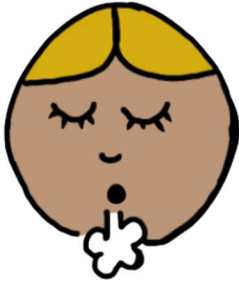
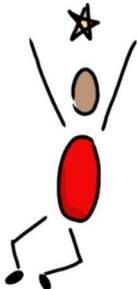


Notfalltechniken für deinen Schulalltag

	Atme ruhig ein und aus im Rhythmus 4/8/8	Atme ein und zähle dabei auf 4 Halte den Atem an und zähle auf 8 Atme langsam aus und zähle auf 8 Dieser Atemrhythmus bringt dich schnell in die innere Ruhe. Schaffst du es vorerst nicht mit dem Zählen – atme einfach tief ein und aus.
	Perspektivenwechsel «Die Landkarte ist nicht das Gebiet»	Aus der Sicht des Anderen sieht die Situation ganz anders aus. Frage deshalb nach, was er/sie gerade braucht – so bleibst du in Beziehung mit ihm. Und weil er sich gehört, gesehen und verstanden fühlt, findet ihr eine tragbare, gemeinsame Lösung.
	Jedes Verhalten hat eine positive Absicht Was ist daran positiv?	Aus der Sicht desjenigen, der ein Verhalten zeigt, verfolgt das gezeigte Verhalten eine positive Absicht. Für Aussenstehende ist diese nicht immer erkennbar. Frage dich deshalb – was könnte die positive Absicht dahinter sein? Oder frage direkt nach.
	Fokuswechsel	Wechsle den Fokus weg vom Problem – hin zu Lösungsmöglichkeiten. Das schafft Raum für Entwicklung und Veränderung.
	Bewegen und Tanzen	Wenn nichts mehr geht, die Klasse nicht mehr mitmachen will – mach eine Bewegungssequenz. z.B. Tabata-Training mit Coach (siehe Spotify) – dauert exakt 4 min. mit 8 diversen, selbst wählbaren Bewegungseinheiten. Danach sind alle wieder aufnahmefähig.