5 Minuten

Karten zu Selbstregulierung und Entspannung

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

© 2026

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH
Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Madlin Sadler
Aufsichtsrat: Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Dr. Kara Preedy (stv. Vorsitz)

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragungsnummer: 181447 B Steuernummer: 27/614/04217
USt-Ident-Nr.: DE310181076

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00
BIC: BFSWDE33XXX

www.de.rescue.org • www.mehr-teilhabe.de
E-mail: irc.deutschland@rescue.org

Redaktion: Karolina Prasad

Besonderer Dank gilt: Anna Rzym, Barış Altındağ, Ewa Kasiarz, Micol Alberizzi, Sophia Gläser, Mitgliedern des Jugendbeirats „Peace in Mind", Mental Health Initiative gGmbH, Zentrum für Lehrerfortbildung in Posen

Illustrationen: Studio Fesido, www.fesido.pl

Die Publikation ist unter einer Creative-Commons-Lizenz verfügbar. „Namensnennung – Nicht-kommerzielle Nutzung 4.0 International" (CC BY-NC 4.0).

Kofinanziert von der Europäischen Union

Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

LIEBE JUGENDLICHE,

Euer Alltag ist voll. Unterricht, Klassenarbeit, Hausaufgaben, Sport, Nachhilfe, Eltern, Freunde, Feinde, zu wenig Spaß, zu viel Druck, Unsicherheit, Frustration, viel Kritik, wenig Lob... Und sehr viele Gefühle.

Diese Karten sind eine Einladung für euch, zumindest einmal am Tag für 5 Minuten etwas nur für euch selbst zu tun.

Vielleicht macht ihr das schon: ein bisschen zwischendurch am Handy scrollen. Mit dem Hund spazieren gehen. Mit einer vertrauten Person über die Schule lästern. Einen Tee trinken. Den Duft eurer Lieblingskerze oder eures Lieblingsparfüms genießen. Diese Kleinigkeiten sind sehr wichtig für euer Wohlbefinden - macht das weiter und häufiger.

Diese Karten sollen euch zusätzlich dazu anregen, auch im stressigen Alltag Zeit für euch zu nehmen, auch dann und besonders wenn ihr unter Strom steht oder überfordert seid, um eine bessere emotionale Balance zu finden.

Nicht alle Aktivitäten werden euch ansprechen. Viele davon kennt und nutzt ihr vielleicht schon. Einige davon könnt ihr für euch ausprobieren und nehmt vielleicht etwas daraus mit.

5 Minuten jeden Tag. Am Ende der großen Pause? Vor der nächsten Klassenarbeit? Nach dem Unterricht auf dem Weg nach Hause? Es ist euch überlassen, wie und wann ihr die Karten testet.

Auf der Rückseite der Karte findet ihr genauere Hinweise für die Benutzung.

Wir wünschen euch entspannende, egal wie kleine Momente damit. Achtet gut auf euch und geht fürsorglich mit euch selbst um.

Mit herzlichen Grüßen,
International Rescue Committee Deutschland

Kofinanziert von der Europäischen Union

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

SEHR GEEHRTE LEHRKRÄFTE,

Hiermit überreichen wir Ihnen die Karten zu Selbstregulierung und Entspannung für Jugendliche im Schulkontext.

Ihre Schüler*innen sind in ihrem Alltag vielen Herausforderungen ausgesetzt: soziale Interaktionen, Leistungsdruck, Klassenarbeiten und Noten, langer Schultag, Zukunftsangst... Um diesen Anforderungen gewachsen zu sein, ist es wichtig, den Jugendlichen Methoden zu vermitteln, die ihnen helfen, ihre Emotionen zu regulieren und eine gesunde Balance zwischen Entspannung und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Hierzu haben wir ein Kartenset als Kombination verschiedener Methoden zusammengestellt, um sowohl Spannungen abzubauen, als auch das Energieniveau zu steigern, sowie durch Selbstreflexion und Selbstfürsorge den jungen Menschen zu helfen, unabhängig von den täglichen Herausforderungen ein positives Selbstbild zu bewahren und Ressourcen zu haben, um motiviert zu bleiben. Die Karten sind eine Erweiterung von bereits vorhandenem Material „Schulraum, der fördert: Gemeinsam mit Jugendlichen Räume der Ruhe und Selbstregulierung schaffen", in dem wir Vorschläge zur Gestaltung physischer Räume in Schulen empfehlen, die der Psychohygiene und der Fürsorge für das Wohlbefinden der Schüler*innen gewidmet sind. Die Karten, die Sie in der Hand halten, sind eine hervorragende Ergänzung zu den physischen Räumen der Selbstregulierung; gleichzeitig sind sie auch ein Mittel zur Normalisierung von Selbstregulierungs- und Entspannungsaktivitäten in jenen Schulen, in denen es (noch) keine solchen speziellen Räume gibt – als Zwischenstufe sozusagen. Die Einfachheit der von uns vorgeschlagenen Methoden ermöglicht es, sie an (fast) jedem Ort und in jeder Situation anzuwenden und zu nutzen; gleichzeitig werden sowohl ihre Zugänglichkeit als auch ihre Wirksamkeit deutlich gesteigert, wenn es in der Schule Orte gibt, die als sichere Räume verstanden werden: für Selbstreflexion, für Achtsamkeit gegenüber den eigenen emotionalen Bedürfnissen und im Kontext eines schulweiten Konsens unter dem Lehrpersonal und den Jugendlichen, dass die Sorge um die eigene psychische Gesundheit ein Teil des Schulalltags sein kann und muss.

Einige der auf den Karten beschriebenen Aktivitäten erfordern nur minimale Vorbereitung und einfache Materialien, wie zum Beispiel:

- *Plakatgroße Papierbögen zum Zeichnen eines Eisbergs*
- *Zweige in einer Vase oder einem Krug als Baum der Dankbarkeit*
- *Springseile an einem Ort, an dem man sicher springen kann*
- *Kreide zum Malen, wenn möglich eine Wand mit Kreidetafel an einem gut zugänglichen Ort*
- *Ein Gerät, das Töne wiedergibt; Klangboxen sind ideal, aber nicht unbedingt erforderlich. Handys und Computer, insbesondere in Verbindung mit Lautsprechern, können eine ähnliche Funktion erfüllen.*
- *Decken, Kissen, Sitz-/Liegematten*
- *Geräuschdämpfende Kopfhörer, Augenmasken*

Wir laden sowohl das Lehrpersonal als auch die Klassen- und Schüler*innenvertretungen herzlich dazu ein, sich an der Suche nach geeigneten Orten und der Beschaffung dieser einfachen Materialien zu beteiligen, damit die Umsetzung dieser Aktivitäten möglich wird. Es ist nicht notwendig, alle Aktivitäten auf einmal durchzuführen, und sie müssen auch nicht genau so umgesetzt werden, wie sie vorgestellt werden. Wenn es an Ihrer Schule bereits Orte und Möglichkeiten zur Selbstregulierung gibt (z. B. einen Ruheraum oder das Zimmer der Schulsozialarbeit), wählen Sie aus den Karten jene Aktivitäten aus, die das Spektrum an verfügbaren Methoden erweitern. Wenn die offene Sorge um das mentale Wohlbefinden bisher nicht Teil der Schulrealität war, können Sie mit niedrigschwelligen und leicht umsetzbaren Ideen beginnen.

Die Karten zur Entspannung und Selbstregulierung sind ein Tool zur Förderung des täglichen Wohlbefindens. Sie sind keine therapeutische Methode und sollten ausschließlich als präventive und bestärkende Techniken betrachtet werden. Sollten Sie eine Vermutung haben, dass Ihr Schüler oder Ihre Schülerin unter psychischen Belastungen leidet, die therapeutisch behandelt werden müssen, wenden Sie sich bitte umgehend an die zuständige psychologische Beratungsstelle.

Die Karten sind im Rahmen des Projekts „Peace in Mind" entstanden, das an ausgewählten Schulen in Polen und Deutschland durchgeführt und von der Europäischen Union kofinanziert wird. Wir danken den Mitgliedern des Beirats des Projekts „Peace in Mind" für ihre Ideen und Kritik an den Entwürfen der Karten. Wir danken auch den Schüler*innen der am Projekt teilnehmenden Schulen für ihre Teilnahme an unseren Umfragen zu Entspannungsmethoden sowie für die ständige Inspiration durch unsere Kolleg*innen vom International Rescue Committee Polen, dem International Rescue Committee Deutschland, dem Zentrum für Lehrerfortbildung in Posen sowie der Mental Health Initiative, die gemeinsam mit uns das Projekt umsetzen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schüler*innen viel Erfolg mit den Karten und hoffen, dass sie der gesamten Schulgemeinschaft mehr Achtsamkeit und Entspannung schenken.

Mit freundlichen Grüßen,
International Rescue Committee Deutschland

Kofinanziert von der Europäischen Union

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

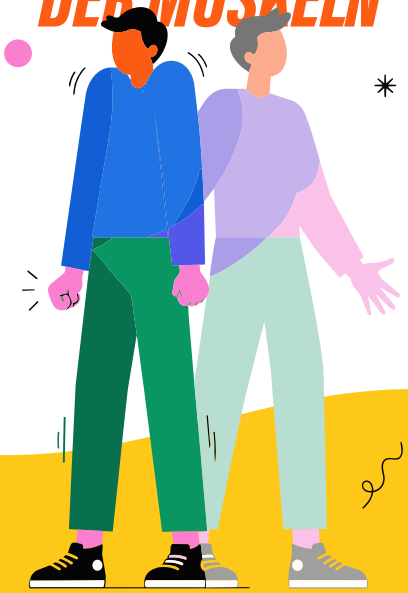
INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

DIE EIGENEN EMOTIONEN ERKENNEN



Spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an (Enge in der Brust, Kloß im Hals, Hitze, Spannung, verschwitzte Hände?) Überlege, was das für eine Emotion sein könnte: Wut, Traurigkeit, Panik, Aufregung? Schreibe den Satz auf „Ich fühle mich" ... und setze die Emotion ein, die du fühlst. Es gibt kein richtig und falsch dabei, die Übung soll dir helfen, dich besser zu verstehen.

ANSPANNEN/ENTSPANNEN DER MUSKELN



Stress und emotionale Anspannung führen oft dazu, dass wir unbewusst unsere Muskeln anspannen, z.B. in den Schultern oder im Nacken, und das macht uns sehr müde. Wir können was dagegen tun! Atme zuerst tief durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Spanne zuerst die Muskeln in beiden Füßen an, dann entspann sie wieder. Dann spanne die Muskeln in den Unterschenkeln an und entspanne sie wieder. Das gleiche machst du für Oberschenkel, Bauch, Rücken, Schultern, Gesicht...

DIE GERÄUSCHE DES WALDES



Mit einfachen Mitteln lässt sich Entspannung im Alltag erreichen. Spiele über dein Handy/ deine Kopfhörer/ eine Box für ein paar Minuten einen Klang ab, der sich für dich angenehm anfühlt, zum Beispiel Naturgeräusche oder ruhige Musik. Schließe, wenn du magst, kurz die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nur auf das Hören. Du kannst auch zu Hause immer mal wieder ausprobieren, welche Klänge für dich angenehm sind und welche nicht. Diese kannst du dann abspeichern.

EISBERG DER ÜBERWUNDENEN SCHWIERIGKEITEN



Jeden Tag meistern wir kleine und große Herausforderungen. Nimm dir einen Moment und schreibe eine Sache auf, die dir in der letzten Woche gelungen ist (egal, wie klein sie wirkt). Klebe sie auf das Eisberg-Poster. Schau dir auch die Beiträge der anderen an. Entdeckst du Dinge, die du auch schon geschafft hast?

BEWUSSTES ATMEN



Bewusstes Atmen und deinen Atem beobachten kann dir helfen dich in Anspannungssituationen zu beruhigen. Leg dafür eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch. Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei im Kopf bis 4. Atme langsam durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis 6. Probiere für dich aus, welche Zählzeiten am besten für dich passen.

SELBSTFÜRSORGE



Wenn du merkst, dass du dich selbst kritisierst, halte kurz inne und frage dich: „Was würde ich einer Freundin/einem Freund in dieser Situation sagen?“ Probiere, dir selbst das Gleiche zu sagen. Vielleicht sowas wie: “Das ist eine schwierige Lage und du meisterst sie so gut es geht!”, oder „Du hast es versucht.“

LUFTBOX



Intensive, negative Emotionen gehören zu unserem Leben dazu. Wut und Frustration sind ganz normale menschliche Reaktionen. Aber was soll man damit anfangen? Such dir draußen einen abgelegenen Ort und box in die Luft. Alternativ kannst du auch in ein Kissen boxen, laut schreien oder in die Luft kicken. So vermeidest du es, diese negativen Emotionen an anderen Menschen auszulassen.

SPRINGSEIL



Unser Körper braucht nicht immer Ruhe. Wenn du Energie brauchst, können ein paar Sprünge mit dem Springseil, die Treppe hoch und runterzulaufen oder ein kurzer Spaziergang helfen. Eine kurze, egal wie einfache Bewegung kann dir Energie und Motivation für die nächsten Stunden schenken, wenn du noch viele Aufgaben vor dir hast.

MEINE RESSOURCEN



Erstelle eine Liste deiner derzeitigen Ressourcen. Denke dabei an: eine Person, eine stärkende Erfahrung aus der Vergangenheit, eine Sache, auf die du dich freust, etwas, das du gut kannst. Was gibt dir noch Kraft und Selbstvertrauen?

WORTE DER VERÄNDERUNG



Die Sprache unserer Gedanken beeinflusst unsere Fähigkeit zu handeln und uns zu verändern. Achte den ganzen heutigen Tag darauf, ob du statische Wörter verwendest wie nie, nichts, überhaupt nicht, ich muss. Ersetze sie bewusst durch dynamische Wörter: oft, noch, jetzt, ich kann, ich will. Dank ihnen wird es dir leichter fallen, Schwierigkeiten zu bewältigen und Herausforderungen anzunehmen.

EINE WICHTIGE PRÜFUNG



Dieser Test ist wichtiger als alle anderen. Überprüfe, wie es deinem Körper gerade geht: Hast du genug gegessen? Hast du genug geschlafen? Hast du Schmerzen oder verspannst du deine Muskeln? Bist du heute schon sehr lange gesessen? Warst du noch gar nicht draußen? Wie ist dein Atem? Schwitzt du mehr als sonst? Erst wenn wir wissen, wie es uns geht, können wir etwas für unser Wohlbefinden tun!

WAS BRAUCHE ICH?



Wenn die Bedürfnisse unseres Körpers nicht gedeckt sind, können selbst einfache Tätigkeiten sehr erschwert werden. Ein kurzes Nickerchen, das Waschen des Gesichts, eine Augenmassage, eine Mahlzeit oder 10 Minuten Zeit für sich selbst können unsere Fähigkeit, Schwierigkeiten zu bewältigen, erheblich steigern. Tu in den nächsten paar Minuten etwas für dich selbst!

DAS FREUT MICH: EINE FOTOAUSSTELLUNG



Was macht dir außerhalb der Schule Spaß? Die Natur? Tiere? Kochen? Mach ein Foto von einer Sache/ einer Aktion, die dir Freude bereitet und hänge es hier an die Pinnwand. Komm hierher, wenn du einen schweren Tag hast, und schau dir deine Fotos und die der anderen an!

ENTSPANNUNG INMITTEN DES TRUBELS



Menschen haben die erstaunliche Fähigkeit, sich selbst an den chaotischsten Orten zu entspannen, zum Beispiel am Bahnhof. Nutze eine Augenmaske, geräuschdämpfende Kopfhörer oder eine Decke, um dich für die nächsten 10 Minuten vom Trubel der Schule abzuschotten!

BODY PERCUSSION



Versucht, in der Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, indem ihr mit den Händen auf verschiedene Körperteile klatscht, zum Beispiel zweimal auf den Oberschenkel, dreimal auf die Arme, zweimal in die Hände klatschen. Überlegt euch neue Varianten! Drei Minuten rhythmisches Klatschen helfen euch, euch zu konzentrieren, und versorgen euren Körper gleichzeitig mit der Energie, die ihr für die nächste Stunde braucht.

DER BAUM DER DANKBARKEIT



Selbst die kleinen positiven Dinge in unserem Alltag sind es wert, festgehalten zu werden. Ein Moment der Ruhe in der Pause, eine freundliche Person, eine abgesagte Klassenarbeit, ein guter Witz... Schreibe auf einen Zettel, wofür du heute dankbar bist.

EINE WARME DUSCHE



Diese „Dusche“ ist eigentlich eine Liste mit netten Dingen über eine Person aus eurer Klasse. Schreibt in ihrer Abwesenheit 10-12 Dinge auf, was ihr an ihr schätzt. Macht das nacheinander für jede Person und verteilt die fertigen „Duschen“ vor den nächsten Ferien untereinander.

DER KREATIVE PROZESS



*Habt ihr schon mal von prozessorientierter Kunst gehört? Dabei zählt nicht das Ergebnis, sondern der Entstehungsprozess – und zwar nicht für die Betrachter*innen, sondern für die Künstler*innen. Bringt eure eigene Note in das Kreidewandbild auf dem Sportplatz oder an der Wand ein. Beobachtet, wie es sich von Woche zu Woche verändert.*

EIN BRIEF AN DICH SELBST



Denk an die Ereignisse der letzten Wochen. Was möchtest du gerne festhalten? Was kannst du davon lernen? Oder war es eine sehr schwierige Zeit und du möchtest einfach lästern? Schreibe darüber im Brief an dich selbst. Schreib so wie an eine Person, deren Meinung dir viel bedeutet und die immer zu dir steht. Denk auch an Dinge, die dich neulich überrascht haben oder zeichne etwas Lustiges. Wenn du magst, behalte den Brief und lies ihn am Ende des Schuljahres.

DEIN RUHIGER ORT



Schließe deine Augen und überlege, an welchem Ort du dich entspannt und sicher fühlst. Vielleicht bist du nicht so oft an dem Ort - das macht nichts. Bewege dich dahin gedanklich. Bist du in deiner Küche am Fenster? Oder bei deinen Großeltern? Oder auch im Park beim Spazieren. Was siehst du da? Welche Geräusche hörst du? Gibt es an dem Ort besondere Gerüche? Denk an alle möglichen Details; die werden dir helfen, dich geborgen zu fühlen, fast so, als ob du jetzt an dem Ort wärest. Bleibe gedanklich da für ein paar Minuten.

Meine 5 Minuten

1. *Es gibt kein “Richtig” und kein “Falsch”.*
2. *Es gibt keine Noten.*
3. *Du machst es nur für dich und so, wie es für dich passt.*
4. *Du bist genug.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE