

Selbstregulation junger Menschen mit psychischer Belastung im Kontext der Berufsorientierung

JubaS – Fachtagung 28.04.2026



BeSOS

In den zurückliegenden Jahren ist der Anteil von Kindern und **Jugendlichen mit psychischen Belastungen** stark angestiegen.

- Symptome von Depression und Ängsten nahmen deutlich zu.
- Das subjektive Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hat sich deutlich verschlechtert
- Der Anteil derjenigen, die sich psychisch stark belastet fühlen, stieg im Laufe der Pandemie von 32% auf 51%



Insbesondere Kinder und Jugendliche, die aus nicht akademischen Elternhäusern oder aus Migrantenfamilien kommen, haben ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. [Schlack, R. et al. \(RKI, 2020\)](#); [Schlack, R. \(RKI, 2023\)](#); [Anger & Plünnecke \(IW, 2021\)](#)

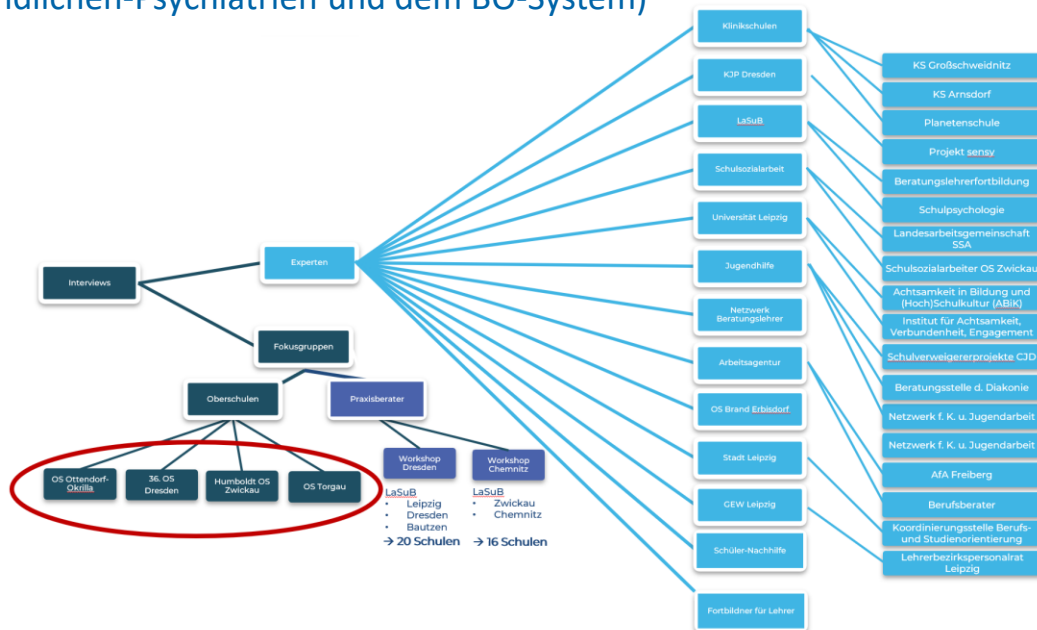
Unter psychischer Belastung leidet die Orientierungs- und Lernfähigkeit zuerst.



Das Ziel ist es, Lehr- und Berufsorientierungskräften ein Modell und eine Toolbox an die Hand zu geben, die den Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen sowie mit der eigenen Belastung verbessert.

Befragung von über 80 Experten in Sachsen

In Experteninterviews und multiprofessionellen Fokusgruppeninterviews an Schulen (einschließlich Klinikschulen der Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrien und dem BO-System)



Wichtigstes Befragungsergebnis



Befragung von > 80 Expertinnen und Experten in Sachsen

→ **Identifikation eines „blinden Flecks“:**



**Lücken im Grundlagenwissen in Schule und Berufsorientierung
zum neurobiologischen Mechanismus des Überlebens,
seinen gravierenden Auswirkungen
für das Lernen und die Orientierung**

**und daher auch fehlendes Wissen zu
Methoden der Selbstregulation
(einschließlich Selbstwahrnehmung)**



Wenn Kinder in den **biologischen Überlebensmechanismus** fallen, können sie nicht lernen, merken sich sehr viel weniger, können nicht komplex denken und keine wichtigen Lebensentscheidungen sinnhaft treffen.

Wenn Lehrkräfte/Beratende durch dauerhafte Überlastung ebenfalls nicht mehr über die nötige Resilienz verfügen um akute Belastungen auszugleichen, werden auch sie in den biologischen Überlebensmechanismus getriggert. Für viele ist das eine **sehr alltägliche Erfahrung**.

Als erstes **geht die Fähigkeit verloren, eine pädagogische Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen zu gestalten**. Es bleibt die Möglichkeit **Macht auszuüben**.

Auf Dauer greift dies die Gesundheit der Lehrkräfte und Beratenden an.

2. Modellvorstellung:

Erklärvideo neurobiologische Grundlagen:

BeSOS-Crew Episode 1



Film

[BeSOS Crew - Episode 1](#)



SEGEL SETZEN
SELBSTWIRKSAMKEIT
Wind in den Segeln - das eigene Schiff in Bewegung bringen



AUSGUCK
DAS GROSSE GANZE SEHEN



WIND
SINN- UND
BEDEUTUNGSERLEBEN
Was treibt mich wirklich an?



STEUERRAD
SELBSTREGULATION



KARTEN-CHECK
SELBSTWAHRNEHMUNG



SOS - HILFE HOLEN
BEZIEHUNG
Auch in stürmischen Zeiten
Unterstützung finden



Waffenarsenal (Kampf)

Schutzkajüte (Erstarrung)

Die BeSOS Toolbox

**Das Modell beschreibt die Richtung
– die Toolbox macht sie im Alltag handhabbar.**

Kriterien für alle Tools:

- einfach zu erlernen
- einfach anzuleiten
- wissenschaftlich untermauert
- schnell (max. 5 Minuten) wirksam

<https://besos-sachsen.de/toolbox/>





Bin ich eigentlich noch selbst am Steuer?





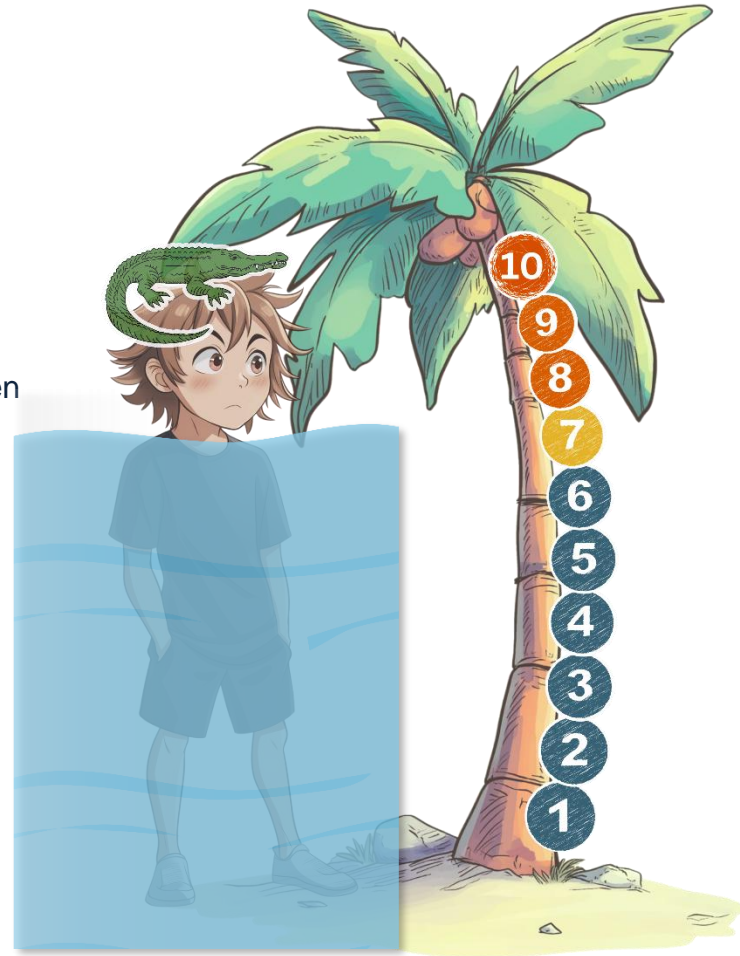
Die Stresspalme

Die Schüler (und Lehrer) lernen, ihren eigenen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 auf einer "Stress-Palme" einzuschätzen, um frühzeitig auf Anzeichen von psychischer Belastung reagieren zu können ("Bin ich schon auf der Palme?").

Die Zahl 7 ist oftmals der Triggerpunkt zum Krokodil.



Man könnte auch sagen:
"Das Wasser steht mir bis zum Hals"



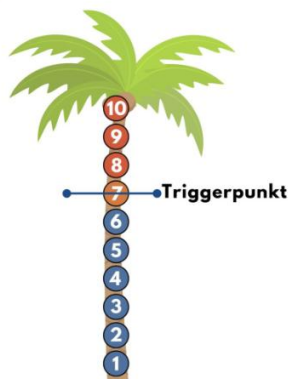


Stress-Palme

Diese Methode unterstützt Lehrkräfte dabei, ihren Schülerinnen und Schülern ein wertvolles Werkzeug zur eigenen Stresswahrnehmung an die Hand zu geben. Durch regelmäßige Anwendung und Reflexion können dadurch sowohl Lehrkräfte als auch Schüler ihre Selbstwahrnehmung und Selbstregulation verbessern.

Die Einschätzung des eigenen Stresslevels auf einer Skala von 1 bis 10 ist eine bewährte Methode, die hilft, den aktuellen Belastungsgrad zu erfassen und passende Strategien zur Stressbewältigung zu finden. Diese Methode, auch bekannt als Subjective Units of Distress Scale (SUDS), wird in der [Dialektischen Verhaltenstherapie \(DBT\)](#) verwendet. Sie ermöglicht es, den eigenen Stresslevel subjektiv zu bewerten. Studien zeigen, dass höhere Stressbewertungen oft mit stärkeren physiologischen Stressreaktionen verbunden sind.

Ein Stresslevel von 7 oder höher auf dieser Skala weist darauf hin, dass der Überlebensmodus aktiviert wird. In diesem Zustand wird das autonome Nervensystem stark beansprucht, was rationale Entscheidungen erschwert. Daher ist es wichtig, den Stress frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen, um die Selbstregulation zu fördern.



Material unter:
<https://besos-sachsen.de/stress-palme/>

Gefördert vom:

Methodenbeschreibung

Ziel: Die Schüler lernen, ihren eigenen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 auf einer "Stress-Palme" einzuschätzen, um frühzeitig auf Anzeichen von emotionaler Belastung reagieren zu können ("Bin ich schon auf der Palme?").

Durchführung:

- Einführung:** Erklären Sie den Schülern die Skala und ihre Bedeutung (1 = völlig entspannt, 10 = extrem gestresst).
- Reflexion:** Lassen Sie die Schüler über ihre aktuellen Gefühle nachdenken und ihren Stresslevel auf der Skala einstufen.
- Regelmäßige Praxis:** Integrieren Sie die Stress-Palme regelmäßig in den Unterricht, indem Sie die Schüler z.B. zu Beginn und am Ende des Tages oder nach stressigen Situationen ihre Stressbewertung abfragen. Die Stress-Palme eignet sich gut für die Wand im Klassenraum, sodass die Jugendlichen daran erinnert werden, vielleicht sogar mit namentlichen Magneten Ihr Befinden einschätzen und korrigieren können.
- Gesprächsanregung:** Diskutieren Sie gemeinsam in der Klasse, welche Anzeichen die Schüler beobachtet haben und wie diese Anzeichen als persönliches **Frühwarnsystem** mit ihrem Stresslevel zusammenhängen. Betonen Sie, dass jeder Mensch individuelle Stressanzeichen hat und es wichtig ist, diese zu kennen.

Vorteile der Stresspalmen-Übung

Durch die Einfachheit der Methode lässt sie sich unkompliziert und mit relativ wenig Zeitaufwand im Schulalltag integrieren. Diese Übung bietet zudem im Kontext einer umfassenderen thematischen Auseinandersetzung eine solide Grundlage, um mit den Schülerinnen und Schülern vertiefend ins Gespräch zu kommen.

Beispielhafte Fragen:

- Was glaubst du, hat deinen Stresslevel heute beeinflusst?
- Welche Strategien hast du genutzt, um deinen Stress zu reduzieren?

Um die Akzeptanz von Selbstregulationsstrategien bei den Jugendlichen zu erhöhen, ist die Beteiligung an gemeinsamen Überlegungen und Erfahrungsaustausch sehr hilfreich.

Eine für jüngere SuS vereinfachte und intuitivere Variante der Selbsteinschätzung ist unser [Ampel-Check](#).

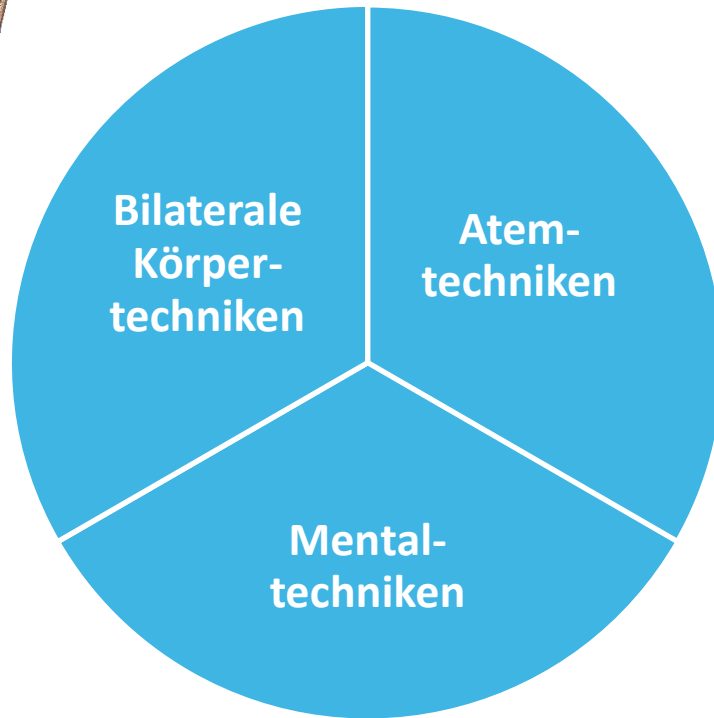
Selbstregulation

Das Steuer in der Hand



Gefördert vom:







Selbstregulation

Schmetterlingsumarmung



Durchführung:

Anleitung in 3 Schritten:

- Arme vor der Brust verschränken, Hände auf die Oberarme oder Schultern legen. Kurz den sanften Druck spüren.
- Abwechselnd links und rechts sanft klopfen – langsam und rhythmisch, wie Flügelschläge.
- Nach 1-2 Minuten lösen und einen Moment nachspüren.

Tip: Mit einer ruhigen Atemtechnik kombiniert, verstärkt sich der Effekt.



Wichtig: Die eigene Wahrnehmung spüren; entschleunigen & zentrieren; auch selbst in die Ruhe kommen und in die Haltung finden. (Ko-Regulation)





„Wie Manuel Neuer vor einem Elfmeter...“

Gefördert vom:



Ohrenmassage -Anleitung-



Die Ohrenmassage ist eine einfache Technik, die Dir hilft, Dich schnell zu beruhigen und zu entspannen. Hier ist, wie es funktioniert:

1. Start an den Ohrfläppchen:

- Fasse Deine Ohrfläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Massiere sie sanft in kleinen, kreisenden Bewegungen.

2. Arbeite Dich nach oben:

- Bewege Dich langsam am äußeren Rand deiner Ohren entlang nach oben.
- Drücke dabei leicht und setze die kreisenden Bewegungen fort.

3. Oberes Ohr massieren:

- Wenn Du den oberen Rand des Ohrs erreicht hast, massiere auch diesen sanft.

Dauer:

Massiere deine Ohren für etwa 1-2 Minuten oder solange, bis du dich entspannter fühlst.

Optionale Verstärkung:

Kombiniere die Massage mit tiefen Atemzügen (in den Bauch) und atme langsam aus.

Leichtes Summen kann die Wirkung verstärken, da die Vibration im Hals und Kehlkopf deinen Vagusnerv zusätzlich stimuliert.

Diese einfache Technik kannst du überall anwenden, wenn du dich gestresst oder unruhig fühlst!



Durchführung:

- Hände leicht falten und Daumen aneinanderlegen.
- In kleinen Kreisen gegeneinander drehen.
- Immer wieder die Drehrichtung ändern, um beide Gehirnhälften zu aktivieren.

Optional: Daumen abwechselnd übereinanderlegen und Positionen wechseln.

Ankergriff



Durchführung:

- Hände ausstrecken, Daumen abspreizen.
- Mit der rechten Hand den Daumen der linken Hand umfassen.
- Mit der linken Hand den Zeigefinger der rechten Hand greifen.
- Abwechselnd sanft drücken (rechts, links, im eigenen Rhythmus).

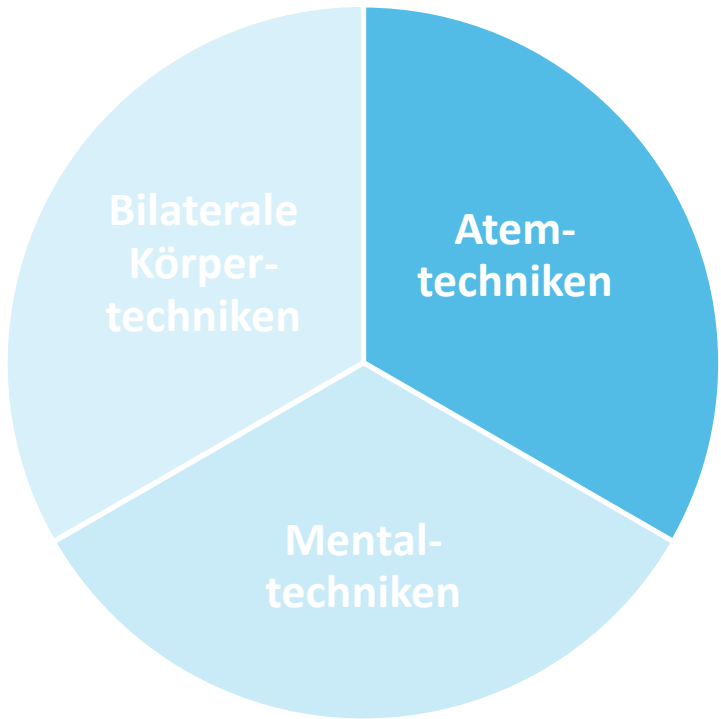


Allmählich verlangsamen, um die Entspannung zu vertiefen.

Tipp: Atmung und Rhythmus des Drückens verbinden.

So verstärkt sich die Wirkung. Und hinter dem Rücken ausgeführt bleibt die Technik nahezu unsichtbar!

Selbstregulation



Die Atmung ist am **autonomen Nervensystem** angebunden, aber **bewusst beeinflussbar**



Atemtechniken ...sind der Schlüssel zum autonomen Nervensystem!

Die Techniken haben unterschiedliche Stärken & Passungen;
die „Botschaft an das Krokodil“ bleibt gleich, die Wirkung unterscheidet sich:

SOS Breath

Innerhalb
von
Sekunden
wirksam

Quadrat-
(Espresso)
Atmung

Körperlich
aktiviert
Geistig
fokussiert

Koheränz-
Atmung

Körperlich
entspannt
Geistig
fokussiert

Verlängerte
Ausatmung

Körperlich
entspannt
Geistig
entspannt

Vagus-
atmung

Körperlich stark
entspannt
Schlaf
fördernd

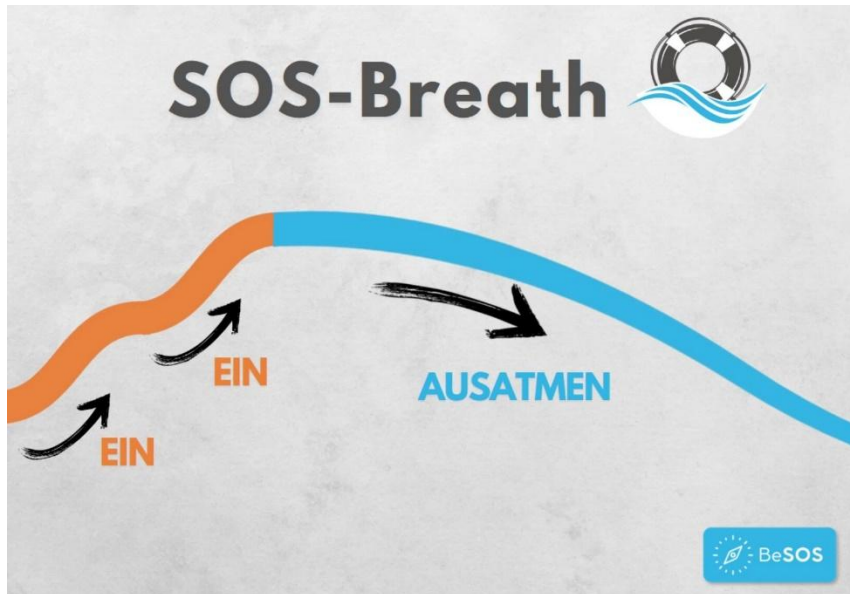
Bei regelmäßiger Nutzung Langzeitwirkung auf
Erhöhung der Resilienz nachgewiesen



Selbstregulation



SOS
Breath



Gefördert vom:



Bildungsketten



Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen der Initiative Bildungsketten.



Atemtechniken

**Atemtechniken sind der Schlüssel zum autonomen Nervensystem!
Es ist die direkte Botschaft an das „Krokodil“: Es besteht jetzt keine Lebensgefahr!**

Entschleunigt: Im Stress rast der Atem – das Krokodil wittert Gefahr. Durch einen bewusst langsameren Atemrhythmus, merkt es aber schnell: Kein Grund zur Panik.

Durch die Nase: Die Nase ist unser natürlicher Eingang für Luft. Sie enthält Rezeptoren, die dem Gehirn Signale von Sicherheit schicken. Mundatmung ist ein Notfallmodus. Sie alarmiert das Krokodil. Wer durch die Nase atmet, zeigt: Wir sind nicht bedroht.

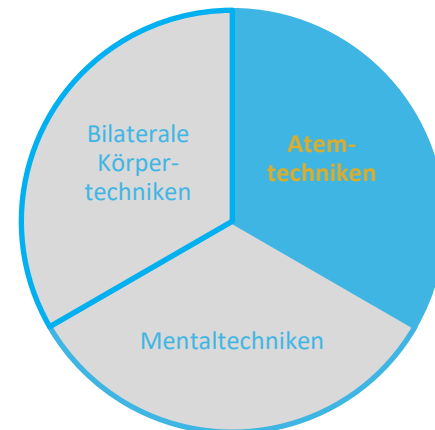
In den Bauch: Die Bauchatmung bewegt das Zwerchfell, welches wiederum den Vagusnerv stimuliert, unsere wichtigste „Beruhigungsleitung“ im Körper. So breitet sich Ruhe aus wie ein Anker, der das Schiff stabil hält.

Reduziert: Statt hektisch viel Luft zu ziehen, nehmen wir nur so viel, wie wir wirklich brauchen, sanft und sparsam. Für das Krokodil bedeutet das ebenfalls: Kein Kampf, keine Flucht, keine Erstarrung.

Schule, Beratung &
Berufsorientierung
als sicherer Hafen



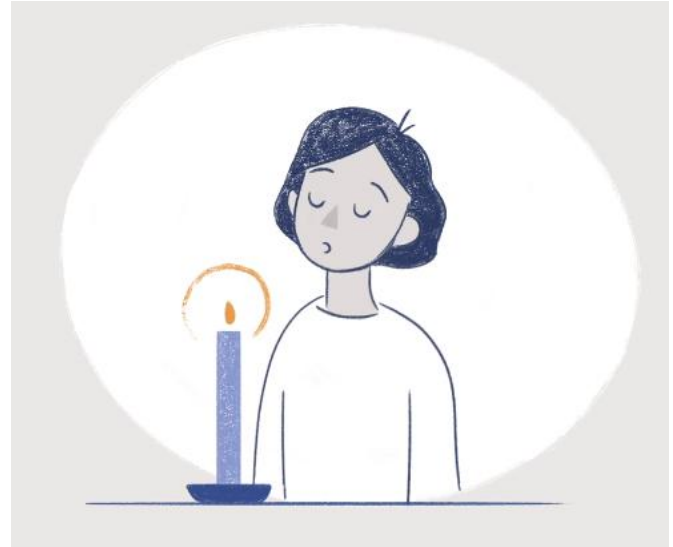
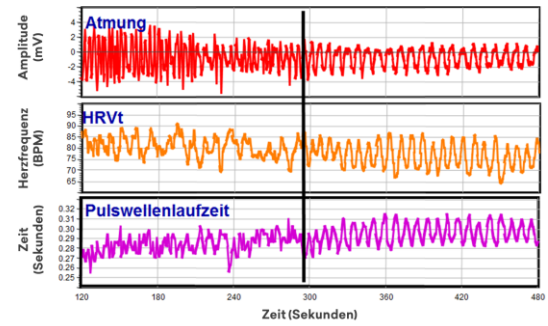
Handreichung: S. 29-30





Selbstregulation

Kohärenzatzmung



Bildquelle: Stanford Graduate School of Education



Durchführung:

Die Kohärenzatzmung folgt einem fließenden Rhythmus:

- Durch die Nase einatmen – gleichmäßig etwa 4–6 Sekunden.
- Durch die Nase ausatmen – ebenso gleichmäßig 4–6 Sekunden.
- Keine Pause dazwischen – der Atem fließt sanft wie eine Welle, ohne Anstrengung, ohne Druck.

Für Kinder und Jugendliche ist ein Vier-Sekunden-Rhythmus optimal, Erwachsene können sich allmählich auf fünf oder sechs Sekunden steigern. Wichtig ist nicht die Zahl, sondern die Gleichmäßigkeit.



5 Sek.

Youtube:

[@BeSOSsachsen](https://www.youtube.com/watch?v=kJyo_ze1nL8)

Webpage (werbefrei):

<https://besos-sachsen.de/kohaerenz-atmung/>

Selbstregulation

Quadrat- / Espresso-Atmung

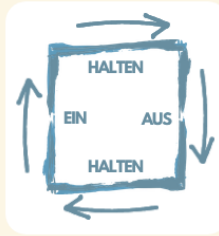


Durchführung:

Stellen Sie sich ein Quadrat vor – jede Seite steht für eine Atemphase:

- Einatmen: 3 bis 4 Sekunden
- Halten: 3 bis 4 Sekunden
- Ausatmen: 3 bis 4 Sekunden
- Halten: 3 bis 4 Sekunden

Dann beginnt der Zyklus von vorn. Nur wenige Atemzyklen reichen bereits, um spürbar ruhiger und fokussierter zu werden.



4 x 4 Sek.

Youtube:

[@BeSOSSachsen](https://www.youtube.com/watch?v=izPqkxrHoTY&t=3s)

Website (werbefrei):

<https://besos-sachsen.de/videos/?playlist=3550926&video=b4b0e3e>

Früherkennung psychischer Belastungen und Erkrankungen

Ein Leitfaden



<https://besos-sachsen.de/leitfaden/>

Der Podcast der Initiative Bildungsketten „Berufliche Orientierung begleiten“

Folgen #12-#14
„Berufsorientierung
bei psychischer
Belastung“



Foto: Shirin Valentine

<https://besos-sachsen.de/besos-im-podcast/>

Der Podcast der Initiative Bildungsketten wird gefördert vom
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.berufsorientierungsprogramm.de/podcast

Gefördert vom:

Mehr Informationen gibt es in unserem Newsletter. Jetzt anmelden auf

<https://besos-sachsen.de>

Zum Nachhören eines vergleichbaren Vortrags: Videos – BeSOS

Schauen Sie sich den Einführungsvortrag vom 29.04.2026 an.

Nutzen Sie unsere Materialien frei und geben Sie sie frei weiter.

Wir haben alle BeSOS-Materialien frei zugänglich bereitgestellt unter der **Creative Commons BY-SA 4.0 Lizenz**. Jede Verwendung muss wiederum frei zugänglich gemacht werden und **unter der Nennung von BeSOS als Quelle mit Angabe der Links zu unserer Webseite** erfolgen.



Ausführliche Informationen für die Verwendung der BeSOS-Materialien unter der CC BY-SA 4.0 Lizenz finden Sie unter **<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>**



Christian Gardt



Dr. Kristina Wopat



Antje Wehmeyer



Damian Peikert

DANKE für Ihre engagierte Beteiligung und Arbeit!

info@besos-sachsen.de

wopat@tu-freiberg.de

03731 393026

