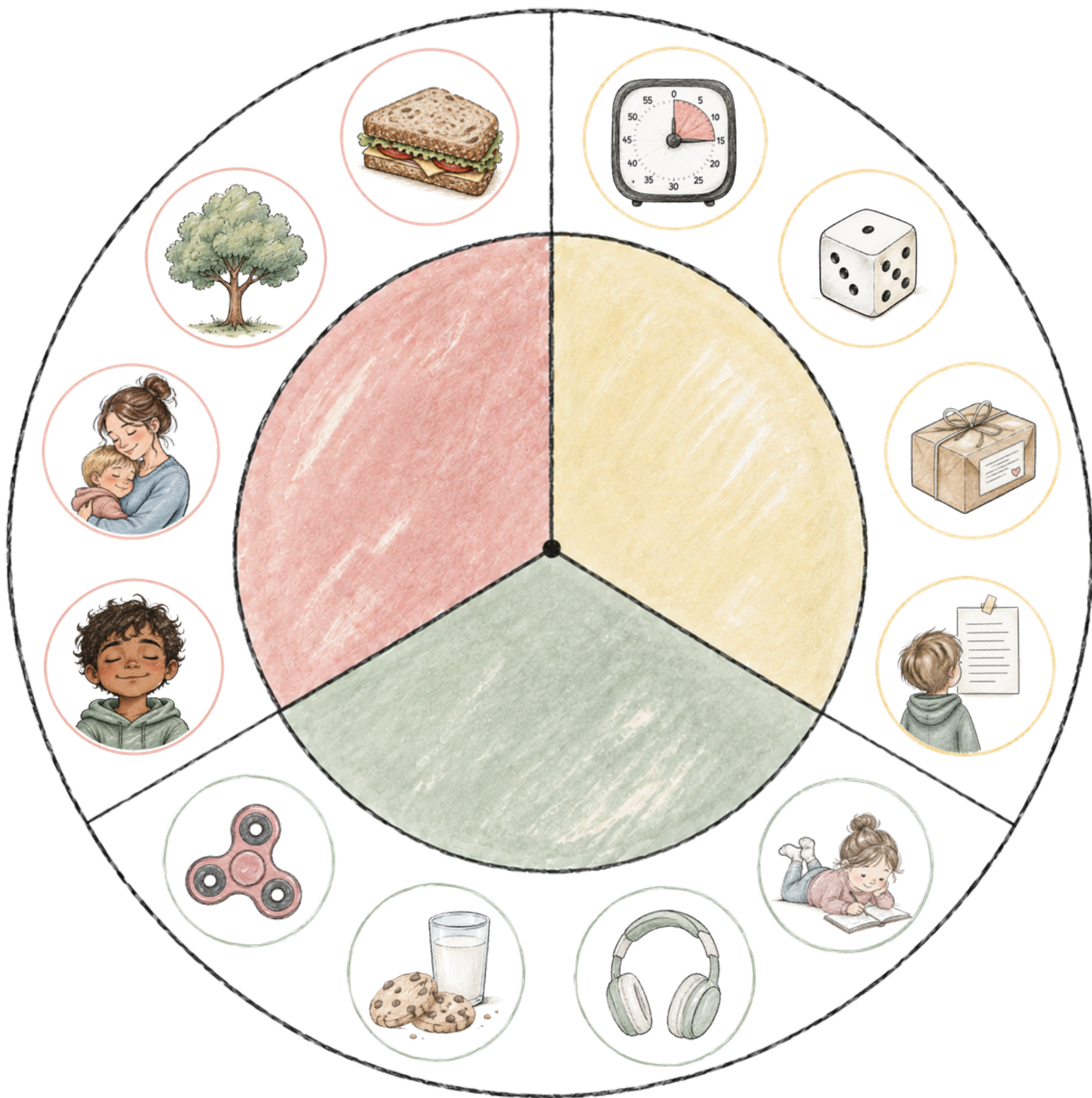




- Seite laminieren oder auf Pappe / Tonkarton aufkleben
- Kreis ausschneiden und schwarzen Punkt durchstechen
- Pfeil ausschneiden und schwarzen Punkt durchstechen
- Kreis und Pfeil mit den Löchern übereinander legen
- Fixieren nutze z. B. eine Musterbeutelklammer, einen Pfeifenreiniger, oder Faden und Knopf

Extratipp:

Nutze matte Laminierfolie = weniger Reize (Glänzen)



Rot — Etwas ganz anderes muss passieren

- Richtig müde oder hungrig
- Kopf kann nicht denken
- Gefühl, schreien oder weinen zu müssen
- Willst dich verstecken oder weglaufen



Gelb — Du schaffst die Aufgaben, mit kleinen Unterbrechungen

- Schnell abgelenkt, brauchst Bewegung
- Aufgaben kommen dir viel zu viel vor
- Etwas schlapp, der Tag war schon anstrengend
- Genervt, angespannt oder unruhig, zappelst mit den Beinen



Grün — Du kannst loslegen

- Du fühlst dich gut, bereit
- Bist aufnahmefähig / kontaktfreudig
- Du freust dich auf deine Lieblingsaufgaben
- Ein paar kleine Tools helfen dir, dranzubleiben



- **Ruhepause** — Hinlegen · Augen zu · Traumreise · Hörspiel · Meditation · Mittagsschlaf



- **Kuscheln** — Nähe · Gespräch · Auf den Schoß · In den Arm nehmen · Körperkontakt



- **Draußen toben** — Frische Luft · Spaziergang · Roller fahren · Trampolin · Garten



- **Essen & Trinken** — Snack · Getränk · Auftanken · Kraft & Energie



- **Timer** — 10–15 Min. Zeitfenster · Bewegungspause dazwischen · Hampelmänner · Ums Tisch rennen · Hände gegen die Wand



- **Würfelspiel** — Würfeln vor jeder Aufgabe · Im Stehen · Auf einem Bein · Unter dem Tisch · Anderer Ort · Vorlesen lassen · Lieblingsstift



- **In Pakete einteilen** — Blatt abdecken · Nur eine Aufgabe sichtbar · Kästchen abhaken · Zettel zerknüllen



- **Im Raum verteilen** — Zettel woanders im Zimmer · Hingehen, lesen, zurück · Text in Teile geschnitten



- **Platzwechsel** — Im Stehen · Auf dem Bauch am Boden · Drehstuhl · Wackelkissen



- **Kopfhörer** — Stille · Fokusmusik · Weißes Rauschen



- **Snack & Getränk** — Griffbereit hinstellen · Kleiner Input zwischendurch



- **Fidget Toy** — Fidget Spinner · Ring zum Drehen · Zopfgummi · Knete · Schleim