

Gefühlskompass – Die SEL-Reihe

Ben

und der Hebel zur Gelassenheit

SEL-Begleitmaterial für Pädagogen

CASEL-Kompetenz: Selbstmanagement

Kostenloser Download · levimoonlight.de

© Levi Moonlight · Für den nicht-kommerziellen Einsatz freigegeben

Über dieses Dokument

Dieses Begleitmaterial richtet sich an Lehrkräfte, Schulsozialpädagogen und Eltern, die das Buch Ben und der Hebel zur Gelassenheit im pädagogischen Kontext einsetzen möchten. Es enthält eine kapitelgenaue SEL-Karte, didaktische Hinweise und Gesprächskarten für den Unterricht oder das Elterngespräch.

Das CASEL-Modell

Das CASEL-Modell (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) definiert fünf Kernkompetenzen des sozial-emotionalen Lernens: Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, Soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz und Verantwortungsvolle Entscheidungsfindung.

Jedes Buch der Reihe verankert eine dieser Kompetenzen als dramaturgischen Kern – nicht als Belehrung, sondern als gelebte Erfahrung der Hauptfigur.

Ben und Selbstmanagement

Selbstmanagement im CASEL-Modell bezeichnet die Fähigkeit, eigene Emotionen, Gedanken und Impulse zu regulieren, um Ziele zu erreichen. Dazu gehören Impulskontrolle, Stressbewältigung und die Fähigkeit, trotz Schwierigkeiten weiterzumachen.

Ben reagiert auf Frustration mit Explosion oder völligem Rückzug – er kennt keine Mitte. Die neue Familiensituation und der Alltag mit seiner Armprothese fordern ihn täglich. Im Lauf der Geschichte lernt er: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Moment, in dem man wählen kann. Die Maschine, die er baut, wird zum Spiegel dieses inneren Weges.

Die Bücher der Reihe

Buch	Figur	CASEL-Kompetenz
1 – Amara und das Echo im Gewitter	Amara, 9 Jahre	Selbstbewusstsein
2 – Ben und der Hebel zur Gelassenheit	Ben, 10 Jahre	Selbstmanagement
3 – Mira und die Karte der leisen Zeichen	Mira, 8 Jahre	Soziales Bewusstsein
4 – Finn und der Kompass zum zweiten Schritt	Finn, 9 Jahre	Verantw. Entscheidungsfindung

SEL-Kapitelkarte

Die folgende Tabelle zeigt die CASEL-Kompetenz, die in jedem Kapitel dramaturgisch verankert ist. Sie dient als Arbeitswerkzeug für die Unterrichtsvorbereitung sowie für Gespräche über emotionale Entwicklung.

Kap.	Titel	Kern-Kompetenz	Wie verankert	Neben-Kompetenz
Akt 1 – Kapitel 1–4 Selbstmanagement als Problem				
1	Der Keller	Selbstbewusstsein	Ben in seiner Welt: präzises Bauen, eigene Systeme, eigene Regeln. Erste kleine Impulskontrolle im Umgang mit Kerem – fast unbewusst.	Soziales Bewusstsein (er kennt seine Welt, sich selbst darin noch nicht)
2	Schule	Selbstbewusstsein	Ben beobachtet die Klassenordnung präzise – sich selbst sieht er dabei nicht. Blinder Fleck wird etabliert.	Soziales Bewusstsein (er liest die Klasse, aber nicht sich selbst darin)
3	Der erste Riss	Selbstmanagement	Jonas bietet Hilfe an. Ben explodiert nicht – aber er wird zu laut, zu kantig. Die Kettenreaktion läuft unkontrolliert. Erster sichtbarer Schaden.	Beziehungskompetenz (Kommunikation scheitert)
4	Das Revier	Selbstmanagement	Ceylin betritt den Keller. Ben hält sich – knapp. Erstes bewusstes Zurückhalten, aber noch kein Verstehen.	Soziales Bewusstsein (er liest Ceylins Motive nicht)
Akt 2 – Kapitel 5–11 Selbstmanagement als Prozess				
5	Partner	Verantw. Entscheidungsfindung	Ben akzeptiert Nora als Partnerin, obwohl er es nicht will. Kleine pragmatische Entscheidung – aber er trifft sie selbst.	Beziehungskompetenz (erste Kontaktaufnahme)
6	Nora	Soziales Bewusstsein	Ben beginnt, Nora zu lesen – ihre Stille, ihre Kamera, wie sie wartet. Erste echte Wahrnehmung eines anderen Menschen.	Selbstbewusstsein (Kontrast: er sieht sie, sich selbst nicht)
7	Systeme	Soziales Bewusstsein	Das Gespräch über Natur als System. Noras Satz «Dann baut es sich neu» hat eine zweite Ebene – Ben versteht sie noch nicht.	Beziehungskompetenz (Vertrauen wächst durch gemeinsame Arbeit)
8	Besser als gestern	Selbstmanagement (falscher Gipfel)	Die Kerem-Ritter-Szene gelingt. Ben glaubt, er habe die Pause gelernt. Wachstum, das zu früh gefeiert wird – blinder Fleck.	Selbstbewusstsein (er sieht nicht, dass es Zufall war)
9	Der Hebel	Selbstmanagement (Scheitern)	Dominiks Kommentar. Die Kettenreaktion läuft vollständig durch – Ben explodiert, trifft Nora, sagt den falschen Satz. Tiefpunkt.	Beziehungskompetenz (Schaden an der wichtigsten Beziehung)
10	Noras Version	Soziales Bewusstsein	Nora zeigt kurz, was hinter ihrer Ruhe steckt. Ben sieht es – aber versteht es noch nicht vollständig. Erster echter Perspektivwechsel.	Selbstbewusstsein (er beginnt, den Zusammenhang zu ahnen)
11	Der Zusammenbruch	Selbstmanagement (Scheitern)	Maschine und Beziehung brechen gleichzeitig zusammen. Ben packt ein, geht – keine Reflexion, nur Rückzug. Tiefpunkt vollständig.	Verantw. Entscheidungsfindung (er entscheidet sich gegen einen zweiten Versuch)
Akt 3 – Kapitel 12–15 Selbstmanagement als Verstehen und Anwenden				
12	Was übrig bleibt	Selbstbewusstsein	Teile sortieren = sich selbst sortieren. Ben schreibt erstmals: «Wenn etwas immer funktioniert hat, ist das kein Grund, es nicht mehr zu prüfen.» Erster echter Blick auf sich selbst.	Beziehungskompetenz (Freitags-Werkstunde: der Spalt in der Tür)
13	Die Pause einbauen	Selbstmanagement (Verstehen)	Die Wippe. Ben versteht den Mechanismus durch Bauen, nicht durch Erklärung: «Verzögerung ≠ Stopp. Pause = Richtung geben.» Kern der Kompetenz, literal verankert.	Selbstbewusstsein (er sieht sich jetzt in der Maschine)
14	Nora sehen	Soziales Bewusstsein	Ben sieht Nora wirklich – nicht ihre Ruhe, sondern was sie kostet. «Ich kenn das.» Echter Perspektivwechsel, abgeschlossen.	Beziehungskompetenz (Verbindung ohne Auflösung)

Kap.	Titel	Kern-Kompetenz	Wie verankert	Neben-Kompetenz
15	Noch nicht fertig – und das weiß er	Selbstmanagement (Anwenden)	Kerem greift nach der Murmel. Ben spürt die Kettenreaktion – und hält inne. Eine Sekunde. Die Pause. Erste externe Anwendung der Kompetenz im Alltag.	Verantw. Entscheidungsfindung (er wählt bewusst)

Kompetenz-Schwerpunkte nach Akt

Akt	Kapitel	Schwerpunkt
Akt 1	1–4	Selbstmanagement als Problem – Ben scheitert, hält sich knapp, ahnt nichts.
Akt 2	5–11	Selbstmanagement als Prozess – falscher Gipfel (Kap. 8), Scheitern (Kap. 9), Tiefpunkt (Kap. 11); Soziales Bewusstsein als wachsende Nebenlinie.
Akt 3	12–15	Selbstmanagement als Verstehen und Anwenden – von innen nach außen: Pause als mechanischer und emotionaler Begriff.

Didaktische Hinweise

Die folgenden Einsatzvorschläge sind als Ausgangspunkte gedacht, nicht als Vorgaben. Sie eignen sich für Kinder ab 8 Jahren, Kleingruppen sowie den Klassenverband.

Die Pause einbauen Klassengespräch / Reflexionsaufgabe

Kinder beschreiben einen Moment, in dem sie «explodiert» sind. Was war der Auslöser? Was hätte geholfen? Die Metapher der Maschine nutzen: Wo könnte eine Verzögerungsstation eingebaut werden?

Reiz und Reaktion Partnerarbeit

Zwei Kinder spielen einen Konflikt nach – einmal ohne Pause, einmal mit. Was verändert sich? Ziel: körperlich spüren, was eine Sekunde Innehalten bewirkt.

Das Modell als Spiegel Kreativaufgabe

Kinder skizzieren eine eigene «Maschine», die eine Emotion darstellt: Wo ist der Auslöser? Wo kommt die Energie her? Wo könnte eine Pause eingebaut werden?

Ben und Nora Gesprächsrunde

Nora ist ruhig, Ben ist laut – beide kämpfen mit ihrer eigenen Art. Wer ist in der Klasse eher wie Ben? Eher wie Nora? Was haben beide gemeinsam?

Neubauen ist keine Niederlage Einzelreflexion

Kinder nennen etwas, das sie schon einmal «von vorne anfangen» mussten. War das ein Misserfolg oder ein Neustart? Wie fühlt sich der Unterschied an?

Gesprächskarten

Die folgenden Fragen können im Klassengespräch, in der Kleingruppe oder im Eltern-Kind-Dialog eingesetzt werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Kap. 1

Ben baut Maschinen, die genau funktionieren. Gibt es etwas in deinem Leben, das du sehr genau und kontrolliert magst? Warum?

Kap. 3

Ben wird laut, obwohl er es nicht will. Kennst du das Gefühl, wenn etwas aus dir rauskommt, bevor du nachdenken konntest?

Kap. 8

Ben denkt: «Ich hab's geschafft» – aber es war Zufall. Hast du schon mal etwas geglaubt, das sich dann als nicht ganz richtig herausgestellt hat?

Kap. 9

Dominiks Kommentar bringt alles zum Kippen. Was braucht es manchmal gar nicht viel – ein Satz, ein Blick. Kennst du das?

Kap. 13

Die Pause ist kein Stopp – sie gibt Richtung. Was bedeutet das für dich? Gibt es in deinem Alltag eine Stelle, wo du eine Pause einbauen könntest?

Kap. 15

Am Ende hält Ben inne – eine Sekunde. Nicht für immer. Wie viel Zeit braucht man, um eine andere Wahl zu treffen?

Weiteres Begleitmaterial, Leseproben und Informationen zu allen Büchern der Reihe: levimoonlight.de · Kostenloser Download für den nicht-kommerziellen Einsatz freigegeben.