

Übergänge ruhig begleiten

Ein praktisches Set zum Vorbereiten, Sichtbarmachen, Ausprobieren und Anpassen wiederkehrender Wechselmomente.

Worum es geht

Viele Konflikte entstehen nicht, weil Kinder nicht mitmachen wollen, sondern weil Wechsel anstrengend sind. Eine klare Reihenfolge, sichtbare Hinweise und ruhige Co-Regulation machen das Nächste vorhersehbar.



Einen Moment wählen

Startet mit genau einem Übergang, der im Alltag regelmäßig Kraft kostet.



Wenige Schritte

Formuliert kurz, konkret und in sichtbarer Reihenfolge.



Ruhig begleiten

Nur den nächsten Schritt benennen; Widerstand nicht als Absicht deuten.



Gemeinsam anpassen

Nach einigen Versuchen prüfen: Was hilft, was ist noch zu viel?

Papier kann sichtbar machen - Familymap kann weiterführen

Digital lassen sich Wege pro Kind speichern, mit Kalenderereignissen verbinden, Schritt für Schritt starten, mit ruhiger Zeitdarstellung begleiten und anschließend als leicht oder schwer rückmelden.



Unser Übergangsplan

Erst ausfüllen, dann einige Tage möglichst gleich verwenden. Weniger ist oft wirksamer.

WAS ENDET?

WAS BEGINNT?

STARTSATZ FÜR DAS KIND

Kurz, freundlich und vorhersehbar. _____



SCHRITT 1

_____ ☐



SCHRITT 2

_____ ☐



SCHRITT 3

_____ ☐



SCHRITT 4

_____ ☐



SCHRITT 5

_____ ☐

SICHTBARES ZIEL

Woran merken wir: angekommen? _____

RITUAL ODER ABSCHLUSSSATZ

Nur wenn es wirklich unterstützt. _____

DAS HILFT ERWACHSENEN BEIM BEGLEITEN

z. B. vorher ankündigen, leiser sprechen, Kleidung bereitlegen _____

Meine Übergangskarten

Ausfüllen, ausschneiden und in Reihenfolge legen. Bei Bedarf laminieren oder mit Klettunkten befestigen.



SCHRITT 1

Kleiner Hinweis oder Zeit:



SCHRITT 2

Kleiner Hinweis oder Zeit:



SCHRITT 3

Kleiner Hinweis oder Zeit:



SCHRITT 4

Kleiner Hinweis oder Zeit:



SCHRITT 5

Kleiner Hinweis oder Zeit:



SCHRITT 6

Kleiner Hinweis oder Zeit:

Losgehen und Heimkommen

Direkt ausprobieren oder an eure Familie anpassen.

Losgehen zur Schule / Kindergarten

Jetzt machen wir uns bereit zum Losgehen.



1

Jacke an



2

Schuhe an



3

Rucksack mit



4

Zur Tür

RITUALSATZ

Ich bin bereit. Schritt für Schritt.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Klare Reihenfolge; keine Zusatzaufträge nebenbei.

Heimkommen

Jetzt kommen wir zu Hause an.



1

Schuhe aus



2

Jacke weg



3

Tasche weg



4

Tief atmen

RITUALSATZ

Jetzt sind wir da.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Erst ankommen, dann Anforderungen stellen.

Spiel, Essen und Medienende

Direkt ausprobieren oder an eure Familie anpassen.

Vom Freispiel zum Essen

Jetzt beenden wir das Spielen und kommen zum Essen.



1

Spiel parken



2

Aufräumen



3

Hände waschen



4

Zum Tisch

RITUALSATZ

Spiel vorbei, Essenszeit dabei.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Kurz vorher ankündigen und das Spiel sichtbar parken.

Medienende

Jetzt ist die Medienzeit zu Ende.



1

Bildschirm aus



2

Gerät weg



3

Tief atmen



4

Was mache ich jetzt?

RITUALSATZ

Bildschirm aus, ich komme raus.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Früh ankündigen; die nächste Aktivität sichtbar machen.

Abend und Fertigmachen

Direkt ausprobieren oder an eure Familie anpassen.

Abendstart

Jetzt beginnt unser ruhiger Abend.



1

Spiel beenden



2

Sachen weg



3

Ins Bad



4

Bereit sein

RITUALSATZ

Wir machen unser Abendzeichen und sprechen leiser.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Tempo, Licht und neue Reize bewusst reduzieren.

Anziehen / fertig machen

Jetzt mache ich mich Schritt für Schritt fertig.



1

Kleidung wählen



2

Anziehen beginnen



3

Bin ich fertig?



4

Es kann losgehen

RITUALSATZ

Eins nach dem anderen. Ich werde fertig.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Kleidung sichtbar bereitlegen; nur einen Schritt nennen.

Aufräumen und Abschied

Direkt ausprobieren oder an eure Familie anpassen.

Aufräumen starten

Jetzt finde ich den Anfang beim Aufräumen.



1

Umschauen



2

Sachen auswählen



3

An ihren Platz



4

Alles richtig?

RITUALSATZ

Ich schaue, wähle aus und räume Stück für Stück.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Nicht alles gleichzeitig benennen; mit einer kleinen Menge starten.

Abschied nehmen

Jetzt nehme ich Abschied und gehe weiter.



1

Noch einmal schauen



2

Tschüss sagen



3

Abschied fühlen



4

Weitergehen



5

Wir sehen uns wieder

RITUALSATZ

Tschüss sagen, kurz fühlen, weitergehen.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Kurze, klare Abschiede helfen oft mehr als lange Erklärungen.

Streitpause / Auszeit

Diese Reihenfolge ist keine Strafe. Sie hilft, zunächst Abstand und Ruhe zu finden. Fragen werden erst gestellt, wenn das Kind wieder ansprechbar ist.



Erst beruhigen, dann sprechen. Nicht alle Fragen müssen sofort beantwortet werden.



SCHRITT 1

Stopp sagen

☐

SCHRITT 2

Abstand suchen

☐

SCHRITT 3

Tief atmen und beruhigen

☐

SCHRITT 4

Wie fühle ich mich?

☐

SCHRITT 5

Warum fühle ich mich so?

☐

SCHRITT 6

Was wünsche ich mir?

☐

UNSER SICHERER PAUSENORT ODER HILFREICHE BEGLEITUNG

Was hilft beim Ruhigerwerden - ohne Druck? _____

SPÄTER WEITERDENKEN

Wenn der Moment schwer blieb, kann der Stressentschlüssler helfen, Auslöser, Bedürfnisse und Entlastung ruhiger zu verstehen.

Allgemeiner Wechsel & Rückblick

Wenn kein fertiger Weg passt: neutral beginnen, danach gemeinsam beobachten und nur eine Kleinigkeit verändern.

Allgemeiner Wechsel

Jetzt kommt etwas Neues und ich starte ruhig.



1

Etwas Neues kommt



2

Tief atmen



3

Was kommt danach?



4

Erster Schritt



5

Das Neue darf kommen

RITUALSATZ

Ich atme. Ich schaue. Ich beginne.

So passt es zu uns: _____

HILFREICH FÜR ERWACHSENE

Diese Reihenfolge passt, wenn kein spezieller Übergang vorbereitet ist.

Wie hat der Übergang heute geklappt?

☐ leicht ☐ noch etwas schwer ☐ schwer

DAS HAT SCHON GEHOLFEN

Was war ruhig, klar oder verbindend? _____

HIER WURDE ES NOCH SCHWER

Welcher Schritt, welcher Zeitpunkt oder welche Begleitung? _____

BEIM NÄCHSTEN MAL VERÄNDERN WIR NUR

Ein kleiner nächster Schritt reicht. _____



In Familymap wird daraus ein persönlicher, startbarer Übergang.

Pro Kind speichern, mit Kalender und Zielen verbinden, Schritte einzeln anzeigen und Rückmeldungen weiterverwenden.