

Stark statt schlapp

TRAUMASENSIBLE TOOLS FÜR DEINEN ALLTAG



1. Stress & Trauma

Stress ist ein subjektiv unangenehm empfundener Zustand der Alarmbereitschaft, der uns aktiviert und leistungsfähiger macht, uns aber auf Dauer schwächt (Distress).

Trauma (Definition nach ICD 10): Ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.

- Grenzerfahrung: Trauma übersteigt die Verarbeitungsmöglichkeiten, da es zu Kontrollverlust kommt (innen & außen).
- Trauma ist eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation. Es beeinflusst, wie das Leben wahrgenommen wird.
- Unter Stress ist die Amygdala (Alarmzentrum) aktiv, was bedeutet, dass der präfrontale Kortex (logisches Denken, Sprache) nicht oder nur schwer erreichbar ist.

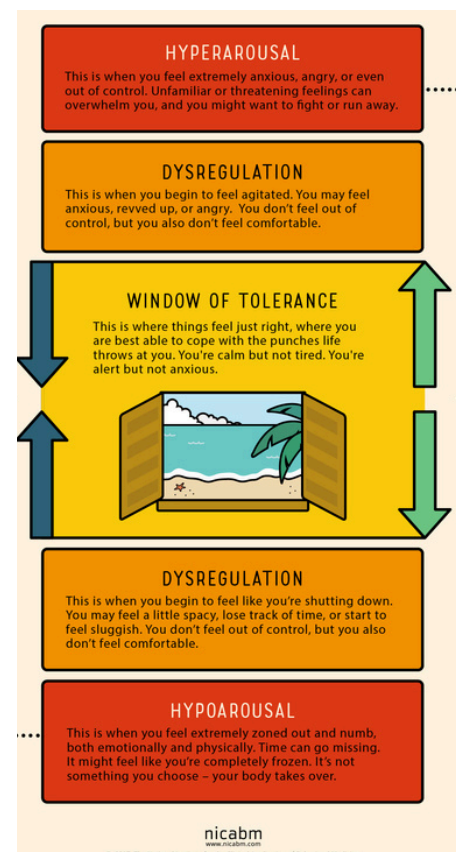
Retrauma- tisierung	Sekundär- traumatisierung	Bindungstrauma	Entwicklungsstrauma
erneute Traumatisierung	indirekte Traumatisierung	wiederholte, unsichere Beziehungserfahrung	längere emotionale/physische Vernachlässigung

Das Stress-Toleranzfenster

= Bereich optimaler Erregung, in dem wir handlungsfähig sind. Traumatisierte Menschen haben oft ein engeres Toleranzfenster.

- **Hyperarousal** (oben): Fight/Flight
- **Hypoarousal** (unten): Freeze/Fawn

Praxis-Tipp: Unter Hochstress muss zuerst der Erregungszustand abgebaut werden (z. B. durch Auspowern, beruhigende Techniken), um wieder in das Toleranzfenster zu gelangen und Entspannung zu ermöglichen



2. Traumareaktionen

Traumareaktionen sind **automatische Strategien der Bewältigung (Copingmechanismen)**. Sie zeigen sich oft als Verhaltensweisen, die wir erst auf den zweiten Blick als Bewältigungsstrategien erkennen!

Reaktion	Wie handle ich? (Verhalten)	Was fühle ich? (Gefühle)	Was kann ich tun? (Coping-Tipps)
FIGHT (Kampf)	Aggressiv, schreiend, provokant ("frech"), Mobbing, Kontrollimpuls, Perfektionismus, kritisierend	Wütend, beleidigt, gereizt, gestresst, rennendes Herz, angespannte Muskeln	<i>Körperliche Bewegung, Grounding-Techniken, Unterstützung annehmen, Selbstfürsorge üben</i>
FLIGHT (Flucht)	Ausweichend, ablenkend, meldet sich häufig krank; Schwierigkeiten, still zu sitzen; Arbeitssucht, Hyperaktivität, Perfektionist	Ängstlich, panisch, besorgt, abgelenkt; Gefühl, entkommen zu müssen	<i>Lernen, sich selbst zu entschleunigen; Grenzen setzen</i>
FREEZE (Erstarren)	Ausweichend, ablenkend, vergessend; Isoliert, Tagträumen, Depression, Entscheidungsschwierigkeiten	Taubheit, Leere, Benommenheit ("Brain fog"), Langeweile, Scham, Starrheit im Körper	<i>Komfortzone erweitern, Dankbarkeit üben; erkennen, dass man nicht allein ist</i>
FAWN (Unterwerfung)	Entschuldigend, zustimmend, überangepasst; People pleasing; um jeden Preis dazugehören, Bedürfnisse anderer priorisieren, kann nicht "Nein" sagen	Überwältigt; Angst, "Nein" zu sagen; emotionale Erschöpfung, Gefühl der Verantwortlichkeit für andere	<i>Gesunde Beziehungen aufbauen; akzeptieren, dass man nicht allen gefallen kann; lernen, "Nein" zu sagen</i>

3. Traumapädagogik & Resilienz

Die Fünf Säulen der Traumapädagogik:

1. *Wertschätzung*: Du bist gut so, wie du bist!
2. *Partizipation*: Was ist DIR heute wichtig?
3. *Transparenz*: Wir können uns XY widmen. Eigentlich sind wir hier, um...
4. *Spaß & Freude*: Wie können wir mehr Spaß reinbringen?
5. *Guter Grund*: Ich verstehe dich (jedes Verhalten hat einen guten Grund).

Traumapädagogik ist für alle!

RESILIENZ (Widerstandsfähigkeit):

- **Risikofaktoren**: Alter, Geschlecht, fehlende Unterstützung, Hochstress, sozio-ökonomischer Status, Trauma
- **Schutzfaktoren**: Umgebung, soziale / familiäre Unterstützung, persönliche Strategien, Selbstwirksamkeit



4. Beziehungsarbeit

(Professionelle, pädagogische) Beziehungsarbeit ist die Basis für Vertrauen, Struktur und Sicherheit!

- Lernen ist erst möglich, wenn Sicherheit besteht. Sichere Beziehungen und ein möglichst sicherer Ort sind wichtige Schutzfaktoren für Resilienz.
- Die Beziehungsarbeit muss tragfähig und respektvoll sein und darauf abzielen, die Bedürfnisse junger Menschen zu sehen, zu verstehen und sie zu fördern. (Verhalten von Person trennen)

Transfer in den Alltag - Struktur und Wissen

- **Ritualisierung und Rhythmisierung**: Dies gibt Kindern UND Erwachsenen einen sichereren Rahmen und führt zu einer ruhigeren Grundstimmung. (z.B. Fixe akustische Anker für Start/Ende von Abschnitten; Tagestransparenz- planbar und einsehbar.
- **Psychoedukation**: Vorbesprechen bestimmter Situationen, altersadäquates Vermitteln von Wissen über Phänomene & Bewusstsein hilft bei Verständnis und Selbstreflexion

Tools für den Alltag

1. Einfach Atmen (4-7-8)

- bequeme, aufrechte Position, am besten im Sitzen
- Augen geschlossen oder Blick weich werden lassen
- 4 Sekunden lang einatmen, 7 Sekunden lang Atem halten, 8 Sekunden lang ausatmen
- Einige Male (4-6 Runden) wiederholen

2. Strohhalm-Atmung & Abschnauben

- bequeme, aufrechte Position, am besten im Sitzen
- Augen geschlossen oder Blick weich werden lassen
- Mund zu einem O (Strohhalm) formen und ein paar Mal tief ein- und ausatmen
- ODER: wie ein Pferd einige Male fest schnauben (gern laut)

3. Körper bewusst spüren

- aufrecht stehen (auch möglich im Sitzen)
- Hände für einige Sekunden so fest wie möglich vor der Brust zusammendrücken
- ODER: Hände so fest wie möglich gegen eine Wand drücken
- ODER: Hände sitzend so fest wie möglich gegen die Sitzunterlage stemmen

4. Schulterwurf - "Ist mir doch egal"

- sitzend oder stehend
- alles, was du "wegwerfen" / hinter dir lassen willst, in deine Hände legen (vorstellen)
- abwechselnd mit linker/rechter Hand über deine Schultern hinter dich werfen

5. Hand aufs Herz

- sitzend oder stehend, Augen geschlossen oder Blick weich
- lege eine Hand (oder gern beide übereinander) auf dein Herz
- atme einige Male tief ein und spüre deinen Herzschlag, spüre deine Aufmerksamkeit

Tools für den Alltag

6. Alle Sinne / 5-4-3-2-1

- Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst
- Nenne 4 Dinge, die du berühren kannst
- Nenne 3 Dinge, die du hören kannst
- Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst
- Nenne 1 Ding, das du schmecken kannst

7. Augen ausruhen

- bequeme, aufrechte Position, am besten im Sitzen, ruhig atmen, Augen schließen
- Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind - wie Schalen über Augen legen
- entspannen, es immer dunkler werden lassen (möglichst blickdicht)
- solange bleiben, bis tiefes Schwarz wahrgenommen werden kann
- Hände lösen, 2-3 Sekunden lang so schnell wie möglich blinzeln

8. Links-Rechts-Bewegungen

- bequeme, aufrechte Position, am besten im Sitzen, ruhig atmen
- Augen langsam von links nach rechts, von rechts nach links wandern lassen
- ODER Zunge (über die Zähne) langsam von einer Seite zur anderen wandern lassen

9. Free Writing

- Timer stellen (3, 5, 10 Minuten)
- alles aufschreiben, was dir gerade durch den Kopf geht
- Sätze, Satzteile, Worte, wirres Zeug - alles ist erlaubt! (niemand liest das)
- die ganze Zeit hindurch ohne Unterbrechung schreiben - "Mir fällt gerade nichts ein" oder Wörter wiederholen, wenn gerade nichts einfällt.
- Im Schreibfluss bleiben, no matter what!

Tools für den Alltag

10. Imaginationsübung - der innere Garten / sichere Ort

- Nimm dir ca. 15min Zeit (nach Belieben Text einfach kürzen), möglichst ungestört.
- Lies den folgenden Text langsam, mit vielen Pausen - es gibt kein richtig oder falsch

„Setze dich so hin, dass es sich für dich ganz bequem anfühlt. Kannst du den Boden unter dir spüren? Wenn du magst, mach die Augen zu. Atme ein paar Mal tief ein... und wieder aus. Du merkst, dass mit jedem Atemzug ein bisschen ruhiger und entspannter wirst. Wir wollen jetzt gemeinsam einen Ort suchen, an dem du dich ganz wohl und sicher fühlst. Kennst du schon einen solchen Ort? Der Ort kann irgendwo auf der Erde sein, irgendwo draußen in der Natur, oder ein gemütlicher Raum. Es kann ein Ort sein, von dem du einmal gelesen hast, oder den du einmal gesehen hast? Oder baue dir deinen eigenen Ort in deiner Fantasie... Das wichtige ist, dass es ein Ort ist, an dem du dich ganz wohl, sicher und geborgen fühlst. Kannst du jetzt an diesen Ort denken? Vielleicht ist der Ort ganz nahe bei dir, oder du musst erst dorthin reisen. Dann kannst du mit dem Zug dorthin fahren, oder mit einer Rakete hinfliegen, oder dich ganz einfach hinzaubern. Siehst du deinen Ort vor dir? Hab bitte einen Finger oder deine Hand, wenn du einen sicheren, schönen Ort für dich gefunden hast. Wenn du den Ort gefunden hast, an dem du dich ganz sicher und wohl fühlst, dann stell dir vor du bist jetzt genau dort und sieh dich um. Gefällt dir alles um dich herum? Wenn nicht, dann kannst mit Magie alles so verzaubern, dass du dich wohlfühlst. Was gibt es an deinem Ort zu sehen? Ist es hell oder dunkel? Wie sind die Farben an deinem Ort, sind sie hell und leicht, oder kräftig leuchtend? Kannst du auch etwas hören? Welche Geräusche sind an deinem Ort? Was spürst du auf deiner Haut? Ist es warm, oder angenehm kühl? Kannst du etwas riechen? Oder etwas schmecken? Der Ort hat alles, was du brauchst, damit du dich richtig wohlfühlst. Kannst du das auch an deinem Körper spüren? Dein Körper fühlt sich ganz angenehm an. Spürst du, welcher Teil deines Körpers sich am angenehmsten anfühlt? Dein Körper fühlt sich ganz stark an. Spürst du, welcher Teil deines Körpers sich am stärksten anfühlt? Schau dich noch einmal an deinem Ort um und nimm ihn noch einmal ganz in dich auf: Was du siehst... was du hörst... was du spürst... was du riechst... was du schmecken kannst, wenn du an diesem Ort bist. Behalte das Bild von deinem Ort im Kopf und fühle noch einmal, wie angenehm und sicher es hier ist. Damit du bald hierher zurückkommen kannst, brauchen wir noch einen Namen für deinen sicheren Ort, oder ein Passwort, mit dem man dort hinkommt. Welches Wort fällt dir ein, das zu deinem Ort am besten passt? Sage es jetzt laut und denke noch einmal ganz stark an deinen Ort und wie gut er sich für dich anfühlt. Lasse das tolle Gefühl noch einmal durch deinen ganzen Körper fließen. Das Wort kannst du in Zukunft aussprechen, um wieder zu deinem Ort zurückzukehren. Du kannst jetzt langsam die Augen wieder öffnen und zurück bei mir ankommen. Strecke dich ein paar Mal ganz lang und atme tief ein und aus.“

- Üben, um es in herausfordernden Momenten “automatisch” anwenden zu können
- Neugierig sein und bleiben (Haltung der zugewandten Neugier)
- Immer wieder reinspüren: Wie geht es mir damit? Welche Gefühle löst es aus?
- ACHTUNG: Augen schließen nicht für alle angenehm
- ACHTUNG wenn Durchführung mit anderen: Üben! Möglichst störungsfreier Raum

Stark statt schlapp

TRAUMASENSIBLE TOOLS FÜR DEINEN ALLTAG



Infos zu Teacher Support

Die Idee zu **Teacher Support** entstand im Ideation Lab 2022 und ist seitdem pilotiert und weiterentwickelt worden.

Teacher Support hilft Pädagog:innen, die mit Kindern und Jugendlichen in der Schule arbeiten, ihre **Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit zu stärken**. So bleiben sie im Schulalltag souverän, handlungsfähig und zufrieden. Für Einzelpersonen und Gruppen bieten wir **niederschwelliges Mentoring und kollegiale Beratung auf Augenhöhe** an. Wir **hören zu, unterstützen mit praktischen Tipps für den Alltag** (bewusste Pausen, Atemübungen, Journaling, Rituale, usw.) und stärken den individuellen Selbstwert.

Unser Ansatz der **Pädagogik der Selbstermächtigung** setzt auf **Prävention**, stärkt die Unterstützungskultur und fördert eine **traumasensible, wertschätzende Haltung** – für ein positives, sicheres und gesundes Lernumfeld für alle Beteiligten.

25

Pflichtschulen im
SJ 24/25 unterstützt

82

Workshops & Fokus-
gruppen im SJ 24/25

>100

Einzelgespräche
im SJ 24/25

>1000

Pädagog:innen
seit 2023 erreicht

Unsere Wirkung

- Ressourcen und Stärken werden sichtbar gemacht und genutzt
- Hilfeholen = Stärke!
- **Gestärktes Kollegium**
- Mehr **Leichtigkeit & Zufriedenheit** im Schulalltag
- Gelingende Kommunikation (im Team und mit Eltern)
- Haltung: **Wertschätzung, Empathie, Handlungsfähigkeit**

Team & Kontakt



Lisa

Marina

Nina

Mail: teachersupport@wirkt.eu

Telefon: +43 670 551 7635

Homepage: www.teachersupport.at

Auswahl Literatur und weitere Quellen

Bücher & Artikel:

- Dr. Luise Reddemann, Dr. Cornelia Dehner-Rau: Trauma verarbeiten – bearbeiten – überwinden. Ein Übungsbuch für Körper und Seele, Trias Verlag.
- Dr. Luise Reddemann, Dr. Cornelia Dehner-Rau: Gefühle besser verstehen. Wie sie entstehen. Was sie und sagen. Wie sie uns stärken, Goldmann Verlag.
- Wilma Weiß: Philipp sucht sein ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen, Beltz Juventa.
- Lydia Hantke, Hans-Joachim Görges: Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Jungfermann Verlag.
- Michaela Huber: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1, Jungfermann Verlag.
- Judith Lewis Herman: Die Narben der Gewalt: traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden, Jungfermann Verlag.
- Kerstin Klappstein, Ralph Kortewille: Traumatisierte Kinder im Alltag feinfühlig unterstützen. Psychoedukation im Überblick, Springer Verlag.
- Martin Baierl, Kurt Frey: Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: Flucht und Trauma: Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können. Gütersloher Verlagshaus.
- Jacob Bausum, Lutz-Ulrich Besser, Martin Kühn, Wilma Weiß: Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Beltz Juventa.
- Stephen W. Porges: Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. Probst, G.P. Verlag.
- <https://www.usz.ch/app/uploads/2021/01/Trauma-und-Belastungsdiagnosen-des-ICD11.pdf>
- https://www.nischak.com/fileadmin/nischak/Trauma_Dissoziation_im_ICD-11_1.pdf
- <https://perspectiveontrauma.com/2021/11/05/the-window-of-tolerance-a-model-for-emotional-regulation/> (Quelle für das Bild vom Stresstoleranzfenster)
- https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien_blog_2021/blog6c_innerer_wohlfuehlort_merkblatt_kind.pdf (Quelle für den Text vom inneren sicheren Ort / Garten)

Videos, Podcasts und Co.:

- <https://open.spotify.com/episode/1PyC5GXIEcJKw7icc8l0iD?si=4OdghXxlTm2QcRbhox4NhA&t=1>
- <https://psychologie-to-go.podigee.io/163-trauma#:~:text=Shownotes,aus%20seiner%20umfangreichen%20Praxiserfahrung%20berichtet.>
- <https://m.youtube.com/watch?v=NM7YCmmygxA>
- <https://m.youtube.com/watch?v=mo3aC0cpU2E>
- <https://m.youtube.com/watch?v=RCGsv9elsCc&pp=0gcJCR4Bo7VqN5tD>
- https://m.youtube.com/watch?v=btuR_BUaOJk
- <https://m.youtube.com/watch?v=oRytrgByNnw>