



**NORDSTERN
BILDUNG**

INNERE STABILITÄT · EINE BUCHREIHE DER NORDSTERN BILDUNG

Band II

99 Übungen

für emotionale Bildung

*Ein Handbuch für Lehrkräfte, Eltern und pädagogische Begleitung
zum Einsatz im Einzel- oder Gruppensetting*

Kurze Sessions (5–10 Minuten),
die Körper, Geist, Seele und Atem verbinden.

NORDSTERN BILDUNGS - G M B H
Denkwerkstatt für emotionale Kultur und gesellschaftlichen Wandel

*Veränderung beginnt bei dem,
was wir täglich tun.*

Impressum**Nordstern Bildungs-GmbH**

Sandra Retzer (Geschäftsführerin)
Hilling 8 · 84568 Pleiskirchen-Wald
+49 8728 / 911 82 11
www.nordstern-bildung.de
info@nordstern-bildung.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Konzept und Texte: Sandra Retzer

1. Auflage 2026

Band II der Reihe „Innere Stabilität — Eine Buchreihe der Nordstern Bildungs-GmbH“

Layout, Illustration und Satz: Nordstern Bildungs-GmbH in Anlehnung an die Marken-Designguideline von wertsign.de,
Covergestaltung von Studio Servus, www.studioservus.de

ISBN: : 978-3-9828947-1-3

© 2026 Nordstern Bildungs-GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild-, Funk- und Fernsehsendungen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Nordstern Bildungs-GmbH.

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen ersetzen keine therapeutische Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten, akuten psychischen Krisen oder Selbstverletzung. Sie sind Werkzeuge für die alltägliche emotionale Bildung und Selbstregulation.

Inhalt

Auftakt

Vorwort	7
Die rote Erzähl-Linie: Das Segelschiff	8
Hinweise für die Anwendung	9
Die vier Dimensionen	11

Die Übungen

I Grundlagen · Übungen 1–9	13
II Freude · Übungen 10–18	25
III Trauer · Übungen 19–27	37
IV Wut · Übungen 28–36	49
V Angst · Übungen 37–45	61
VI Ekel · Übungen 46–54	73
VII Überraschung · Übungen 55–63	85
VIII Scham · Übungen 64–72	97
IX Liebe & Verbindung · Übungen 73–81	109
X Stolz · Übungen 82–90	121
XI Neid & Mitfreude · Übungen 91–99	133

Anhang

Vorlagen und Arbeitsblätter	147
Literatur und Quellen	158
Beratung und Hilfe in Krisen	160
Ein Wort zum Schluss	161

Hinweis zur Sprache: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und sexuellen Orientierungen. Wertschätzung und Respekt gegenüber jedem Menschen sind für uns selbstverständlich.

Vorwort

Liebe Lehrkräfte, liebe Eltern, liebe Begleiter,

dieses Handbuch ist aus einer einfachen, aber unbequemen Beobachtung entstanden: Viele Kinder und Jugendliche haben kaum Zugang zu ihren eigenen Gefühlen. Sie spüren sich nicht — nicht ihren Körper, nicht ihren Atem, nicht das, was tief in ihnen geschieht. Und sie haben oft keine Worte für das, was sie bewegt.

Das ist kein Versäumnis der Kinder. Es ist eine Lücke in unserem Bildungsverständnis. Wir lehren Wissen, aber selten Wahrnehmung. Wir trainieren das Denken, aber selten das Spüren. Und doch ist beides untrennbar verbunden: Wer sich nicht selbst wahrnehmen kann, kann auch andere nicht gut wahrnehmen. Wer seine Gefühle nicht kennt, kann sie nicht regulieren — und wird stattdessen von ihnen gesteuert.

Dieses Handbuch will einen Beitrag leisten, diese Lücke zu schließen. Es enthält 99 kurze Übungen, die Du als pädagogische Fachkraft in Deine Arbeit oder als Elternteil in den Familienalltag integrieren kannst. Beachte: Bei den Übungen sprechen wir Einfachheit halber immer Lehrkräfte an. Jede Übung dauert 5 bis 10 Minuten. Keine erfordert eine spezielle Ausbildung. Alle aktivieren das, was wir die vier Dimensionen menschlichen Erlebens nennen: Körper, Geist, Seele und Atem. Die Übungen mögen Dir „zu leicht“ erscheinen. Aber je einfacher eine Übung umzusetzen ist, umso schneller können wir sie in den Alltag integrieren. Und Du bist herzlich eingeladen, jede Übung individuell weiterzuentwickeln oder an Deine/eure Bedürfnisse anzupassen.

Die Übungen sind nicht zum Konsum gedacht. Sie sind zum Erleben. Ein Kind, das einmal gespürt hat, wie sich Wut im Bauch sammelt — und dass diese Wut durch bewusstes Atmen verändert werden kann — hat etwas gelernt, das tiefer reicht als jede theoretische Einsicht. Als Begleiter der Kinder und Jugendlichen bist natürlich auch Du eingeladen, die Übungen durchzuführen. Denn wir können nur das lehren und verstehen, was wir selbst kennen und erfahren haben.

Ich wünsche Dir Mut, Geduld und eine große Portion Neugier auf die wundervolle Reise in die Welt der Gefühle und Emotionen.

Sandra Retzer

AUFTAKT · DIE ROTE ERZÄHL-LINIE

Das Segelschiff

Durch die gesamte Buchreihe der Nordstern Bildungs-GmbH zieht sich ein Bild: das Segelschiff. Es ist die Metapher, die wir auch in unseren Workshops mit Lehrkräften einsetzen – und es eignet sich genauso für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Die Bestandteile

Das Meer ist unsere Gefühle. Sie sind immer da, ruhig oder bewegt, der Grund, auf dem wir uns bewegen. Sie sind langsam und beständig.

Der Wind ist unsere Emotionen. Sie kommen und gehen, mal sanft, mal stürmisch. Sie bringen Bewegung – manchmal helfen sie, manchmal werfen sie aus der Bahn. Und manchmal geraten wir in einen Sturm eines anderen Seglers.

Das Schiff sind wir selbst. Wir sind weder das Meer noch der Wind. Wir sind das, was darauf segelt.

Das Steuer ist unsere Bewusstheit, die Fähigkeit, zu entscheiden – statt einfach getrieben zu werden.

Die Segel sind unser Verhalten. Wir können sie öffnen, einrollen, neu ausrichten – je nach Wind.

Der Anker ist das, was uns stabilisiert: der Atem, ein Wert, ein Mensch, ein Ritual. Wenn der Wind zu stark wird, werfen wir den Anker.

Das Ziel ist das, wohin wir wollen – im Großen wie im Kleinen, z.B. in einer Schulstunde.

„Du kannst den Wind nicht kontrollieren — aber nur Du entscheidest, wie Du Deine Segel stellst.“

Wir empfehlen, dieses Bild auch mit Deiner Klasse zu teilen. Die Kapitel und Übungen greifen es an vielen Stellen auf. So entsteht eine gemeinsame Sprache, die das Sprechen über Emotionen leichter macht. In Band I findest Du die Geschichte zur Segelschiff-Metapher und eine nähere Beschreibung dazu.

A U F T A K T

Hinweise für die Anwendung

Die Übungen sind bewusst einfach gehalten, damit es den Kindern und Jugendlichen leichtfällt, sie in den Alltag zu integrieren. Wir empfehlen ausdrücklich, die Übungen nicht in akuten Emotionsphasen durchzuführen, sondern in ruhigen Momenten, wo die Kinder und Jugendlichen aufnahmefähig sind.

Drei Grundregeln

- Sicherheit zuerst. Niemand muss persönliche Inhalte teilen. Eine „Passe-Option“ gibt es immer.
- Kein Richtig, kein Falsch. Auch wer „nichts spürt“, macht es richtig. Wahrnehmung ist trainierbar.
- Du machst mit. Lehrkräfte, die selbst atmen, spüren, reflektieren, schaffen Vertrauen. Ohne Vorbild keine Wirkung.

Wann eignen sich die Übungen?

- Als Stundeneinstieg, um anzukommen
- Als Reset zwischen zwei intensiven Phasen
- Als Vorbereitung auf Klassenarbeiten oder schwierige Themen
- Nach Konflikten in der Klasse
- Als Stundenausklang, um Erlebtes zu setzen
- In Vertretungsstunden, wenn kein Fachstoff ansteht

Welche Übung wann?

Die Kapitel sind nach den Basisemotionen sowie drei wichtigen sozialen Emotionen aufgebaut. Du kannst das Handbuch:

- Linear nutzen, etwa eine Übung pro Woche
- Anlassbezogen nutzen, nach Stimmung in der Klasse
- Themenbezogen einsetzen, etwa „Kapitel Wut“ nach Konflikten
- Saisonal einsetzen, etwa „Trauer“ um Allerheiligen, „Freude“ vor Ferien

Was tun, wenn etwas zu tief geht?

Manche Übungen können starke Gefühle aktivieren — das ist normal und in der Regel heilsam. Aber: Manchmal wird die Emotion zu stark.

Wenn ein Schüler tief belastet wirkt:

- Übung nicht abbrechen, aber freundlich anbieten: „Du kannst auch einfach atmen.“
- Nach der Übung Vier-Augen-Gespräch suchen.
- An Schulpsychologie, Schulseelsorge, Beratungslehrkraft verweisen, wenn nötig.
- Bei akuter Krise: siehe Anhang „Beratung und Hilfe in Krisen“

A U F T A K T

Die vier Dimensionen

Bei jeder Übung siehst Du eine Markierung der Dimension, die sie besonders anspricht:



Körper

Übungen, die Wahrnehmung, Bewegung, Berührung einsetzen.



Geist

Übungen, die Reflexion, Bewertung, Sprache aktivieren.



Seele

Übungen, die Sinn, Verbundenheit, Werte berühren.



Atem

Übungen, die direkt mit der Atmung arbeiten.

Die meisten Übungen kombinieren mehrere Dimensionen — das macht sie wirkungsvoller. Wer nur den Geist anspricht, bleibt an der Oberfläche. Wer auch den Körper, den Atem und die Seele einbezieht, erreicht echte Tiefe.

Grundlagen



Übungen 1 – 9

»Erst spüren — dann verstehen.«

KAPITEL I · GRUNDLAGEN

Erst spüren — dann verstehen.

Bevor wir einzelne Emotionen erforschen, lernen wir das Spüren selbst. Diese neun Grundübungen trainieren die Wahrnehmung von Körper, Atem und innerem Erleben — sie sind das Fundament für alles, was folgt.

Eine Klasse, die diese Übungen kennt, ist vorbereitet auf das, was später in den Emotions-Kapiteln folgt: Sie haben einen Wortschatz für ihre Innenwelt, einen verlässlichen Atem-Anker und das Vertrauen, dass auch starke Emotionen kommen und gehen dürfen.

Empfehlung: Beginne mit den Übungen 1, 3 und 6. Wiederhole sie über zwei bis drei Wochen, bis sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Dann erweitere schrittweise um die anderen Übungen oder gehe ins erste Emotions-Kapitel.

Übersicht

01 Atemanker · Den Atem als Heimathafen entdecken	5 Min
02 Körperscan im Sitzen · Eine Reise vom Kopf bis zu den Füßen	7 Min
03 Wetterbericht · Wie ist mein inneres Wetter?	5 Min
04 Gefühlsthermometer · Die Stärke der Gefühle messen	5 Min
05 Wo wohnt das Gefühl? · Eine Landkarte der Empfindungen	8 Min
06 Stille-Minute · Den inneren Raum entdecken	5 Min
07 Meine fünf Sinne · Anker im Hier und Jetzt (5-4-3-2-1)	5 Min
08 Gefühlsrad · Wortschatz für die Innenwelt	10 Min
09 Tagesblitz · Drei Worte, ein Tag	5 Min

01 Atemanker

Den Atem als Heimathafen entdecken

DAUER
5 Min

ALTER
ab 6 Jahren

MATERIAL
Keines

DIESE ÜBUNG SPRICHT AN



Körper



Geist



Seele



Atem

Ziel der Übung

Den eigenen Atem als verlässlichen Anker im Körper kennenlernen, der jederzeit verfügbar ist.

Ablauf

1. Aufrecht sitzen, beide Füße fest auf dem Boden, Augen geschlossen oder gesenkt.
2. Eine Hand auf den Bauch legen, die andere auf den Brustkorb.
3. Natürlich atmen und wahrnehmen: Wo spüre ich den Atem am deutlichsten?
4. Drei Atemzüge bewusst verlängern: 4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus.
5. Zurück zum natürlichen Atem. Innerlich sagen: „Mein Atem ist immer da.“
6. Augen langsam wieder öffnen.

Reflexionsfragen

- Was hast Du im Körper gespürt?
- Wo war der Atem fühlbar – Bauch, Brust oder beides?
- Wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu vorher?

TIPP FÜR DIE LEHRKRAFT

Ideal als tägliches Ritual zum Stundenbeginn. Wiederholung schafft Vertrauen ins eigene Nervensystem – der Anker wird mit der Zeit immer schneller wirksam.

02 Körperscan im Sitzen

Eine Reise vom Kopf bis zu den Füßen

DAUER
7 Min

ALTER
ab 8 Jahre

MATERIAL
Keines

DIESE ÜBUNG SPRICHT AN



Körper



Geist



Seele



Atem

Ziel der Übung

Eine wache Beziehung zum eigenen Körper aufbauen und feinste Empfindungen wahrnehmen lernen.

Ablauf

1. Bequem sitzen, Augen schließen.
2. Aufmerksamkeit zu den Füßen wandern lassen: warm, kalt, kribbelnd, schwer?
3. Langsam nach oben: Beine, Becken, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hände.
4. Hals, Gesicht, Kopf – auch Augen, Stirn, Kiefer – nur wahrnehmen, nicht bewerten.
5. Den ganzen Körper als Ganzes spüren.
6. Mit drei tiefen Atemzügen abschließen.

Reflexionsfragen

- An welcher Stelle hast Du am meisten gespürt?
- Gab es einen Bereich, wo Du gar nichts wahrgenommen hast?
- Hat sich etwas verändert während der Übung?

TIPP FÜR DIE LEHRKRAFT

Sehr langsam sprechen, mit Pausen. Es ist normal, wenn anfangs wenig gespürt wird – das ist trainierbar. Keine Bewertung des Erfolgs.

03 Wetterbericht

Wie ist mein inneres Wetter?

DAUER
5 Min

ALTER
ab 6 Jahre

MATERIAL
Tafel oder Plakat mit
Wettersymbolen

DIESE ÜBUNG SPRICHT AN



Ziel der Übung

Den eigenen Gefühlszustand benennen lernen, ohne ihn zu bewerten.

Ablauf

1. Lehrkraft fragt: „Wie ist Dein inneres Wetter gerade?“
2. Mögliche Antworten an der Tafel oder am „Wetter-Plakat“ (siehe Anhang, S. 147):
sonnig, bewölkt, neblig, stürmisch, regnerisch, gewittrig, klar, frostig.
3. Jeder überlegt für sich: Welches Wetter passt gerade zu mir?
4. Reihum darf jeder ein Wort sagen oder auf ein Symbol zeigen.
5. Keine Erklärung nötig, kein Kommentar von außen.
6. Abschluss: „Danke für eure ehrliche Wetterbeschau.“

Reflexionsfragen

- War es leicht oder schwer, ein Wort zu finden?
- Hattest Du schon mal verschiedene Wetter an einem Tag?
- Was hilft Dir, wenn Dein Wetter stürmisch ist, Du Dir aber Sonnenschein wünschst?

TIPP FÜR DIE LEHRKRAFT

Idealer Stundeneinstieg. Schüler kommen an, Sie bekommen einen schnellen Überblick über die Klassenstimmung. Auch hilfreich vor Klassenarbeiten.