



RESET SIGNAL



 Dauer: 10 min
Timing: Flexibel

 Gruppengröße:
Flexibel

Lernziele:



- Selbstwertgefühl fördern
- Resilienz: Mit Stress, Rückschlägen oder Druck
- umgehen

Material:

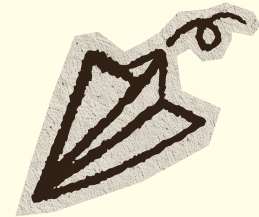


- keins nötig ;)
-
-

Durchführung

Die Gruppe ist in Bewegung, zum Beispiel laufend, hüpfend oder in einer kurzen Bewegungsaufgabe. Auf ein Signal folgt eine feste Reset-Routine:

- kurz stehen bleiben
- einmal tief ein (4 sek) – und ausatmen (6 sek)
- Schultern lockern oder Hände ausschütteln
- Blick nach vorn
- weiter geht's



Die Routine wird mehrmals kurz wiederholt, bis sie vertraut ist.

Variation:

Die Gruppe entwickelt gemeinsam eine eigene 3-Schritt-Reset-Routine, die ins Training passt

Worauf ihr achten solltet:



Die Methode wirkt besonders gut, wenn sie regelmäßig genutzt wird – nicht nur dann, wenn schon alles schief läuft. So wird sie zu einem echten Schutzfaktor.