

Wiedereinstiegsmodul

nach der Coronavirus-Pandemie



Liebe Lehrkräfte,

im Laufe eines Lebens ist der Mensch immer wieder mit verschiedenen Problemen konfrontiert. Es gibt Zeiten, da nehmen diese überhand und werden zu Krisensituationen. Mit der aktuellen Situation rund um das Coronavirus stehen wir vor einer solchen für uns alle neuen Herausforderung, welche möglicherweise von Zukunftsängsten und Sorgen begleitet wird. Zudem kann es in Familien, auch wenn Eltern nicht direkt wirtschaftlich betroffen sind, zu Spannungen aufgrund von Überforderung kommen.

Der Erwerb der schulischen Inhalte ist wichtig. Genauso wichtig in dieser besonderen Zeit ist die Fähigkeit, Kinder dabei zu unterstützen, Krisen erfolgreich zu bewältigen. Es ist daher wesentlich, den Schüler*innen (SuS) das Gefühl von Sicherheit und Halt zu vermitteln und sie dabei anzuleiten geeignete Strategien zu erlernen, um mit all den neuen Gegebenheiten umgehen zu können. Denn wenn die Corona Krise vorbei ist werden Schüler*innen sich daran erinnern, wie sie auf einmal Lernstoff ganz anders gelernt haben, wie sie sich in dieser besonderen Zeit gefühlt haben und welche Hilfestellungen sie erfahren haben. Solche Krisen können auch ein Wendepunkt zu innerem Wachstum und Veränderung sein bzw. zu Entwicklung von Copingstrategien und zur Förderung von Lebenskompetenzen führen.

Mit den hier vorgeschlagenen Übungen (sie können mit geteilten Klassen gemacht werden) werden folgende Ziele angestrebt:

- Verarbeiten von Erlebtem während der Corona-Krise
- Zusammenfinden der Klasse und ein Hereinholen von SuS, die in dieser Zeit den Kontakt zur Schule verloren haben,
- Aktivieren der Kräfte, die zum Durchstarten in den neuen Schulalltag benötigt werden

Es stehen mehrere Übungen für den Einstieg, den Hauptteil und den Abschluss zur Verfügung aus denen – je nach Alter und passend zur Schulklasse – ausgewählt werden kann. Es sollten mindestens zwei Unterrichtseinheiten für die Umsetzung eingeplant werden.

EINSTIEG

ZIELE

- Zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen stehen und diese ausdrücken lernen
- bewusstes Reflektieren einer herausfordernden Zeit
- Entwicklungschance für neue Copingstrategien

Ü GEFÜHLSKARTEN

Ziele: SuS können Gefühle erkennen und benennen und werden sich ihrer Gefühlserfahrungen während den letzten Monaten bewusst.

Vorbereitung/Material:

- Gefühlskarten, von jedem Gefühl 5 Exemplare, von manchen evt. mehr. Download unter: www.akzente.net/fachbereiche/suchtpraevention/materialien/gefuehlskarten

Anleitung:

Jede/r SuS nimmt sich eine Karte und überlegt sich eine Situation aus der Zeit im Homeschooling, die mit dem gewählten Gefühl zu tun hat.

Jede/r überlegt folgende Punkte für sich und notiert sich das auf einem Zettel:

- Wie fühlte es sich in dieser Situation an?
- Was habe ich als Reaktion auf die Situation gemacht?
- Wie ist es mir danach ergangen?

Reflexion:

Im Plenum erzählt – wer möchte – seinen Mitschüler/innen die Episode/Situation, die das Gefühl abbildet.

Ü Mein Stimmungsbild

Ziele:

- SuS erkennen/beschreiben Gefühle in bestimmten Situationen und lernen sie zu zuordnen.
- Stärken der Klassengemeinschaft.

Vorbereitung/Material:

- Papier
- Farben und Stifte
- A5 Blatt mit Figur zum Anmalen (siehe auch plus 5.2.2. oder Figur im Anhang 1)

Wie sieht das Stimmungsbild zu einer bestimmten Situation aus? Die SuS werden dazu ermutigt, dieses Gefühl bildlich zu interpretieren. Sie suchen sich eine Gefühlslage - an die sie sich erinnern können - aus und gestalten dazu ein passendes Bild.

Beispiele:

- Als ich traurig war, war alles grau, wie an einem trüben Regentag.
- Als ich mich gefreut habe, da hat alles gestrahlt und die Sonne war am Himmel, die Vögel haben laut gezwitschert.
- Als ich eine Sms von meinem Freund bekommen habe, fühlte sich alles warm und angenehm an, es war alles in ein warmes Licht getaucht.

Ich und meine Klasse:

Die SuS könnten jetzt, jede Person für sich eine Figur gestalten (evt. als Hausaufgabe). Eine Vorlage befindet sich im Anhang 1. Die gesammelten Figuren der Klassen werden an einander geheftet und in der Klasse aufgehängt. Auch die SuS, die momentan nicht in der Klasse anwesend sind, werden so für alle sichtbar.

Fazit: Wir können einander Halt bieten und halten zusammen – niemand ist alleine mit seinen Gefühlen.



Die Geschichte ging so...

Geeignet für die 7.–8. Schulstufe

Ziel: Die SuS setzen sich mit den Erfahrungen der vergangenen Wochen auseinander.

Als Einstieg in das Thema Coronazeit/krise bekommen die SuS folgende Aufgabe:
„Stelle dir vor, du sollst deine Geschichte der Coronazeit aufschreiben. Wie würde dein erster Satz lauten?“

Die SuS schreiben ihre ersten Sätze auf ein Moderationskärtchen oder Zettel. Die Zettel können vorgelesen oder an einem gemeinsamen Platz aufgepinnt/geklebt werden.

Reflexion:

- Welche Höhen, welche Tiefen gab es in dieser Zeit für dich?
- Was müsste noch in deiner Geschichte unbedingt vorkommen?



Ich habe gehört, was du erlebt hast

Ziel: SuS erfahren voneinander wie andere SchulkollegInnen die Coronazeit zuhause erlebt haben.

Ablauf: Es werden Zweiergruppen gebildet (mit möglichst gemischten Teams).
Gruppeneinteilung z.B. mit auseinander geschnittenen Postkarten

1. Runde

- A erzählt eine Minute lang von einer lustigen, interessanten Aktion in den letzten Wochen.
- B hört aufmerksam zu und versucht sich alles zu merken; Rückfragen sind nicht erlaubt (außer, wenn man akustisch etwas nicht verstanden hat).

2. Runde

- B versucht möglichst genau wieder zu geben, was A erlebt hat.
- A hört zu, ob B sich alles so gemerkt hat, wie sie/er es gemeint hat und ergänzt schließlich, was nicht im Gedächtnis geblieben ist.

3. Runde

- B erzählt eine Minute lang von einer ärgerlichen oder schwierigen Situation in den letzten Wochen.
- A hört ganz aufmerksam zu und versucht sich alles genau zu merken.

4. Runde

- A versucht möglichst genau wieder zu geben, was B erlebt hat.
- B hört zu, ob A sich alles so gemerkt hat, wie sie/er es gemeint hat und ergänzt schließlich, was nicht im Gedächtnis geblieben ist.
- A und B bedanken sich für die Aufmerksamkeit!

Reflexion im Plenum:

- Hilft Zuhören, wenn man etwas Belastendes erlebt hat?
- Hilft Reden, wenn man etwas Belastendes erlebt hat?
- Was macht das Zuhören schwer/leicht?
- Was kann dazu führen, dass man sich wenig merkt?
- Was ist beim Zurückhören, von dem was man selber erzählt hat (2. Runde), aufgefallen?
- Wie ist das, wenn man selber (fast) das Gleiche erlebt hat? Hört man dann noch genau zu?
- Und wie ist das, wenn man eine Situation so überhaupt nicht kennt?

HAUPTTEIL

ZIELE

SuS erkennen Krise auch als Lernfeld (Chance). Sie überlegen sich, was sie erlebt haben.

Sie erkennen,...

- was sie dabei gelernt haben.
- was sie gerne als Erinnerung mitnehmen wollen, was sie von dem Erlebten symbolisch zurücklassen möchten.
- dass andere ähnliche oder unterschiedliche Erfahrungen und Strategien im Umgang mit dieser Zeit hatten.
- dass es hilfreich und befriedigend sein kann, anderen zu helfen und füreinander da zu sein.



Angeln am Teich

Ziele: SuS reflektieren ihre Erfahrungen und erkennen, dass Erfahrungen auch ein Lernfeld sein können.

Vorbereitung/Material:

- Papier für das Ausschneiden von Fischen, oder Fische selber ausschneiden und vorbereiten
- Zwei Plakate mit einem großen aufgemalten „Teich“ . Darauf werden bei der Übung die Fische geklebt.

Ablauf:

Die Lehrkraft erzählt den SuS folgende Metapher „Im Coronateich gibt es viele Fische, die für die vielen, ganz unterschiedlichen Erfahrungen und Erlebnisse stehen. Welcher Fisch steht für eine gute (bereichernde) Erfahrung, welchen Fisch werfe ich gleich wieder zurück ins Wasser und lasse ihn wegschwimmen, weil er mich nicht weitergebracht hat oder mich belastet hat. Welche Fische möchte ich mir in Erinnerung behalten?“

Die TeilnehmerInnen tauschen sich zu zweit über ihre Fische – gute und schlechte Erfahrungen während dieser Zeit – aus. Im Anschluss zeichnen die SuS Fische, die passend zur Erfahrung gestaltet werden. Sie schneiden sie aus und schreiben die Erfahrung in den Körper. Alle Fische werden aufgeklebt. Das „Teich-Plakat“ kann so gestaltet werden, dass der halbe Teich von einer Klassenhälfte und die andere Hälfte von der anderen Klassenhälfte beklebt wird.

Reflexion:

- Welche „Fischerfahrung“ findest du – auch von den anderen – besonders schön?
- Welches Gefühl löst das bei dir aus?
- Welcher deiner Fische ist dir besonders wichtig?

Mistkübel | Hoffnungskiste

Ziele: SuS reflektieren ihre Erfahrungen und erkennen, dass Erfahrungen auch ein Lernfeld sein können

Vorbereitung/Material:

- (Schuh)schachtel als Hoffnungskiste
- Moderationskärtchen in drei Farben
- Mistkübel

Ablauf:

Die SuS bekommen jeweils 3 Moderationskärtchen in unterschiedlichen Farben.

A Eine Farbe steht für das Positive, das sie sich aus dieser Zeit mitnehmen wollen. Eine Erinnerung, die sie sich behalten wollen.

B Eine Farbe steht für das Negative, das sie gerne – zumindest symbolisch – loswerden wollen. Etwas, das aber jetzt vorbei ist.

Optional C Eine Farbe steht für eine Hoffnung. Etwas, von dem sie sich wünschen, dass es sich bald zum Guten wendet.

Die Lehrperson kündigt VOR dem Ausfüllen der Kärtchen an, was mit den Kärtchen passieren wird. Die SuS bekommen 10–20 Minuten Zeit allein ihre Karten zu befüllen.

A wird aufgepinnt/geklebt und vorgelesen.

B kann in einen vorbereiteten Mistkübel nacheinander hineingeschmissen /zerfetzt /zerknüllt werden. Wer will, kann es vorher laut vorlesen.

Optional C kommt in die Hoffnungsschachtel. Bevor der Zettel reingelegt wird, gibt es die Möglichkeit, diese Sorge zu teilen und in eine Hoffnung umzuformulieren.

An der Herausforderung wachse ich

Ziele: SuS werden sich der verschiedenen Anforderungen der letzten Wochen bewusst und überlegen, wo es in den vergangenen Wochen gut gelungen ist und wo sie noch etwas dazu lernen könnten.

Vorbereitung/Material:

Liste mit Eigenschaften/Fähigkeiten (siehe Anhang 2)

Ablauf:

„Plötzlich war alles anders. Wir sind nicht mehr in die Schule gegangen und mussten zuhause bleiben. Zuerst war das vielleicht ein wenig wie Urlaub, aber doch auch wieder nicht. Die Verbreitung des Coronavirus hat Menschen in ihrer Gesundheit oder wirtschaftlichen Sicherheit bedroht.“

Wenn du dir die vergangenen Wochen nochmal durch den Kopf gehen lässt, welchen (neuen oder alten) Situationen und Anforderungen bist du begegnet? Wo musstest du einen Weg finden um damit umzugehen, bzw. wo musstest du Verantwortung für etwas übernehmen?“

Die Lehrperson notiert die Wortmeldungen stichwortartig an der Tafel/auf einem Flipchart, z.B:

- Ich passe gut auf mich (und andere) auf (z.B. genug schlafen, Mundschutz tragen.)
- Ich halte Regeln ein und Sorge dafür, dass auch andere das tun.
- Ich finde heraus, welche Hausaufgaben ich habe und plane, wie ich sie mache.

- Ich räume das Zimmer auf.
- Ich rede über den Computer mit der Lehrperson.
- Ich bringe einen Streit mit einer Mitschülerin wieder in Ordnung.
- Ich spiele sehr gerne am Computer und verwende (zu)viele Zeit damit.
- Ich langweile mich.
- Ich bekomme von den Eltern Aufgaben zugeteilt.
- Ich teile mir meine Zeit gut ein.
- Ich bekomme die Schuld für etwas zugesprochen, das nicht geklappt hat.
- Man traut mir etwas Besonderes zu.
- Ich organisiere etwas .
- Ich habe es in der Hand, ob etwas gut funktioniert.
- Meine FreundInnen schreiben spät in der Nacht noch Nachrichten.
- Ich kann meinen Sportclub nicht besuchen, das vermisse ich

Dann wird eine Beispielsituation ausgewählt und gefragt, welche Fähigkeiten dabei helfen könnten, gut mit dieser Situation umgehen zu können. „Was hilft einem, wenn man mit dem Bruder Streit hat?“

- Ich kann mich zurückziehen bis ich mich etwas „abgekühlt“ habe. – Fähigkeit: selbstbeherrscht
- Ich kann versuchen die Sache zu klären. – Fähigkeit: kommunikativ
- Ich kann meinem Bruder erklären, warum ich mich ärgere. – Fähigkeit: kann gut auf mich schauen

Wenn es für die SuS klar ist, wie sie Fähigkeiten benennen können (im Anhang 2 findet sich eine Liste als Hilfestellung), schreiben sie zuerst für sich mindestens 5 schwierige oder unangenehme Situationen auf, die sie in den letzten Wochen erlebt haben. Danach überlegt sich jede/r, welche ihrer Fähigkeiten geholfen haben, um mit der Situation gut umzugehen. Vielleicht stellen sie fest, dass sie eine Fähigkeit für zukünftige schwierige Situationen noch lernen möchten. Danach tauschen die SuS sich zuerst in Zweiergruppen miteinander aus, welche Situation sie auch mit anderen teilen möchten. Danach findet eine Besprechung im Plenum statt.

Reflexion:

- Worauf bin ich stolz?
- Wofür schäme ich mich?
- Worüber freue ich mich?
- Worüber ärgere ich mich?
- Wovor fürchte ich mich?
- Was war nur sehr schwer zu ertragen?
- Was beschäftigt mich immer noch?

Hilfe in schwierigen Zeiten

Ziel: Erkennen von Selbstwirksamkeit, Empathie und Wichtigkeit von Zusammenhalt in schwierigen Zeiten

Ablauf:

Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte zum Thema „**Menschen übernehmen Verantwortung**“:
 „Der Nachbar von Patrick ist ein alter Mann. Er lebt alleine, hat keine Kinder, grüßt aber immer sehr freundlich über den Zaun. Er hat bislang sein Leben ganz alleine gemeistert, auch das Einkaufen. Er bekommt sehr selten Besuch. Patrick fragt seine Eltern, ob man den Nachbarn jetzt nicht unterstützen könnte. Die Eltern sind einverstanden und Patrick hilft beim Einkauf, macht Besorgungen aus der Apotheke. Der alte Mann freut sich sehr darüber. Er schreibt einen Brief an Patrick.“

Patrick hat bewiesen, dass er sehr wohl die Bedürfnisse anderer Menschen spüren kann. Er hat mit seinem Hilfsangebot gezeigt, dass ihm das Wohl anderer Menschen wichtig ist. Er hat Verantwortung übernommen. Solche Menschen wie Patrick brauchen wir, gerade in Zeiten der Krise. Menschen, die sich umeinander kümmern und für einander da sind.

- Was beeindruckt die Lehrperson am Handeln von Patrick?
- Was hat es Patrick leicht gemacht, sich für den Nachbarn einzusetzen?
- Was wäre hinderlich gewesen bzw. wann hätte Patrick seine Unterstützung eventuell nicht angeboten?
- Was hat Patrick von seinem Handeln?
- Welche Hilfe würdest du jetzt selber brauchen?
- Kann und soll man jemanden Hilfe anbieten, der Hilfe ablehnt oder Hilfe missbraucht? Wo liegen die Grenzen der Hilfsbereitschaft?

ABSCHLUSS

ZIELE

Einige Zeit waren die SuS nicht beisammen.

- Es soll (wieder) ein gutes Gemeinschaftsgefühl hergestellt werden.
- Es soll Energie für das Zusammensein und Zusammenarbeiten frei gesetzt werden.

Ü Ich wüsste gern ...

Ziele: Einander (wieder) näher kommen, Fragen frei formulieren, um Rat fragen, vor einer Gruppe Stellung beziehen/zu einer Sache stehen,...

Vorbereitung/Material:

- Sesselkreis
- Kärtchen

Ablauf:

Die SuS sitzen im Kreis (bei großen Klassen zwei Gruppen bilden). Jede/r schreibt auf ein Kärtchen eine Frage an die Gruppe, die man auch selber gerne beantworten würde. Die Frage soll „spannend“, die Beantwortung aber nicht „peinlich“ sein! Im Anschluss werden die Kärtchen gemischt und in die Mitte gelegt. Nun zieht nacheinander jede/r ein Kärtchen und beantwortet die Frage, die draufsteht. Wenn man die Frage nicht beantworten will, darf man die Karte unter den Stapel zurück legen und eine andere Karte ziehen. Auch die Lehrkraft kann Fragen beisteuern und mitmachen.

Variante bei geteilter Klasse: die Fragen können an den abwesenden Teil der Klasse geschickt werden. Jede Klassenhälfte erhält Fragen von der anderen Gruppe. Wie oben beschrieben zieht jede/r SuS eine Frage und schreibt seine Antwort auf die Rückseite. Die Antworten werden wieder ausgetauscht.

Beispiele für Fragen:

- Hattest du in den vergangenen Wochen öfter Krach mit deinen Eltern als sonst?
- Was hat dir zuhause am meisten gefehlt? Was hast du dann gemacht?
- Was hat dich am meisten genervt? Was hat dir dann geholfen?
- Gibt es irgendetwas, was dich überrascht hat, über dich selbst zu erfahren?

Ü Rakete

Ziele: ein gemeinsames Ziel umsetzen, Spaß miteinander haben

Ablauf:

Alle stehen im Kreis und zünden auf Kommando der Spielleitung eine „Rakete“ Stufe für Stufe.

- **1. Stufe:** mit den Füßen auf dem Boden trampeln
- **2. Stufe:** sich mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen
- **3. Stufe:** in die Hände klatschen
- **4. Stufe:** mit einem lauten Zischen und der flachen Hand vor dem Mund kreisend ein Feuerrad nachahmen
- **5. Stufe:** mit einem lauten „Buuuum“ die Hände in die Luft strecken

Ü Kinesiologie zum Entstressen und Aktivieren

Um eventuelle stressverursachte Lernblockaden aufzulösen, sollen als Abschluss einige Übungen aus der Kinesiologie helfen, die Fähigkeiten der SuS wieder zu aktivieren und zu fördern. Das Hauptziel der Kinesiologie ist, den Energiefluss des Kindes wieder zu aktivieren, Stress abzubauen und Gehirnblockaden zu lösen. Die Übungen, die hier vorgestellt werden, sind alle auch in der Schule problemlos anzuwenden.

Ziele:

- **Zum Hier und Jetzt zurückkehren**
- **Fokussieren auf die aktuelle Situation und Wiedereinstieg in den Schulalltag, Konzentration und Stressabbau**

■ Erste Hilfe bei Stress: Gehirnknöpfe rubbeln

Eine sehr einfache Methode, schnell Stress abzubauen, ist das Massieren der Gehirnknöpfe. Die Gehirnknöpfe sind **Akupunkturpunkte**, die der **Emotion „Angst“** zugeordnet werden. Sie befinden sich ca. 2 cm rechts und links des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins.

Mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden Punkte massieren, die andere Hand liegt auf dem Bauch. **Dauer:** etwa 1 Minute, dann Handwechsel. **Wirkung:** angstlösend; fördert die Verbindung der einzelnen Gehirnareale; erhöht die Energie und die Aufmerksamkeit.



■ Für mehr Selbstbewusstsein: Die Cook-Energie-Übung

Diese Übung für mehr Selbstwertgefühl und **emotionale Zentriertheit** können die SuS leicht selbst durchführen – etwa vor einer Schularbeit oder wenn sie sich nicht mehr konzentrieren können. So geht's:

Teil 1: Ein Fuß wird im Sitzen auf ein Knie gelegt. Die gegenüberliegende Hand umfasst das Fußgelenk, die andere Hand umfasst den Fußballen. Augen schließen und tief atmen. Beim Einatmen liegt die Zunge am Gaumen, hinter den Schneidezähnen, beim Ausatmen wird sie losgelassen. **Teil 2:** Arme und Beine entkreuzen, Fingerspitzen beider Hände zusammenlegen. **Dauer:** jeder Teil 3 bis 5 Atemzüge



■ Für mehr Aufmerksamkeit der Türöffner

Diese Übung hilft den SuS, wenn sie unaufmerksam sind, sich schlecht konzentrieren können und schnell die Lust am Lernen verlieren. Die folgende Übung sorgt für eine **bessere Koordination beider Gehirnhälften**:

So geht's: Die SuS heben dazu das linke Knie an und berühren es mit dem rechten Arm an der Außenseite. Der linke Arm wird dabei weit nach hinten ausgestreckt. Nun das Bein wechseln, pro Seite zehnmal wiederholen. **Wichtig:** Die Arme locker aus der Schulter heraus schwingen lassen und die Übung langsam ausführen. Dabei mit den Augen in beide Richtungen rollen. **Dauer:** pro Seite ca. 30 Sekunden **Wirkung:** hilft den SuS, mit beiden Gehirnhälften zu lernen; unterstützt das richtige Schreiben, vor allem wenn häufig Buchstaben vertauscht werden; fördert Hören und Verstehen; gut für Koordination und Ausdauer



Obenstehende Übungen sind in Anlehnung an das österreichische Lebens- und Sozialkompetenzprogramm plus erstellt worden. **Genauere Informationen finden Sie unter: www.suchtvorbeugung.net/plus**

Für plus-Lehrkräfte: Weitere Übungsempfehlungen aus der plus Mappe

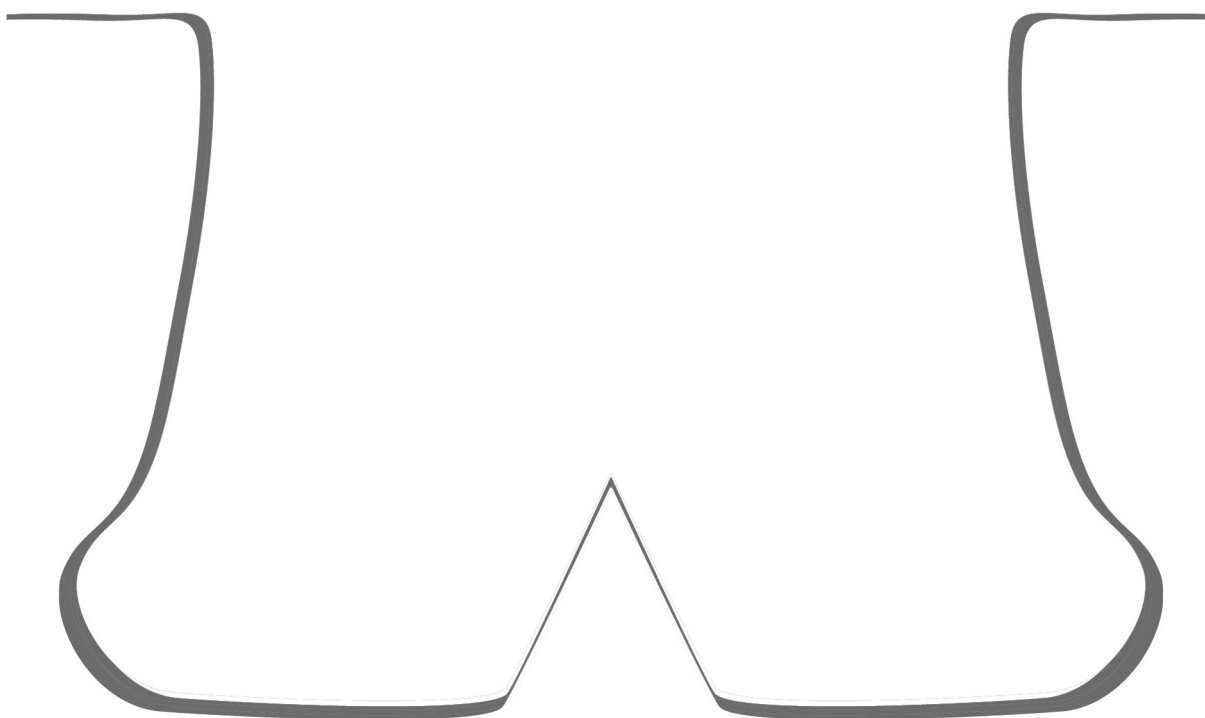
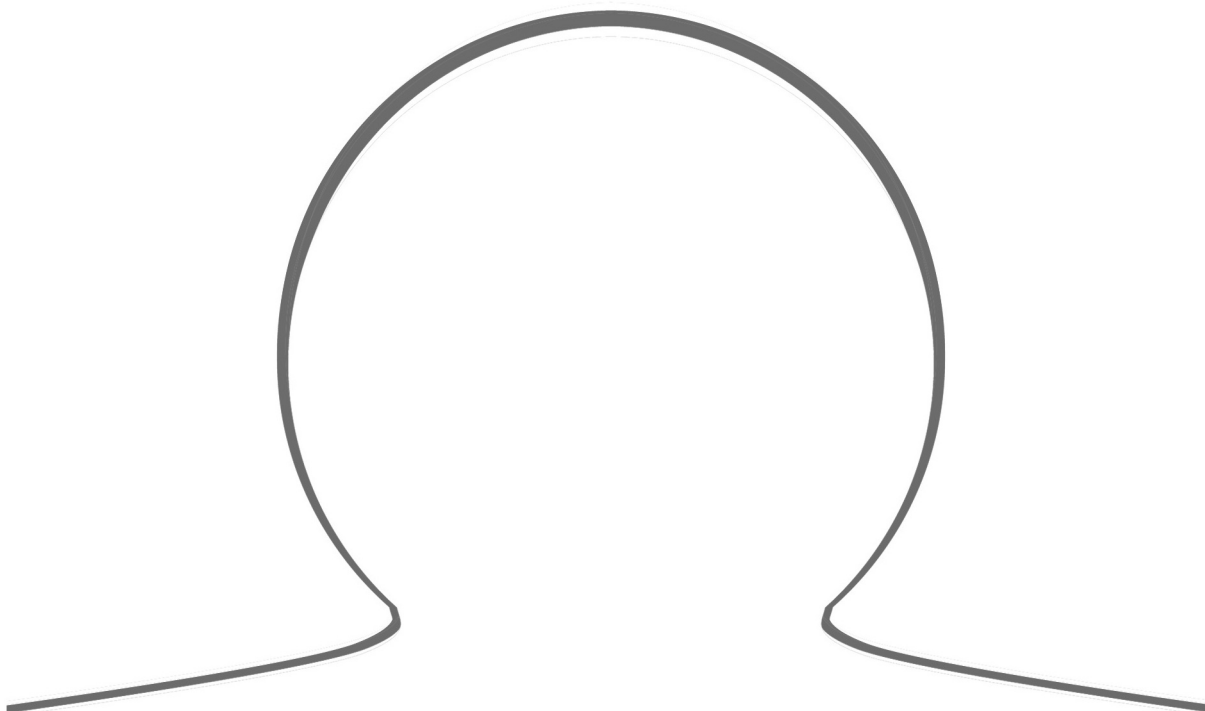
Für die 5. Schulstufe – Zum Thema Gefühle: 5.2.2

Für die 6. Schulstufe – Zum Thema Hilfe annehmen: 6.4.1

Für die 7. Schulstufe – Zum Thema Verantwortung übernehmen: 7.2.1

Für die 8. Schulstufe – Zum Thema Konflikte: 8.3.2

MEIN STIMMUNGSBILD



FÄHIGKEITEN | EIGENSCHAFTENLISTE

motorisch	sozial	kognitiv	emotional
schnell	freundlich	fleißig	kühn
kraftvoll	verantwortungsbewusst	anständig	tapfer
ausdauernd	zuverlässig	gescheit	ausgeglichen
kräftig	dankbar	intelligent	stabil
energisch	glaubwürdig	fähig	sensibel
lebhaft	teamfähig	schlau	ängstlich
stark	bestimmt	einfallsreich	selbstbewusst
	stur	genau	einfühlsam
	hilfsbereit	lebenserfahren	ehrlich
	durchsetzungsstark	vernünftig	furchtlos
	entschieden	vorsichtig	entspannt
	rücksichtsvoll	effektiv	humorvoll
	gutmütig	ernsthaft	hingebungsvoll
	aufmerksam	gewissenhaft	lustig
	vertrauensvoll	beharrlich	kreativ
	besorgt	gründlich	ruhig
	wahrheitsliebend	selbständig	selbstsicher
	engagiert	kompetent	stolz
	redegewandt	Überblick bewahrend	einzigartig
	zurückhaltend	eifrig	fröhlich
	verstehend	konzentriert	besonnen
	flexibel	vorwärtsschauend	frei
	anpassungsfähig	genial	glücklich
	kann gut auf sich schauen	ehrgeizig	gesund
	kann gut auf mich schauen	ordentlich	empfindlich
	vergebend	organisiert	hoffnungsvoll
	sich gut in andere hineinversetzen	geduldig	einfallsreich
	anderen vertrauend	aktiv	bejahend
	wohlwollend	anpassungsfähig	wachsam
	herzlich	scharfsinnig	reif
	liebend		optimistisch
	offen		verankert
	akzeptierend		sicher
	kommunikativ		achtsam

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung
Hirschgasse 44, 4020 Linz

Grundkonzeption und Koordination der Programmentwicklung:

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz | Tirol

Arbeitsgruppe:

akzente Salzburg, Fachstelle Suchtprävention | Salzburg
Fachstelle für Suchtprävention | Burgenland
Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung | NÖ
Institut für Suchtprävention | Wien
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
Landesstelle Suchtprävention Kärnten
Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe | Vorarlberg
VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Steiermark

Alle Rechte vorbehalten

www.suchtvorbeugung.net/plus

Auflage 2020