Herzlich willkommen …

Schule
Jegenstorf



Bild: Kerry Lee Maclean, Moody Cow Meditates

1

Emotionsregulation

Emotionsregulation umfasst alles, was Intensität, Dauer und Ausdruck von Gefühlen beeinflusst. Dazu gehören das Wahrnehmen und Benennen von Gefühlen, Neubewertung und Beruhigungsstrategien.



Bild Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

2

Dienstag, 17. November 2026

2

Impulskontrolle





Impulskontrolle bedeutet, nicht dem ersten Handlungsdrang zu folgen, sondern kurz innezuhalten, das Gefühl zu bemerken und dann bewusst zu wählen, wie man reagiert.



Glitzerglas

Kräftig schütteln, hinstellen, gemeinsam schweigend zusehen, wie sich der Glitter setzt.

Funke

Es geht nicht darum, den Funken zu unterdrücken, sondern ihn zu bemerken, bevor er zum Waldbrand wird.

Schule Jegenstorf

Zwischen Reiz und Reaktion….





Bild Schule Jegenstorf

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktionen. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit."

Viktor Frankl

Wer eigene Gefühle und Gedanken beobachten kann, gewinnt einen Moment Abstand. Genau dieser Moment ist die Impulskontrolle.

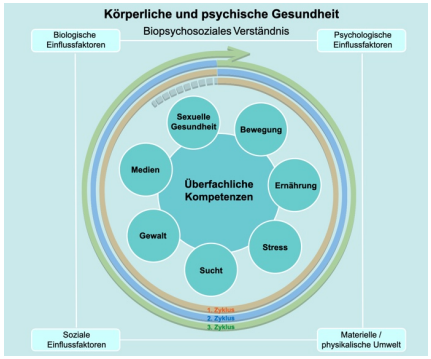
Schule Jegenstorf

Was sagt der Lehrplan 21

Sozio-emotionale Kompetenz in den überfachlichen Kompetenzen des LP 21

Selbst-wahrnehmung	Selbstregulation	Fremd-wahrnehmung	Problemlöse-fertigkeiten	Beziehungs-fertigkeiten
Personale Kompetenzen: können eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken. können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren. können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen. können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.	**Personale Kompetenzen:** können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden. können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen. können sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen. können Strategien einsetzen, um eine Aufgabe auch bei Widerständen zu Ende zu führen.	**Soziale Kompetenzen:** können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt. können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen. können auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.	**Soziale Kompetenzen:** können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen. können in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen. können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden.	**Soziale Kompetenzen:** können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen. können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen. können Gruppenarbeiten planen. können verschiedene Formen der Gruppenarbeit anwenden.

hfh



phzh

Schule Jegenstorf

5

CASEL

- Rahmenkonzept für das **soziale und emotionale Lernen** (SEL) von Kindern und Jugendlichen
- Zertifikations- und Bewertungsinstanz
- Im CASEL Program Guide werden bestehende Bildungsprogramme wissenschaftlich geprüft und offiziell empfohlen

CASEL™

Schule Jegenstorf

6

Nachhaltige und systematische Vermittlung mit SEE Learning®

1. Ein mitfühlendes/freundliches Klassenzimmer schaffen
2. Resilienz fördern
3. Stärkung der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung
4. Umgang mit Emotionen
5. Von und übereinander lernen
6. Mitgefühl für sich und andere
7. Wir sitzen alle im selben Boot

SEE Learning Schweiz



Schule Jegenstorf

Begleitende Lehrmittel «Resilient durchs Schuljahr»

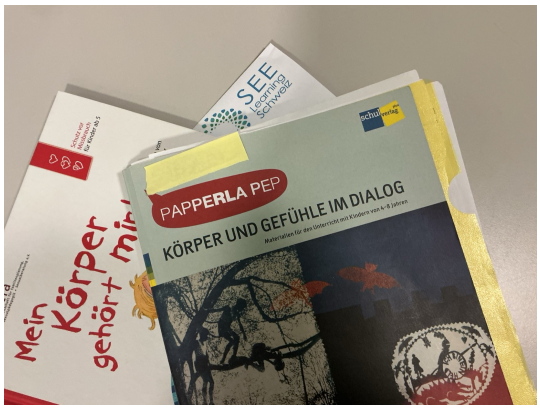
1. Mein sicherer Ort
2. Mit allen Sinnen ankommen- bei mir selbst und in der Welt
3. Meine Gefühle annehmen und bewusst steuern
4. Miteinander durchs Schuljahr





Schule Jegenstorf

Weitere Lehrmittel







Schule Jegenstorf

Eine gemeinsame Aufgabe

CASEL betont, dass soziales und emotionales Lernen nicht isoliert stattfindet, sondern in einem systemischen Umfeld verankert sein muss:

- **Klassenzimmer:** Direkter Unterricht und evidenzbasierte Programme.
- **Schule:** Ein sicheres, wertschätzendes Schulklima und eine gemeinschaftliche Schulkultur.
- **Familie und Bezugspersonen:** Aktive, vertrauensvolle Partnerschaften zwischen Elternhaus und Schule.
- **Gemeinschaft:** Unterstützende ausserschulische Angebote und Netzwerke.



Schule Jegenstorf

Wer ist beteiligt

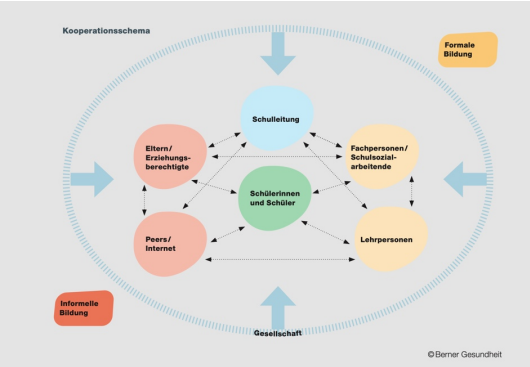


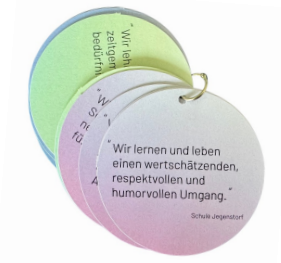
Bild: Berner Gesundheit

Man braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.

Schule Jegenstorf

Wie sieht das konkret in Jegenstorf aus

1. Ankommensinseln, Zeit für Beziehung
2. Positives Klassenklima fördern, Freundlichkeit thematisieren
3. Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen lernen
4. Zonenmodell
5. Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung fördern
6. Umgang mit Emotionen
7. Konfliktlösekompetenzen fördern, Friedensbrücke

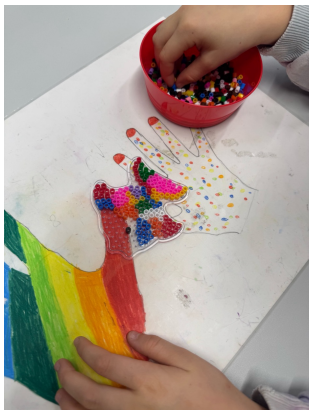


Leitbild Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

1. Ankommensinseln, Zeit für Beziehung









Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

2. Arbeit am Klassenklima

Ein freundliches Klassenzimmer schaffen

- Was bedeutet Freundlichkeit?
- Was löst Freundlichkeit bei mir aus, wenn jemand freundlich zu mir ist?
- Was löst es bei anderen aus, wenn ich freundlich bin?
- Was müssen wir abmachen, damit es allen gut geht?

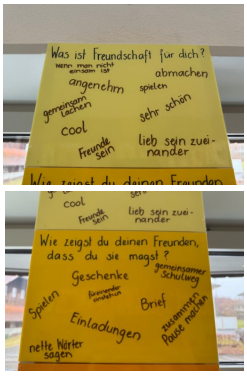


Bild Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Freundlichkeit & Freundschaften thematisieren





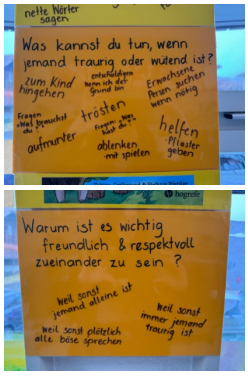




Bild Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Sicherer Ort im Klassenzimmer







Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Sicherer Ort, Rückzugsort in der Tagesschule





Bild Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

17

Den sicheren Ort zeichnen





Bilder Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

18

Lily, Ben und Omid (Traumapädagogik)





Bild Schule Jegenstorf



Bild Fluchtpunkt Nr. 73

Schule
Jegenstorf

19

Dienstag, 17. November 2026

19

3. Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen lernen







Bilder Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

20

Dienstag, 17. November 2026

20

Den eigenen Gefühlen & Körperempfingen vertrauen

Vom Glücks- und Sorgenballon – unangenehme Gefühle wahr- und ernst nehmen

Wo kann ich Hilfe holen



Bild Schule Jegenstorf

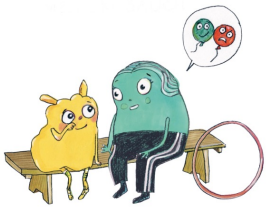


Bild Buchtitel Vom Glücksballon in meinem Bauch





Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Nervensystem verstehen lernen – Sympathikus und Parasympathikus

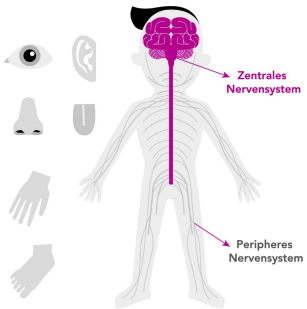


Bild Curriculum SEEL



Bild C. Croos-Müller

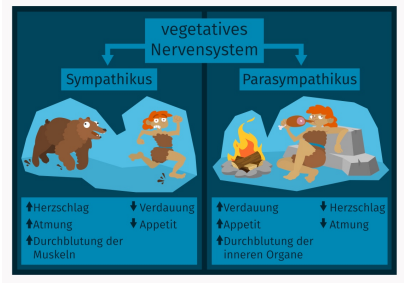


Bild Sofatutor

Schule Jegenstorf

4. Zonenmodell

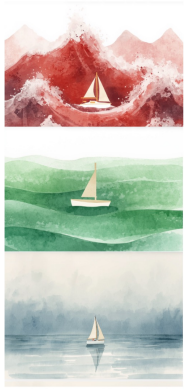


Illustration David Carmitzer



Bild Schule Jegenstorf

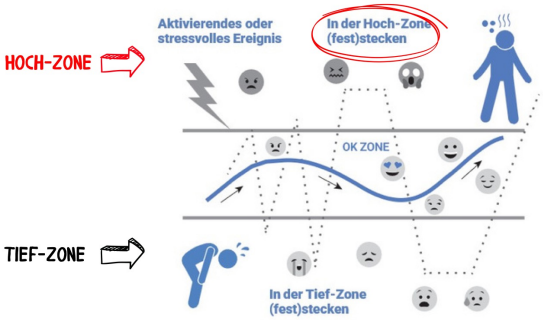
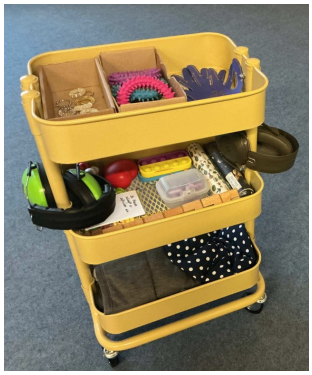


Bild Forschungsheft SEEL

Schule Jegenstorf

Strategieboxen – Skills - Ausgleichskiste







Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Strategieboxen – Skills - Ausgleichskiste





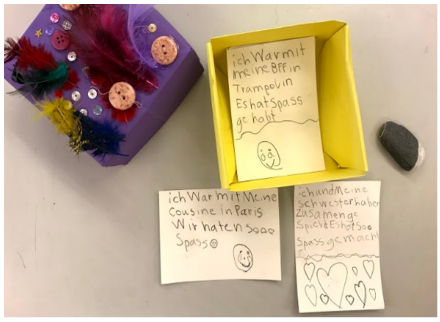
Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Ressourcenbox & Krafttiere







Bilder Schule Jegenstorf

Bild Barbara Jüsi

Schule Jegenstorf

5. Förderung der Aufmerksamkeit

3 Formen von Aufmerksamkeit
- Offene Aufmerksamkeit
- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Nach Innen gerichtete Aufmerksamkeit



Ziel
- Über Aufmerksamkeit nachdenken (Meta-Awareness)
- Strategien kennenlernen, um wieder fokussiert zu werden
  → Bewusste Lenkung

Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Schule Jegenstorf

27 Dienstag, 17. November 2026

27

Wenn – Dann - Pläne

Wenn – Dann Pläne
- im richtigen Moment an etwas denken
- In einer bestimmten Situation da umzusetzen, was sie sich vorgenommen haben
- Du sagst dir: «immer, wenn x passiert, dann mache ich y»



Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Schule Jegenstorf

28 Dienstag, 17. November 2026

28

Wolfsblick



- Gemeinsam mit dem Kind nach einer Metapher suchen, die das Kind mit Konzentration verbindet (Laserblick, Puma-Modus, Lionel-Messi Fokus etc.)
- Mit dem Kind wird besprochen, in welchen Situationen es die neu entwickelte Fähigkeit abrufen will. Wenn-Dann-Pläne helfen dabei.
- Die Erwachsenen erinnern das Kind und geben positives Feedback. (Achtung: Ohne Erfolgserlebnisse stellen die Kinder ihre Bemühungen wieder ein)

Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Schule Jegenstorf

Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung fördern

Wenn man sich seiner Aufmerksamkeit bedienen kann…

- kann man auch bei weniger simulierenden oder unter Ablenkung die Aufmerksamkeit bewusst bei einer Sache halten.
- erleichtert das die Konzentration beim Lernen und stärkt das Erinnerungsvermögen.
- ermöglicht es eine bessere Kontrolle der eigenen Impulse – es wird ein Raum geschaffen zwischen Reiz und Reaktion.
- beruhigt es Körper und Geist auf eine Weise, die die körperliche und psychische Gesundheit fördert.

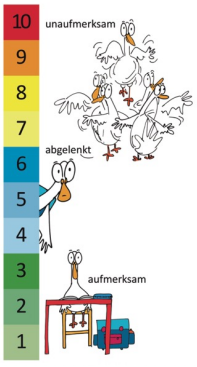


Bild: Magazin für die Grundschule (2015) Fit fürs Lernen: So trainieren Kinder ihre Aufmerksamkeit und Ausdauer, Berlin: Cornelsen Schulverlage

Schule Jegenstorf

Aufmerksamkeitsübungen

Meta-Analysen über den Nutzen von Aufmerksamkeitsübungen zeigen...

- Hohes Wohlbefinden der Lernenden
- Bessere psychische Gesundheit/ Reduktion von Stress, Angst und Niedergeschlagenheit
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegen Stress
- Bessere Leistungsfähigkeit/kognitive Leistungsfähigkeit
- Höheres Selbstwertgefühl
- Bessere Beziehungen zu Gleichaltrigen



Schule Jegenstorf

Atemübung für Zwischendurch



https://www.schlau-lernen.org



Bild Schule Jegenstorf



Schule Jegenstorf

Fantasiereisen mit warmen Sandsäckchen









Bilder Körper und Gefühle im Dialog

Schule
Jegenstorf

Förderung der Aufmerksamkeit mit Bilderbüchern

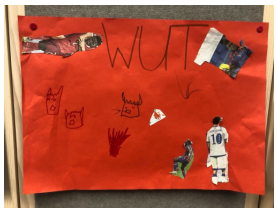
Lausche wie ein Tiger
Mach es dir gemütlich und schließe die Augen. Achte auf die Geräusche um dich herum. Was hörst du? Kannst du es benennen?

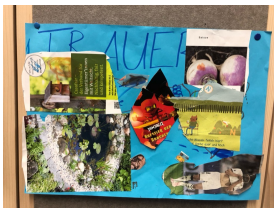




Schule
Jegenstorf

6. Umgang mit Emotionen











Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

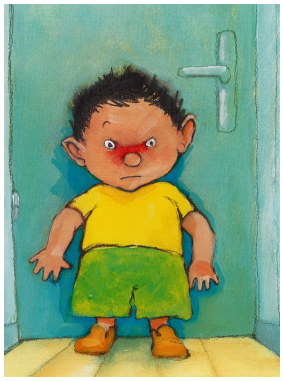
Riskante Emotionen

Riskante Emotionen sind wie kleine Flammen, die zu einem grossen Waldbrand werden können, wenn sie ausser Kontrolle geraten und nicht achtsam gesteuert werden.




Schule Jegenstorf

Wut früh genug wahrnehmen







Bilder D' Alliancé M. (2015) Robbi regt sich auf. Frankfurt: Moritz Verlag

Schule
Jegenstorf

Strategien gegen die Wut









Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler & Nora Völker-Munro

Schule
Jegenstorf

Bilderbücher zum Thema Angst





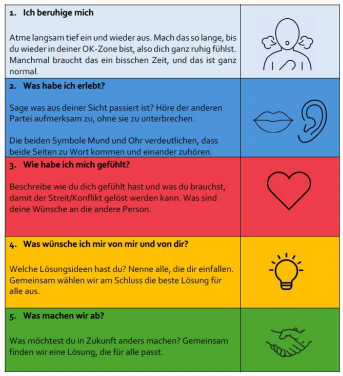


Schule Jegenstorf

6. Konfliktlösekompetenzen fördern, Friedensbrücke







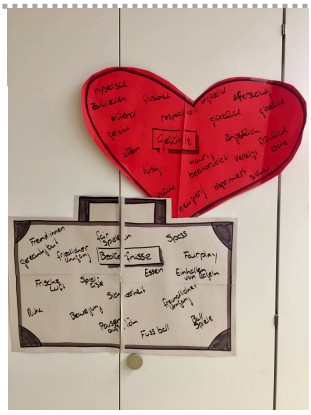
Konzept Friedensbrücke Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Giraffen- und Wolfssprache (Gewaltfreie Kommunikation)







Bilder Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

Förderung der Emotionsregulation und Impulskontrolle im freien Spiel







Bilder Schule Jegenstorf

Schule
Jegenstorf

Förderung der Emotionsregulation und Impulskontrolle im Wald





Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Das beziehungsfördernde Spiel LOS – Ein Angebot der Schule

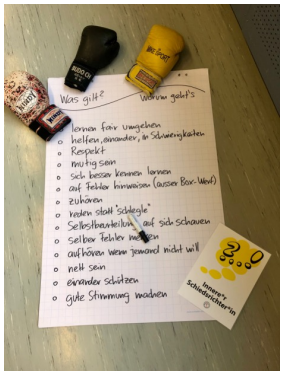


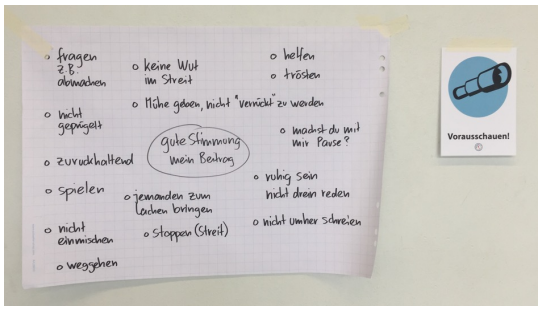

Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Selbstbehauptung und Selbstwahrnehmung durch KampfESspiele®







Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Emotionsregulation fördern mit Bilderbüchern





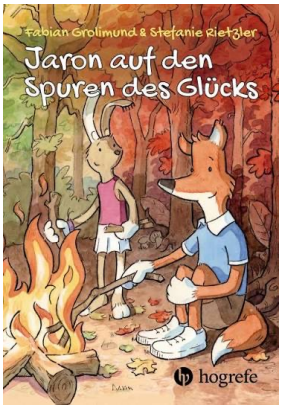


GEMEINDEBIBLIOTHEK JEGENSTORF

Bilder Schule Jegenstorf

Schule Jegenstorf

Bücher von Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund







Schule Jegenstorf

Was können Eltern tun?



Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.

Haim Omer, Neue Autorität



Emotionale Ausbrüche nach Kindergarten und Schule: Interview mit Psychologin Stefanie Rietzler

Viele Eltern kennen diesen Moment: Das Kind kommt von der Schule oder vom Kindergarten nach Hause und explodiert bei jeder Kleinigkeit. Die Bitte, die Jacke in der Garderobe aufzuhängen, endet in einem Schreikrampf, die Aufforderung, sich die Hände zu waschen, in Tränen. Und dann steht auch noch das „fürsche" Mittagessen auf dem Tisch und bringt das Fass endgültig zum Überlaufen. Was steckt hinter diesen Ausbrüchen und was hilft Kindern, wieder zur Ruhe zu kommen?

Viele Eltern erleben, dass ihr Kind im Kindergarten oder in der Schule scheinbar problemlos durch den Tag kommt und zu Hause plötzlich explodiert. Was passiert da eigentlich?

Stefanie Rietzler: Wenn Kinder nach dem Kindergarten oder der Schule nach Hause kommen, haben sie bereits ein umfangreiches Programm mit vielfältigen Anforderungen hinter sich: Sie mussten früh aufstehen und ihre Morgenroutine in vorgegebenem Tempo abschließen, um pünktlich in der Klasse anzukommen, ohne sich in ihrem geliebten Spiel zu verlieren. Sie haben mehrere Stunden in einer Gruppe aus vielen Kindern verbracht, mussten das Gewusel und den Lärm ausblenden und hatten kaum Rückzugsmöglichkeiten. Im Sitzkreis oder Unterricht haben sie sich darum bemüht, zuzuhören, sich nicht ablenken zu lassen und sich an die geltenden Regeln zu halten. Neben Tätigkeiten, die sie interessieren und ihnen Freude bereiten, mussten sie sich zu Aufgaben überwinden, die ihnen schwerfallen, mit Frust umgehen, wenn sie nicht weiterkommen, und Ausdauer zeigen. Sie mussten ihren Platz in der Gruppe finden, sich den Vergleichen mit Gleichaltrigen aussetzen, sich mit anderen auf das jeweilige Spiel oder Thema für die nächste Gruppenarbeit einigen, Konflikte bewältigen und Kompromisse finden.

Dazu kommen viele Mini-Übergänge, die es zu bewältigen gilt: Von zu Hause in den Schulbus oder auf den Schulweg, sich in der Garderobe selbstständig umziehen, nun husch, husch ins Klassenzimmer, rechtzeitig in die Pause und wieder zurück, dann vielleicht noch zum Turnen oder Schwimmen – vom Hort

Mit-Kinder-lernen.ch

Schule Jegenstorf

Workshops - Ateliers

- Glitzerglas und Ressourcenbox (SEE Learning)
- Methode aus der Psychomotorik
- Jin Shin Jyutsu – 5 Fingerheld:innen
- Yoga mit Kindern
- Methoden aus der Ergotherapie
- Büchertisch der Schulsozialarbeit & der Gemeindebibliothek



Schule Jegenstorf