

Wenn einfach mal gar nichts mehr geht



Kartenset zur Selbstberuhigung
und Co-Regulation

www.lernovia.de



Diese Karten unterstützen Kinder, Jugendliche und auch ihre Eltern dabei, in Momenten von Stress, Überforderung oder innerer Unruhe wieder zu sich zu finden. Sie helfen, den Körper zu spüren, den Atem zu nutzen und durch kleine Handlungen und Gedanken das Nervensystem zu beruhigen.

Gerade bei Lernblockaden oder Widerstand im Lernprozess geht es nicht um fehlenden Willen, sondern um innere Überforderung.

Das Gehirn schaltet in den Schutzmodus und Lernen ist in diesem Moment nicht möglich. Diese Karten helfen, diesen Zustand zu verstehen und Wege zurück in die Regulation zu finden, damit Lernen wieder gelingen kann.

Sie können in Lerntherapie und Lerncoaching eingesetzt werden, um Kindern und ihren Lernbegleitern kleine, machbare Strategien an die Hand zu geben.

Therapeutinnen oder Coaches können einzelne Karten passend auswählen und mitgeben, oder den ganzen Satz gemeinsam mit den Familien besprechen.

Kinder können die Karten, die ihnen besonders helfen, sichtbar aufhängen, so dass sie sie immer wieder lesen und automatisieren.



Körperübungen

Kleine Bewegungen, die helfen, Spannung abzubauen und den Körper als sicheren Anker zu spüren.

Beruhigende Gedanken

Sanfte Sätze, die das Kind innerlich stärken und zeigen: Gefühle dürfen sein und gehen auch wieder vorbei.

Mini-Handlungen

Machbare kleine Schritte, die helfen, wieder ins Tun zu kommen.

So entsteht Selbstwirksamkeit ganz ohne Druck oder Perfektionismus.

Eltern- und Lernbegleiterkarten

Impulse für Erwachsene, die Kinder in schwierigen Momenten begleiten.

**Ich atme tief durch die Nase
ein und doppelt so lang aus.**

So helfe ich meinem Gehirn,
wieder ruhig zu werden.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich drücke meine Füße fest in
den Boden.**

Das gibt mir Halt und bringt mich
zurück ins Jetzt.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich reibe meine Hände
aneinander.**

Wärme zeigt meinem Körper:
Ich bin sicher.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich ziehe meine Schultern hoch
und lasse sie dann locker fallen.**

Spannung darf gehen, Ruhe darf
kommen.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich schaue mich kurz um –
was sehe ich links, was rechts?**

Ich bin hier, ich bin sicher.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich bin gerade aufgeregt.
Das darf so sein.**

Gefühle kommen und gehen.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich darf Pause machen.

Kurz durchatmen hilft mir, wieder
klarzusehen.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich muss nichts leisten, um
wertvoll zu sein.**

Ich bin genug, auch jetzt.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich darf Hilfe annehmen.

Gemeinsam geht's leichter.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich bin okay, auch wenn es gerade schwer ist.

Mein Gehirn braucht nur kurz Zeit.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich muss nicht alles sofort können.

Jeder kleine Schritt zählt.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich trinke einen Schluck Wasser.

Das hilft meinem Körper, sich zu beruhigen.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich strecke mich oder stehe
kurz auf.**

Bewegung hilft, wieder ins Hier
und Jetzt zu kommen.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich lege meine Hand auf den
Bauch.**

Mein Atem beruhigt mich.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich richte meinen Blick auf
etwas Ruhiges.**

Vielleicht eine Pflanze, das
Fenster oder den Himmel.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich schreibe einen einzigen Satz
oder ein Wort.**

Nur anfangen, nicht perfekt sein.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich bleibe ruhig – mein Kind
braucht jetzt keine Worte, sondern
Sicherheit.**

Meine Ruhe hilft dem
Nervensystem meines Kindes.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich weiß, dass mein Kind mich
nicht verletzen will.**

Widerstand bedeutet
Überforderung, nicht Ablehnung.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich atme zuerst,
bevor ich reagiere.**

So bleibe ich selbst der sichere
Anker.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich sage: „Ich sehe, das ist gerade
viel für dich. Das ist okay.“**

Verbindung vor Erklärung.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich muss nichts reparieren.
Nähe reicht.**

Ich darf einfach da sein.

Lernovia – Nicole Fischer

**Ich bin der sichere Ort, auch
wenn's stürmisch wird.**

Mein Kind darf sich auf mich
verlassen.

Lernovia – Nicole Fischer

Ich schenke meinem Kind Zeit.

Nach der Beruhigung darf es erst
ankommen, bevor es
weitermacht.

Lernovia – Nicole Fischer

**Es muss nicht alles
sofort gelingen.**

Kleine Schritte sind genug –
Sicherheit kommt vor Leistung.

Lernovia – Nicole Fischer