

Achterbahn Pubertät – Jugendliche verstehen, Resilienz fördern, psychische Gesundheit stärken

23 %

der Kinder und Jugendlichen
in Deutschland sind psychisch belastet.

Fast jedes vierte Kind.



Achterbahn Pubertät

Jugendliche verstehen • Resilienz fördern • psychische Gesundheit stärken



VERSTEHEN

Was passiert im jugendlichen Gehirn – und was bedeutet das für Denken, Fühlen und Verhalten?



STÄRKEN

Welche Ressourcen und Schutzfaktoren helfen Jugendlichen, mit Belastungen umzugehen?



BEGLEITEN

Was können Erwachsene im Alltag tun, damit Jugendliche sich gesehen, sicher und handlungsfähig fühlen?

Die Baustelle im Kopf

Pubertät: Umbau bei laufendem Betrieb



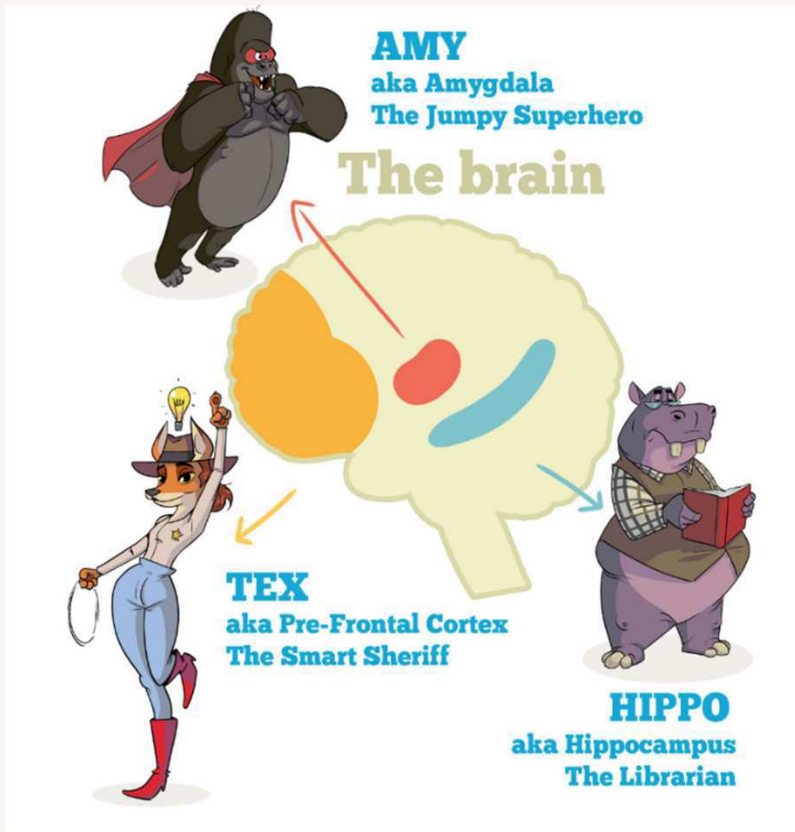
Was das Bild deutlich macht:

- Nicht kaputt – im Umbau.
- Verschiedene Bereiche reifen nicht gleichzeitig.
- Gefühle und Belohnung können besonders viel Gewicht bekommen.
- Planung, Impulskontrolle und Abwägen entwickeln sich weiter.
- Und trotzdem läuft das Leben weiter: Schule, Freunde, Familie.

→ Deshalb schauen wir jetzt auf Amy, Tex und Hippo.

Amy, Tex & Hippo – wer macht was?

Eine Merkhilfe für das, was auf der Gehirnbaustelle gleichzeitig passiert.



AMY
aka Amygdala

„The Jumpy
Superhero“

Alarm &
Emotion

reagiert schnell
auf starke
Gefühle und
Bedrohung

AMY: „Jetzt!“ –
Alarm!!!!

**TEX · Präfrontaler
Cortex**

„The Smart Sheriff“

Planen & Regulieren

Tex hilft beim Abwägen,
Impulse bremsen und
Entscheidungen treffen.

**Aber: Wenn Amy sehr
laut Alarm schlägt,
kommt Tex schlechter
zum Zug.**

TEX: „Moment – erst
denken!“

HIPPO
Hippocampus

„The
Librarian“

Erinnern &
Lernen

speichert
Erfahrungen
und holt sie
wieder
hervor

HIPPO:
„Kenn ich
das?“

Amy ist schnell. Tex braucht einen Moment. Und manchmal ist Amy so laut, dass Tex kaum zu Wort kommt.

Wenn Amy schneller ist als Tex

Vom Reiz zur Reaktion – was bei starker Erregung passiert

Erst fühlen. Dann denken.
Und vieles läuft gleichzeitig.



Wichtig: Diese Prozesse laufen nicht sauber nacheinander – sie beeinflussen sich parallel und wechselseitig.

Wenn Amy sehr laut wird ...

Körper fährt hoch → Tex kommt schlechter zum Zug → der Impuls wird eher zur Handlung

Wenn Regulation gelingt ...

Körpersignale werden bemerkt → Kontext hilft → Tex kann eher bremsen → eine andere Handlung wird möglich

Ausgerechnet dann, wenn Jugendliche Tex am dringendsten brauchen, kann Tex schlechter zum Zug kommen.

Die Annahme des guten Grundes

Eine Haltung, bevor wir Verhalten bewerten.

**„Was könnte dieses Verhalten für diesen jungen Menschen
in diesem Moment verständlich machen?“**

Biografie · Erfahrungen · Beziehungen · Bedürfnisse · Belastungen · Entwicklung

Der gute Grund erklärt Verhalten – er macht nicht automatisch jedes Verhalten in Ordnung.

Drei Dinge, die nicht dasselbe sind

VERSTEHEN

Ich versuche nachzuvollziehen, was hinter deinem Verhalten steht.

→ Ursachen und Zusammenhänge erkennen.

VERSTÄNDNIS HABEN

Ich kann deine Perspektive und deine Gefühle nachempfinden.

→ Empathisch bleiben.

EINVERSTANDEN SEIN

Ich halte dein Verhalten für in Ordnung.

→ Das ist nicht notwendig.

„Ich kann verstehen, warum du so handelst – und trotzdem eine Grenze setzen.“

Was brauchen Jugendliche dann von uns?

Manchmal sind Erwachsene ein „äußerer präfrontaler Cortex“.

ORIENTIERUNG

Was ist gerade wichtig?

STRUKTUR

Was hilft beim Sortieren?

GRENZEN

Was ist nicht in Ordnung?

REFLEXION

Was können wir daraus lernen?

Begleiten statt beschämen. Grenzen setzen, ohne die Beziehung aufzugeben.

Zwischen Reiz und Reaktion ...

Ein kleiner Raum kann einen großen Unterschied machen.

**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“**



Urheber unbekannt; bekannt geworden durch Stephen R. Covey.

Was können wir in diesen Raum legen?

LIA – eine kleine Strategie zum Innehalten.

L

Lächeln

Gesicht und Körper
bewusst lockern.

I

Innehalten

Nicht sofort reagieren.
Einen Moment
gewinnen.

A

Atmen

Langsam atmen und
dem Körper Zeit
geben.

**Wir können Amy nicht verbieten, Alarm zu schlagen.
Aber wir können lernen, Tex einen Moment Zeit zu verschaffen.**

Was ist Resilienz?

Vom Verstehen zum Stärken.

RESILIENZ

**die Widerstandskraft
der Seele**

Fachlich gesprochen:

**Psychische Widerstandskraft beim
Auftreten von Krisen und Belastungen –
und bei der Bewältigung von
Entwicklungsaufgaben.**

Resilienz heißt nicht: „Mir kann nichts etwas anhaben.“

Quelle: Fröhlich-Gildhoff im GEO-Interview „Resilienz ist lernbar“, 16.09.2026.

Resilienz ist keine feste Eigenschaft

Sie entwickelt sich – und sie kann sich verändern.

DYNAMISCH

Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens.

BEREICHSBEZOGEN

Menschen können in einem Bereich widerstandsfähig sein und in einem anderen verletzlich.

LERNBAR

Schutzfaktoren und Regulationsfähigkeiten können weiterentwickelt werden.

Der wichtigste Schutzfaktor: Beziehung

Resilienz wächst nicht im luftleeren Raum.

Eine stabile, sichere und Halt gebende Beziehung

ist die wichtigste Grundlage dafür, dass sich psychische Widerstandskraft entwickeln kann.

Diese Person müssen nicht zwingend die Eltern sein.

Auch Verwandte, Nachbar:innen, Erzieher:innen oder Lehrkräfte können eine stabile Beziehungserfahrung ermöglichen.

„You need somebody who is crazy about you.“

Was eine tragende Beziehung ausmacht.

„You need somebody
who is crazy about you.“

Urheber nicht eindeutig belegt; bekannt geworden durch
Urie Bronfenbrenner.

BEDINGUNGSLOSE ANNAHME

„Du bist nicht erst dann für mich
wertvoll, wenn du etwas
leistest.“

Annahme bedeutet nicht Überbehütung.
Beziehung und klare, entwicklungsangemessene
Anforderungen gehören zusammen.

Beziehung bleibt – auch wenn Verhalten begrenzt werden muss.

Früh geprägt – lebenslang entwickelbar

Die ersten Lebensjahre sind besonders bedeutsam.

0 ●

● 6

● später

DIE ERSTEN SECHS JAHRE

Beziehungserfahrungen und der Aufbau grundlegender Fähigkeiten sind in dieser Phase besonders prägend.

ABER: ES BLEIBT LERNBAR

Auch später können Selbstregulation und andere Schutzfaktoren durch Übung und verlässliche Begleitung weiterentwickelt werden.

Frühe Erfahrungen prägen. Sie legen aber nicht unveränderlich fest.

Personale Schutzfaktoren

Sechs Fähigkeiten, die psychische Widerstandskraft unterstützen • 1–3

1 SELBST- & FREMDWAHRNEHMUNG

Eigene Gefühle und Zustände wahrnehmen – und andere realistisch einschätzen.

2 SELBSTSTEUERUNG

Gefühle und Erregung regulieren: mit Wut, Freude, Trauer oder Verliebtheit angemessen umgehen.

3 SELBSTWIRKSAMKEIT

Erleben: „Mein Handeln bewirkt etwas. Ich kann Einfluss nehmen.“

Hier begegnen uns Amy, Tex und LIA wieder: Wahrnehmen → regulieren → handlungsfähig werden.

Personale Schutzfaktoren

Sechs Fähigkeiten, die psychische Widerstandskraft unterstützen • 4–6

4 PROBLEMLÖSEKOMPETENZ

Probleme erfassen, Möglichkeiten finden, auswählen und überprüfen – statt im Alarmmodus chaotisch zu reagieren.

5 SOZIALE KOMPETENZ

Kontakt gestalten, andere verstehen, Hilfe holen und Konflikte angemessen austragen.

6 STRESSBEWÄLTIGUNG

Belastung erkennen und passende Strategien nutzen, um wieder in Balance zu kommen.

Die sechs Faktoren stehen nicht hierarchisch nebeneinander – sie greifen ineinander.

Wie können pädagogische Fachkräfte Resilienz fördern?

Nicht als Zusatzprogramm – sondern im pädagogischen Alltag.

BEZIEHUNG

verlässlich sein · zugewandt
bleiben

CO-REGULATION

Ruhe geben · Gefühle benennen
helfen

SELBSTWIRKSAMKEIT

bewältigbare
Herausforderungen ermöglichen

STRATEGIEN

Selbstregulation und
Problemlösen üben

ZUGEHÖRIGKEIT

eine angstfreie, tragende
Gemeinschaft schaffen

GRENZEN

klar begrenzen – ohne
Beziehung zu entziehen

Begleiten statt beschämen. Stärken, ohne alles abzunehmen.

Was liegt in meinem Werkzeugkoffer?

Selbstregulation wird leichter, wenn Strategien vorher geübt und verfügbar sind.

REIZ → RAUM → REAKTION

Im „Raum“ kann ein Jugendlicher lernen, ein Werkzeug auszuwählen – statt nur dem ersten Impuls zu folgen.

Werkzeuge können z. B. sein:

LIA · Atmung · Abstand · Gedanken prüfen · Worte wählen · Hilfe holen

Nicht jedes Werkzeug passt zu jedem Menschen.



Selbstregulation UND Co-Regulation

Resilienz bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen.



UNSERE WERKZEUGE

WENN ICH WÜTEND, GESTRESST ODER ÜBERFORDERT BIN



Ich habe verschiedene Möglichkeiten. Manchmal schaffe ich es allein. Manchmal brauche ich jemanden. Beides ist okay. 

Ich kann mich selbst regulieren

SELBSTREGULATION

Ich nutze meine eigenen Werkzeuge.

LIA



- L Lächeln
- I Innehalten
- A Atmen

4-7-8-Atmung



- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden halten
- 8 Sekunden ausatmen

Stopp – Abstand schaffen



Kurz nicht reagieren. Einen Schritt zurück.

Bis 10 zählen



1... 2... 3... 10

Körpersignale wahrnehmen



Was spüre ich gerade?

Gedanken checken



- Stimmt das wirklich?
- Gibt es noch eine andere Erklärung?
- Macht mein Gedanke die Wut größer?

Bewegen



Kurz gehen, Hände ausschütteln.

Wasser trinken



Kurz gehen, Hände ausschütteln.

Etwas mit den Händen tun



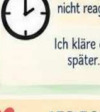
Kneten, drücken, spielen.

Aufschreiben



Was ist los? Was brauche ich jetzt?

Zeit gewinnen



Ich muss jetzt nicht reagieren. Ich kläre das später.

Ich kann mir Unterstützung holen

CO-REGULATION

Ein anderer Mensch hilft mir bei der Regulation.

Mit jemandem reden



Ich kann sagen, was gerade los ist.

Lehrkraft um Unterstützung bitten



Ich kann ein Zeichen geben oder sagen: „Ich brauche gerade Hilfe.“

Gemeinsam atmen



Ein anderer Mensch kann mit mir ruhig atmen.

Kurz aus der Situation gehen



Ich kann jemanden bitten, mit mir kurz rauszugehen.

Gedanken gemeinsam sortieren



Ich kann eine andere Sichtweise bekommen.

Unterstützung beim Konfliktgespräch



Ein Erwachsener kann uns helfen, eine Lösung zu finden.

Einfach jemandem bei mir haben



Manchmal hilft es, wenn einfach jemand da ist.

Umarmung oder Nähe



Körperkontakt kann beruhigen und durch Oxytocin helfen – wenn ich das möchte und die andere Person auch.

Hilfe holen ist kein Versagen. Hilfe holen ist ein Werkzeug.



Das finde ich in unserem Klassen-Werkzeugkoffer

Diese Dinge stehen uns in der Klasse zur Verfügung.

Stressball



Drücken, kneten, Spannung über die Hände abbauen.

Akupressurring



Den Ring über den Finger rollen und den Körperreiz bewusst wahrnehmen.

Düfte



Riechen. Wahrnehmen. Aufmerksamkeit umlenken. Welcher Duft tut mir gut?

Kopfhörer / ruhige Musik



Wenn es in der Situation passt, kann ich ruhige Musik hören.

Ruheplatz



Ich kann mich für kurze Zeit an einen ruhigen Platz setzen.

Papier und Stift



Ich kann kritzeln oder aufschreiben, was gerade in mir los ist.

Trinkflasche



Ich kann mir jederzeit Wasser nehmen.

Wörter finden



Hier finde ich Hilfe, wenn ich nicht weiß, wie ich etwas sagen kann.

Friedensstock (Poster)



Der Friedensstock hilft uns, einen Konflikt Schritt für Schritt zu klären.

JEDES GEFÜHL IST ERLAUBT. ABER NICHT JEDE HANDLUNG.



Eigene Werkzeuge nutzen • Unterstützung annehmen • passende Ressourcen verfügbar machen

Konflikte regulieren – bevor wir sie lösen

Der Friedensstock als strukturierte Hilfe für Wahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse und nächste Schritte.

1 Wahrnehmen

Was ist passiert – was habe ich gesehen, gehört, gespürt?

2 Gefühle benennen

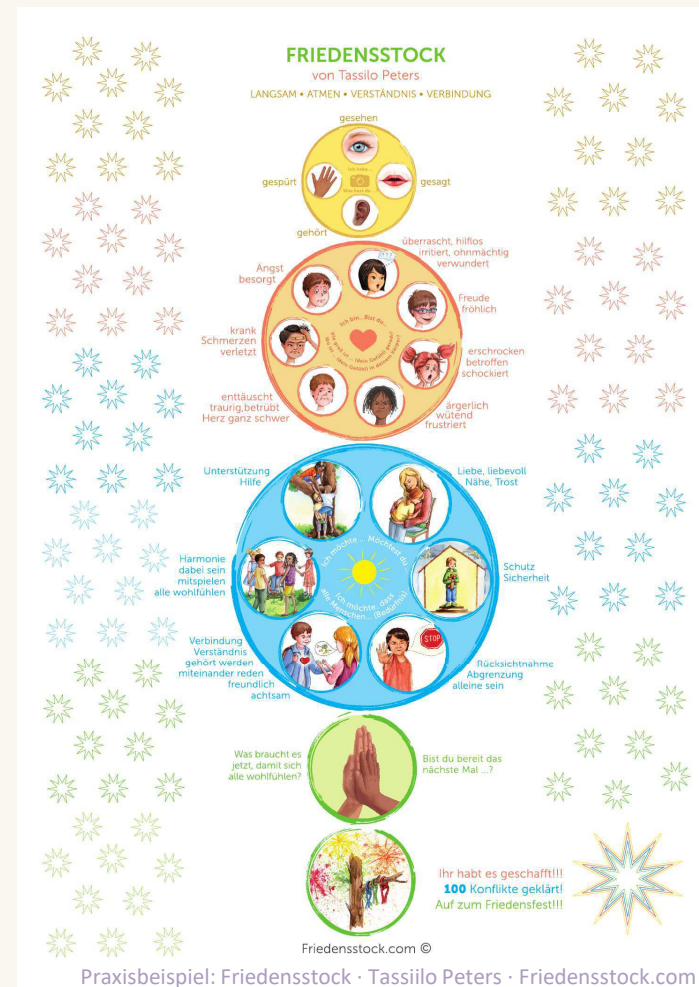
Was passiert gerade in mir?

3 Bedürfnisse erkennen

Was brauche ich – und was braucht mein Gegenüber?

4 Nächsten Schritt finden

Was braucht es jetzt, damit es wieder gut weitergehen kann?



Vom Verstehen zum Stärken

Was liegt gerade auf der Waagschale eines Jugendlichen?

WAS BELASTET?

Leistungsdruck · Konflikte ·
Unsicherheit · Schlafmangel · soziale
Ablehnung ·
familiäre Belastungen · ...

WAS TRÄGT / ENTLASTET?

Verlässliche Beziehungen ·
Zugehörigkeit ·
Selbstwirksamkeit · Erholung ·
Unterstützung · Perspektiven · ...

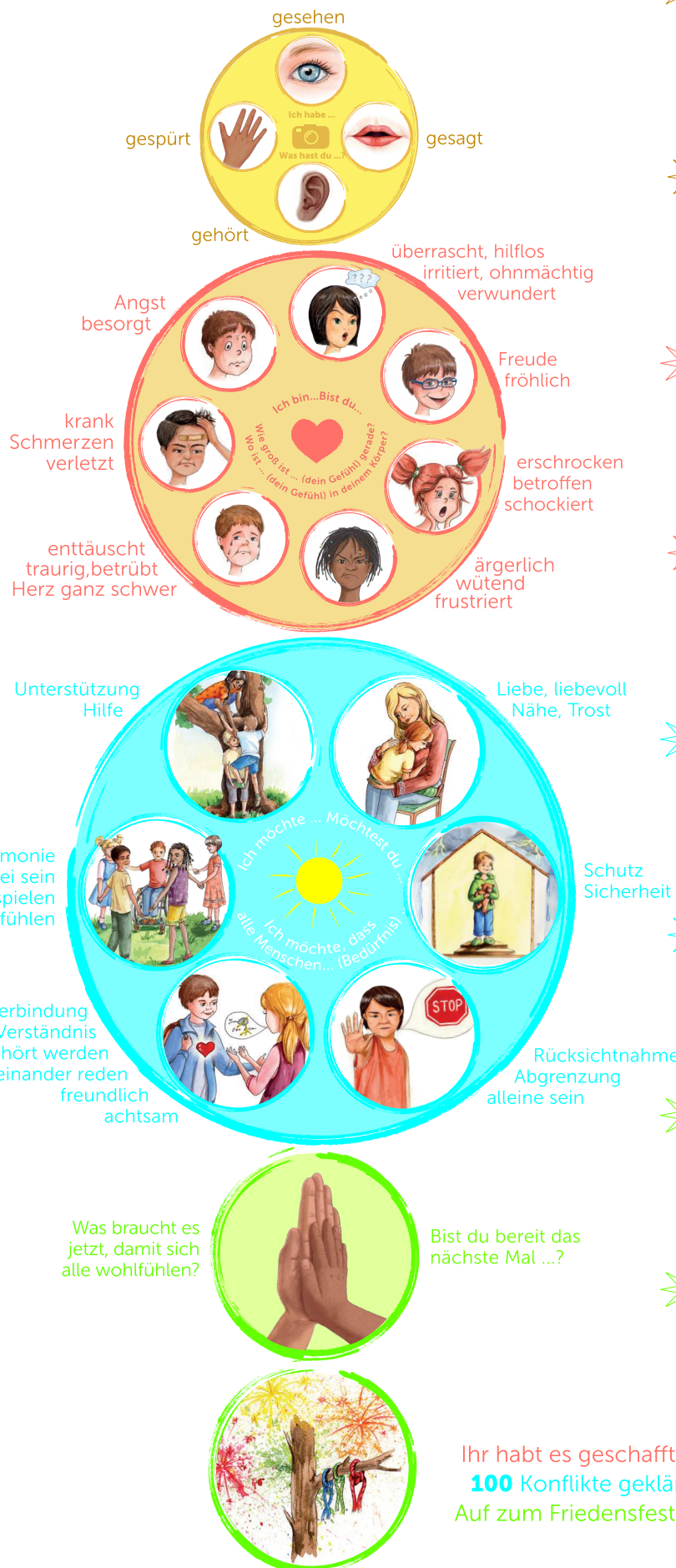


Hier beginnt die Erarbeitungsphase

FRIEDENSSTOCK

von Tassilo Peters

LANGSAM • ATMEN • VERSTÄNDNIS • VERBINDUNG





UNSERE WERKZEUGE

WENN ICH WÜTEND, GESTRESST ODER ÜBERFORDERT BIN

Ich habe verschiedene Möglichkeiten. Manchmal schaffe ich es allein. Manchmal brauche ich jemanden. Beides ist okay.

Ich kann mich selbst regulieren

SELBSTREGULATION

Ich nutze meine eigenen Werkzeuge.

LIA



- L Lächeln
- I Innehalten
- A Atmen

4-7-8-Atmung



- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden halten
- 8 Sekunden ausatmen

Stopp – Abstand schaffen



Kurz nicht reagieren. Einen Schritt zurück.

Bis 10 zählen



1 ... 2 ... 3 ... 10

Körpersignale wahrnehmen



Was spüre ich gerade?

Gedanken checken



- Stimmt das wirklich?
- Gibt es noch eine andere Erklärung?
- Macht mein Gedanke die Wut größer?

Bewegen



Kurz gehen, Hände ausschütteln.

Wasser trinken



Etwas mit den Händen tun



Kneten, drücken, spielen.

Aufschreiben



Was ist los? Was brauche ich jetzt?

Zeit gewinnen



Ich muss jetzt nicht reagieren. Ich kläre das später.

Ich kann mir Unterstützung holen

CO-REGULATION

Ein anderer Mensch hilft mir bei der Regulation.

Mit jemandem reden



Ich kann sagen, was gerade los ist.

Lehrkraft um Unterstützung bitten



Ich kann ein Zeichen geben oder sagen: „Ich brauche gerade Hilfe.“

Gemeinsam atmen



Ein anderer Mensch kann mit mir ruhig atmen.

Kurz aus der Situation gehen



Ich kann jemanden bitten, mit mir kurz rauszugehen.

Gedanken gemeinsam sortieren



Ich kann eine andere Sichtweise bekommen.

Unterstützung beim Konfliktgespräch



Ein Erwachsener kann uns helfen, eine Lösung zu finden.

Einfach jemanden bei mir haben



Manchmal hilft es, wenn einfach jemand da ist.

Umarmung oder Nähe



Körperkontakt kann beruhigen und durch Oxytocin helfen – wenn ich das möchte und die andere Person auch.

Hilfe holen ist kein Versagen. Hilfe holen ist ein Werkzeug.

Das finde ich in unserem Klassen-Werkzeugkoffer

Diese Dinge stehen uns in der Klasse zur Verfügung.

Stressball



Drücken, kneten, Spannung über die Hände abbauen.

Akupressurring



Den Ring über den Finger rollen und den Körperreiz bewusst wahrnehmen.

Düfte



Riechen. Wahrnehmen. Aufmerksamkeit umlenken. Welcher Duft tut mir gut?

Kopfhörer / ruhige Musik



Wenn es in der Situation passt, kann ich ruhige Musik hören.

Ruheplatz



Ich kann mich für kurze Zeit an einen ruhigen Platz setzen.

Papier und Stift



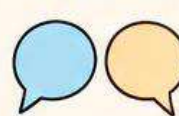
Ich kann kritzeln oder aufschreiben, was gerade in mir los ist.

Trinkflasche



Ich kann mir jederzeit Wasser nehmen.

Wörter finden



Hier finde ich Hilfe, wenn ich nicht weiß, wie ich etwas sagen kann.

Friedensstock (Poster)



Der Friedensstock hilft uns, einen Konflikt Schritt für Schritt zu klären.



JEDES GEFÜHL IST ERLAUBT. ABER NICHT JEDE HANDLUNG.



1 Ich merke es früh Mein Körper warnt mich.

- Mein Herz schlägt schneller.
- Ich werde heiß.
- Meine Muskeln spannen sich an.
- Meine Stimme wird lauter.
- Ich fühle mich angespannt und unruhig.



Was spüre ich gerade?

2 Stopp – ich schaffe Raum

- Nicht sofort reagieren.
- Einen Moment innehalten.
- Einen Schritt zurücktreten.
- Kurz nichts sagen.
- Ich muss nicht auf jeden Reiz sofort reagieren.



3 LIA

- L** lächeln
- I** innehalten
- A** atmen

- Ich werde ruhiger.
- Ich verschaffe mir einen Moment. Dann kann ich entscheiden.

4 4-7-8-Atmung

- 4** Sekunden einatmen
- 7** Sekunden halten
- 8** Sekunden ausatmen

- Ruhig und langsam.
- Es geht nicht um Perfektion.
- Wenn es unangenehm wird, einfach normal weiteratmen.

MEIN WERKZEUGKOFFER WENN ICH WÜTEND BIN



Name: _____

REIZ → RAUM → REAKTION

Zwischen dem, was passiert, und meiner Reaktion liegt ein Raum. Ich kann entscheiden, welches Werkzeug ich benutze.

★ MEIN WERKZEUG

Das hilft MIR, wenn ich merke, dass ich hochfahre:

5 Ich checke meine Gedanken

- Was denke ich gerade?
- Weiß ich, dass das stimmt?
- Gibt es noch eine andere Erklärung?
- Macht mein Gedanke meine Wut gerade größer?



8 Ich lasse los

- Nicht immer wieder im Kopf abspielen.
- Meinen Anteil klären.
- Beim nächsten Mal probiere ich ein anderes Werkzeug aus.
- Dann darf die Sache auch vorbei sein.



7 Ich löse das Problem

- Was brauche ich jetzt?
- Was soll aufhören oder sich verändern?
- Was kann ich selbst tun?
- Wer kann mir helfen?



Hilfe holen ist auch ein Werkzeug!

6 Ich wähle meine Worte

- Was will ich eigentlich sagen?
- Kann ich sagen, was mich stört, ohne zu verletzen?
- Brauche ich gerade lieber eine Pause?



„Halit's Maul!" ist ein Werkzeug – aber hilft es mir wirklich?

JEDES GEFÜHL IST ERLAUBT. ABER NICHT JEDE HANDLUNG.