

WIRKUNGS BERICHT

für das INNERversum

2
0

24/25



part of
TGW Future Wings

VORWORT DER PROJEKTLITERIN



Andrea Wurz

Projektleiterin INNERversum

Das vergangene Jahr war für das **INNERversum** ein besonderes: voller Wachstum, Begegnungen und wertvoller Erfahrungen. Unser Team durfte zahlreiche Kinder, Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern **auf ihrem Weg zu mehr mentaler Gesundheit und inneren Entfaltung begleiten**. In 20 Klassen über ein ganzes Schuljahr hinweg sowie durch vielfältige Elternbildungs- und Kinderangebote haben wir **gemeinsam Raum für Verbundenheit, Entwicklung und innere Stärke geschaffen**.

Besonders freut es uns, dass unser Angebot so geschätzt wird – von den jungen Menschen selbst, die ihre mentale Widerstandskraft stärken, bis hin zu Lehrkräften und Eltern, die

eine wertvolle Unterstützung in herausfordernden Zeiten erfahren.

Die **dreimal jährlich durchgeführten Erhebungen** geben uns wertvolle Einblicke in die Wirksamkeit unserer Arbeit und bestärken uns in unserem Ansatz.

Dieses ereignisreiche Jahr brachte nicht nur zahlreiche **Wirkungsgeschichten**, sondern auch spannende Herausforderungen mit sich – allen voran die **Koordination der vielen Termine, Aufbau der verschiedenen Prozesse und schaffen ansprechender Räumlichkeiten**. Doch dank des großartigen Einsatzes unseres **wachsenden Teams** konnten wir diese mit viel Engagement und Flexibilität meistern. Ein herzliches **Dankeschön** an alle, die das INNERversum mit Leben füllen und unsere Vision mittragen!

Mit Freude und Begeisterung blicken wir auf den **Ausbau unseres Teams sowie unsers Angebots**, was unsere Arbeit weiter stärken wird. Die Reise geht weiter – mit noch mehr Möglichkeiten, junge Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und nachhaltige Impulse für Innenweltarbeit zu setzen.

Viel Freude beim Lesen unseres Wirkungsberichts!

INNERVERSUM KERNTEAM 2024/2025



DAS TEAM HINTER DEM INNERVERSUM



v.l.n.r.

Romy Schneider

Projektmanagement und Trainerin

Christina Hader

Projektassistentin

Lena Bammer

kreative Gestalterin

Karim Hübler-Hegazy

Trainer

Andrea Wurz

Projektleitung und Trainerin

leider nicht am Foto

Sanela Muric

Projektassistentin

MITWIRKENDE UND EXTERNE TRAINER:INNEN



Ludwig Christian Szinicz
CEO TGW Future Wings



Elke Genc
Projektentwicklerin



Caterina Tober
Trainerin



Sabine Szinicz
Trainerin



Julia Schlögl
Trainerin



Daniel Philipp SIMON
Trainer



Carmen Weigl
Trainerin



Maria Schild
Trainerin

Inhalts- verzeichnis

Einleitung	7
Problemstellung	9
Wirkung	10
Zahlen	12
Meilensteine	13

Wirkungsgeschichten	15
Übungen	21
Partner:innen	24
Zukunftsausblick	25
Fotos	26
Impressum	27



Unsere Vision

In einer Welt, die lauter, schneller und komplexer wird, braucht es Räume, in denen **Kinder und Jugendliche mit sich selbst in Verbindung** kommen dürfen. Das INNERversum versteht sich als solcher Raum – als **Ort der inneren Entfaltung**, der **psychischen Gesundheit** und der **sozialen Stärke**.

Unsere Vision ist klar: eine **Bildung**, die nicht nur Wissen vermittelt, sondern **innere Kompetenzen stärkt**. Eine Schule, in der Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und emotionale Intelligenz genauso wichtig sind wie Mathematik und Sprache.

Im Schuljahr 2024/25 durften wir diese Vision in zahlreichen Projekten, Workshops und Schulk Kooperationen lebendig werden lassen. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz begleiten wir Kinder, Lehrkräfte und Eltern dabei, neue Wege im Miteinander zu gehen – **mit Mut, Mitgefühl und einem offenen Herzen**.

Dieser Bericht gibt Einblick in unsere Arbeit, zeigt Zahlen, Stimmen und Erfahrungen und macht sichtbar, was passiert, **wenn Schulen beginnen, von innen heraus zu wachsen**.

Wirkungsziele



Emotionale Kompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken

Die Schüler:innen lernen, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu benennen und konstruktiv auszudrücken. Durch vielfältige Impulse und Übungen erleben sie unterschiedliche Formen emotionalen Ausdrucks. So werden ihr emotionales Bewusstsein und ihre Empathiefähigkeit nachhaltig gefördert.



Sensibilisierung und Stärkung der Begleitpersonen

Pädagogische Fachkräfte und andere Begleiter:innen erkennen die zentrale Rolle, die sie für die innere Entwicklung der Kinder spielen. Sie schärfen ihr Bewusstsein für die Bedeutung von Innenweltarbeit und vertiefen ihre eigene Reflexions- und Beziehungskompetenz.



Achtsamkeit als Teil des Schulalltags etablieren

Die gezielte Integration achtsamer Methoden in den Regelunterricht wird unterstützt. Dadurch entstehen alltagstaugliche, niederschwellige Zugänge zu mehr innerer Ruhe, Selbstwahrnehmung und respektvollem Miteinander im Schulkontext.

PROBLEMSTELLUNG/ HERAUSFORDERUNG

Die aktuelle **YEP-Jugendstudie** zum **Thema Mental Health**, bei der wir als Wirkungspartner mitwirkten, macht deutlich: Immer mehr junge Menschen in Österreich fühlen sich psychisch belastet, überfordert oder alleine gelassen. Fast zwei Drittel der befragten Jugendlichen geben an, dass sie bereits mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen hatten – viele davon ohne ausreichende Unterstützung. Schulstress, Zukunftsängste, soziale Unsicherheiten und fehlende Ansprechpersonen verschärfen die Lage.

Gleichzeitig zeigt die Erfahrung aus der Arbeit des **INNERversums**: Kinder und Jugendliche haben ein enormes Potenzial zur Resilienz – wenn man ihnen den Raum gibt, innere Stärken zu entdecken und emotionale Kompetenzen zu entwickeln. Doch genau dieser Raum fehlt im aktuellen Bildungssystem oft.

Die Herausforderung unserer Gesellschaft liegt darin, mentale Gesundheit nicht länger als Randthema, sondern als Bildungsauftrag zu begreifen. Es braucht achtsame Schulen, die nicht nur Leistung, sondern auch Wohlbefinden fördern. Es braucht Erwachsene, die zuhören statt urteilen. Und es braucht systematische Angebote wie das INNERversum, die Kindern und Jugendlichen Werkzeuge an die Hand geben, **um in einer unsicheren Welt innerlich stabil zu bleiben.**



5.511 junge Menschen zwischen 14-25 Jahren wurden befragt



63 % der Jugendlichen geht es nicht gut



54 % der Befragten fühlen sich nicht ernst genommen



87 % erleben regelmäßig das Gefühl der Ohnmacht

Quelle: YEP-Jugendstudie 2025

WIRKUNG DES INNERVERSUM- UNTERRICHTS IM SCHULJAHR 2024/25

Die begleitende Jahresarbeit des INNERversums zeigt deutliche Wirkung in verschiedenen Altersgruppen:

KINDER IM ALTER VON 6 BIS 8 JAHREN

88 % der jüngsten Teilnehmer:innen empfanden den Unterricht als positiv und stärkend.

81 % konnten klar beschreiben, wie es ihnen emotional geht – ein zentraler Entwicklungsschritt im frühen Umgang mit Emotionen.

KINDER IM ALTER VON 9 BIS 12 JAHREN

81 % der befragten Schüler:innen gaben an, dass ihnen der INNERversum-Unterricht gutgetan hat. Besonders geschätzt wurden:

- * Entspannungsübungen wie „Glitzer fallen lassen“ und spielerische Atemtechniken
- * Das kreative Arbeiten im Glückstagebuch
- * Der Besuch im INNERversum selbst
- * Der offene Raum, über Gefühle sprechen zu können

70 % berichteten, dass sich die Klassengemeinschaft durch die gemeinsamen Erfahrungen gestärkt hat.

82 % setzen sich aktiv mit ihren Gefühlen und Gedanken auseinander.

73 % gaben an, besser mit Emotionen – insbesondere mit Wut – umgehen zu können.

JUGENDLICHE IM ALTER VON 13 BIS 18 JAHREN

81 %

der Jugendlichen empfanden den Unterricht als unterstützend und wohltuend. Besonders hilfreich waren:

- * Entspannungsmethoden wie Meditation und Yoga
- * Der „One Hour Talk“ – ein offener Raum für Diskussion und Reflexion
- * Das bewusste Auseinandersetzen mit emotionalen Erfahrungen

65 %

der Jugendlichen konnten ihre Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, deutlich verbessern.

Feedback aus den Befragungen

Sie sind alle wunderbar

DER INNERVERSUM UNTERRICHT IST SEHR SEHR SEHR SEHR COOL

Erst durch das Innerversum habe ich verstanden wie wichtig die innenwelt ist



Diese Zahlen verdeutlichen: Der INNERversum-Unterricht wirkt auf die emotionale Kompetenz, das Selbstbewusstsein und das soziale Miteinander von Kindern und Jugendlichen – und stärkt sie in einer entscheidenden Lebensphase.

DAS INNERVERSUM IN ZAHLEN

TEILNEHMER:INNEN

4.667

gesamt

rund 400

Schüler:innen in
Ganzjahresbegleitung

908

Begleiter:innen

TRAINER:INNEN

gesamt: **9**

Schulbegleitungen: **6**

200

Workshops durchgeführt

43

Befragungen durchgeführt





MEILENSTEINE 2024–2025

Miteinander wachsen

Zwei Schulen, ein Ziel: Miteinander wachsen. Durch Brieffreundschaften zwischen Volksschulkindern und Jugendlichen entstand Verbindung, die in einem berührenden Projekttag voller Begegnung, Staunen und jeder Menge Spaß ihren Abschluss fand.

Wiedersehen im INNERversum: Wachstum, das spürbar ist

Ein zweites Jahr besuchte die Klasse das INNERversum – und der Unterschied zum Vorjahr war beeindruckend. Die Jugendlichen zeigten eine deutlich gestärkte Reflexionsfähigkeit und gingen mit Herausforderungen sichtbar lösungsorientierter um. Der Workshop-Tag zum Thema „Verbundenheit“ bot Raum für tiefgehende Gespräche, kreative Zugänge und achtsame Körperarbeit. Die Erfahrung zeigt: Regelmäßige Begleitung wirkt – sie stärkt nicht nur das Miteinander, sondern auch das Vertrauen in die eigene innere Kraft.

Ich kann etwas bewirken!

„Warum sieht das INNERversum so aus, wie es aussieht?“ Diese Frage stellen sich immer wieder Kinder und Jugendliche. Sie möchten verstehen, wie Entscheidungen getroffen werden, die ihre Welt beeinflussen. Ein besonders bewegender Moment war, als der 12-jährige Nico mit strahlenden Augen erkannte, dass Meinungen in unseren partizipativen Umfragen tatsächlich Wirkung hatten. Ideen fließen in die künftige Raumgestaltung und Workshopinhalte ein – für ihn ein wahrer Meilenstein.

Und noch wertvoller war sein Kommentar, der uns als Team tief berührte: „Dann werde ich in Zukunft wirklich das reinschreiben, was ich denke, und nicht nur coole Kommentare oder negative Bewertungen aus Spaß.“

Es ist eine der kraftvollsten Erfahrungen in unserer Arbeit, Kindern und Jugendlichen den Raum zu geben, in dem ihre Meinungen wirklich zählen. Schön, wenn dies gelingt!



MEILENSTEINE 2024–2025

Ich bin viel mehr, als ich dachte

Es ist einer dieser außergewöhnlichen Tage – ein Präsenztage mit einer begleiteten Mittelschulklasse im INNERversum. Für viele der Schüler:innen ist es ein wahrer Ausflug in eine faszinierende Welt. Raus aus den engen, vertrauten Klassenräumen, hinein in die weite, grüne Umgebung, die das INNERversum so einzigartig macht.

Besonders auch das Programm: Inneres Kung Fu. Dabei machen wir uns Energien bewusst, bündeln sie und nehmen ihre Grenzen wahr. Es ist eine Reise zu den eigenen, oft unbewussten Grenzen – Grenzen, die weit über das Körperliche hinausreichen. Und was soll ich sagen? Es gelingt immer wieder aufs Neue!

Marlene, 12 Jahre alt, fasst es nach der Erfahrung so treffend zusammen: „In der Volksschulzeit dachte ich immer, dass der Mensch nur aus Körper und Gehirn besteht. Jetzt bin ich mir sicher, dass da noch viel mehr ist. Ich habe es gespürt!“ Sie nimmt sich ab jetzt ganzheitlicher wahr und lernt, ihre Grenzen bewusster zu respektieren. Ein Moment voller Gänsehaut, der noch lange nachwirkt.

Ein Tag, der zeigt, wie viel mehr wir sind, wenn wir Offenheit und Mut haben, es zu entdecken.

Elterntaining mit TGW Eltern

Nicht nur, dass es so gut angenommen wird, sondern auch, dass die Verknüpfung von Beruf und Privatem automatisch stattfindet.

Das Elterntaining nach Andrea Wurz vermittelt auf lebendige, alltagsnahe Weise, wie Eltern ihre Kinder mit mehr Verständnis, Achtsamkeit und Klarheit begleiten können – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Durch gezielte Impulse, Reflexionen und praktische Übungen erleben die Teilnehmenden, wie sie aus reaktiven Mustern aussteigen und in eine kraftvolle, präzise Haltung finden können.

Die Wirkung zeigt sich schnell: Eltern fühlen sich gestärkt, gesehen und verstanden. Sie entwickeln mehr Selbstwirksamkeit – nicht nur im Familienalltag, sondern auch im beruflichen Kontext, wo Kommunikation, Emotionsregulation und klare Grenzen ebenso gefragt sind. Das Training wirkt nachhaltig und überträgt sich positiv auf alle Lebensbereiche.

WIRKEN IM TÄGLICHEN LEBEN

„MÖCHTEST DU
JEMANDEN
VON ETWAS
ÜBERZEUGEN -
BELEHRE IHN NICHT.

BERÜHRE SEIN HERZ. ❤️

WENN JUGENDLICHE DAS INNERVERSUM MITGESTALTEN

Anfang Februar war die **HTL1 Linz** bei uns zu Besuch – genauer gesagt der Zweig Multimedia – für ihre Projekttag. Die Schüler:innen hatten die Gelegenheit, ihre in der Schule erworbenen Kompetenzen **direkt in der Praxis anzuwenden**. In einem **Design Thinking Prozess** haben die Schüler:innen vier zentrale Fragen für das INNERversum bearbeitet: **Onboarding, Raumgestaltung, Kommunikation** und **neue Workshop-Angebote** für Jugendliche.



Was uns besonders beeindruckt hat: Während wir manchmal wochenlang an einer Fragestellung tüfteln, bringen junge Menschen in kürzester Zeit **frische Perspektiven** ein.

Genau darum geht es im INNERversum: **Die Potenziale von Kindern und Jugendlichen entdecken, ihnen Raum geben, sich selbstwirksam zu erleben und sie wirklich zu hören**. Wir wollen nicht aus einer erwachsenen Sicht Lösungen für sie entwickeln, sondern ihre Themen zu unseren machen und **gemeinsam gestalten**.

#DesignThinking #Innovation #HTL1

WIRKEN IM TÄGLICHEN LEBEN

WOLF- UND GIRAFFENSPRACHE IN DER PRAXIS



Heute ging es in der **Mittelschule Schwertberg** um das Thema Wolf- und Giraffensprache.

Wie reagiert man, wenn jemand die eigene Mutter beleidigt?

Eine Situation, die viele Jugendliche bewegt. Für viele ist das eine der schlimmsten Beleidigungen – und oft der Auslöser für eskalierende Konflikte. Gemeinsam analysierten wir, wie sich eine Reaktion in Wolf-Sprache von einer in Giraffensprache unterscheidet.

- **Wolf-Sprache:** Die Tendenz ist klar: Eine Beleidigung führt zur nächsten, die Situation schaukelt sich hoch, bis es schlimmstenfalls sogar in Gewalt endet.
- **Giraffensprache:** Statt impulsiv zurückzuschlagen, geht es darum, den eigenen Standpunkt klarzumachen – ohne den Konflikt weiter anzuheizen.

Wir sprachen darüber, dass **Giraffensprache in drei Schritten** funktioniert:

- Ich sage, was ich sehe oder höre
- Ich drücke aus, wie ich mich dabei fühle
- Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch

Das bedeutet nicht, dass Beleidigungen akzeptiert oder verharmlost werden – es ist einfach ein anderer, bewussterer Umgang mit der Situation.

„ES MUSS VON HERZEN
KOMMEN, WAS AUF
HERZEN WIRKEN SOLL.“

Johann Wolfgang von Goethe

Besonders beeindruckend war, dass den Jugendlichen sofort bewusst wurde, dass die Wahrscheinlichkeit, eine konstruktive Reaktion zu bekommen, viel höher ist, wenn sie in Giraffensprache antworten.

#WorkshopMomente #INNERversum

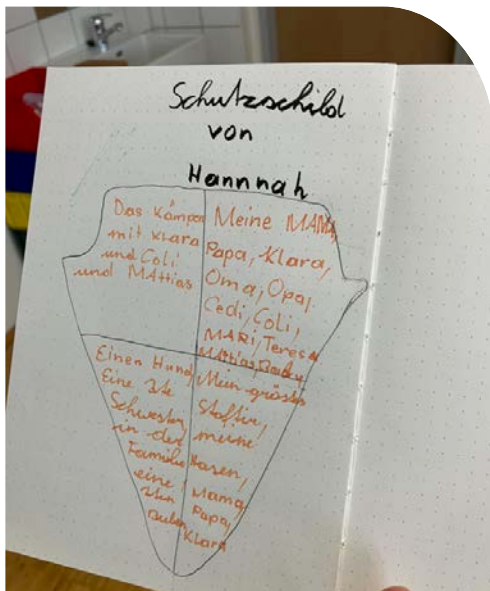
WIRKEN IM TÄGLICHEN LEBEN

SCHUTZSCHILD: GRENZEN SETZEN UND IN DER GIRAFFENSPRACHE BLEIBEN

Heute drehte sich in der **Volksschule Unterweikersdorf** alles um das **Schutzschild** und darum, wie wir uns in Konfliktsituationen selbst schützen können, ohne in die Wolf-Sprache zu verfallen.

Zu Beginn stand die Frage „**Warum glaubt ihr, dass ein Streit entsteht?**“ Die Antworten waren reflektiert und klug:

- Weil sich Kleinigkeiten aufschaukeln
- Weil man unterschiedlicher Meinung ist
- Weil sich jemand anders verhält, als man es gerne hätte



„DAS BESTE,
WAS ICH FÜR
EINEN FREUND
TUN KANN, IST
EINFACH:
SEIN FREUND
SEIN.“

Schutzschild üben

Um diese Herausforderung zu meistern, haben wir gemeinsam unser Schutzschild geübt:

- **Grenzen spüren:** Wann kommt mir jemand zu nahe? Wann möchte ich „Stopp“ sagen?
- **Fokus bewahren:** Jemand versucht, mich zum Lachen zu bringen – aber ich bleibe konzentriert
- **Innere Stärke sammeln:** Die Kinder durften ihr eigenes Schutzschild ins Glückstagebuch zeichnen – gefüllt mit Dingen, die sie stärken: Was ist mir wichtig? Was sind meine größten Abenteuer? Was möchte ich noch erreichen?

#WorkshopMomente #Schutzschild

WIRKEN IM TÄGLICHEN LEBEN

„HEUTE WAR MEIN LIEBLINGSTAG IM INNERVERSUM“

Manche Tage hinterlassen Spuren – nicht nur in Gedanken, sondern im Herzen. Der Workshop heute war einer dieser Tage. Es war der Beginn der zweiten Jahresbegleitung mit einer siebten Klasse eines **BORG**. Die Verbindung, die sich über die letzten Monate aufgebaut hat, war in jeder Sekunde spürbar. Schon die ersten Rückmeldungen der Jugendlichen berührten mich: „Heute war mein Lieblingstag im INNERversum.“ Diese Worte, voller Freude und Dankbarkeit, spiegelten wider, was wir gemeinsam erleben durften.

Wir starteten mit einer simplen Frage: „**Was beschäftigt dich gerade?**“ Doch schnell wurde klar – die Antworten waren alles andere als simpel. Sie führten uns in tiefgehende Gespräche über das Leben selbst. Über Politik, Hass und Liebe, über die Gesellschaft, über den Sinn des Lebens, den Fokus auf Geld, Kapitalismus und Konsum und schließlich auch über das Schulsystem, das ihren Alltag prägt.



Wir sind immer noch bewegt davon, wie reflektiert diese Jugendlichen sind. Sie haben so viel Potenzial, so viele kluge Gedanken und eine spürbare Sehnsucht nach echter Veränderung. Sie wollen gehört werden. Sie wollen mitgestalten. Und sie wollen ernst genommen werden. Und genau das war heute für viele der wichtigste Moment: **Jemand hat ihnen zugehört. Jemand hat sie ernst genommen.**

Es war ein Tag der **Verbundenheit** – und das nicht nur auf der Gesprächsebene. Diese Verbundenheit zeigte sich auch in der Einzelarbeit, die sich plötzlich ganz natürlich in gemeinsames Arbeiten als Gruppe verwandelte. Die Klasse ist zusammengewachsen, ein Stück näher aneinandergerückt. Wir sind dankbar für diesen Tag. Für diese jungen Menschen. Für ihre Offenheit und ihre Kraft. Und wir sind uns sicher – **dieser Tag wird uns allen noch lange in Erinnerung bleiben.**

#selbstfürsorge #stress #selbstliebe

ERFOLGSGESCHICHTEN



HAPPY SCHOOLS & EIN BESONDERER BESUCH

Ein Highlight des Jahres war ohne Zweifel der Besuch von **Dr. Ha Vinh Tho**, dem ehemaligen Bildungsdirektor des Gross National Happiness Centre in Bhutan und Mitbegründer des *Happy Schools Framework* der UNESCO. Sein Aufenthalt im INNERversum war ein besonderer Moment.

Ein **Magic Moment** war das gemeinsame Auftreten auf der Bühne – ein tief bewegender Austausch über die Bedeutung innerer Entwicklung, Achtsamkeit und ganzheitlicher Bildung. In persönlicher Atmosphäre verbrachten wir mit Ha Vinh Tho Zeit im *FREIRAUM* – einem Ort im INNERversum, an dem das Denken zur Ruhe kommen darf. Seine Worte hallen noch lange nach:

„Geduldig sein. Es braucht Zeit.“

Diese Botschaft stärkt uns in unserer täglichen Arbeit – in einer Zeit, in der Bildung oft von Tempo und Leistung geprägt ist.

Die Begegnung war nicht nur inspirierend, sondern auch bestärkend: Das Konzept der **INNERversum-Begleitung** mit Fokus auf psychische Gesundheit, Resilienz, sozial-emotionale Kompetenzen und Achtsamkeit reiht sich nahtlos in die internationale Bildungsbewegung ein, **die Kinder nicht nur auf Prüfungen, sondern auf das Leben vorbereitet.**

Der Austausch mit Ha Vinh Tho zeigte: Wir sind auf dem richtigen Weg. Es sind Begegnungen wie diese, die unsere Vision beflügeln – und die zeigen, wie wichtig Bildungsräume sind, in denen sich junge Menschen als **wertvoll, gehört und verbunden** erleben.



ERFOLGSGESCHICHTEN

BUILD IT UP – RAUM FÜR ECHTE GESPRÄCHE & STARKE IMPULSE

Im Workshop **Build it up**, gemeinsam mit der **GRAND GARAGE** in Linz umgesetzt, entstand ein besonderer Raum für junge Menschen. In einer offenen Atmosphäre fassten die Jugendlichen schnell Vertrauen – ein deutliches Zeichen dafür, wie dringend sie sichere Orte für persönliche Themen brauchen.

Rund um das Lagerfeuer wurde gesprochen, gelacht, geschwiegen – und vor allem zugehört. Themen wie **toxische Männlichkeitsbilder**, **emotionale Ausdrucksfähigkeit** und die Frage „**Wohin mit meinen Gefühlen?**“ standen im Mittelpunkt. Die Verbindung von handwerklich-kreativem Tun mit achtsamer Reflexion machte diesen Workshop zu einem wirkungsvollen Erlebnis, das sichtbar Spuren hinterlassen hat.



CYBERCHECKER IM INNERVERSUM – STARKE KINDER IM NETZ

Im Rahmen des Workshops **CyberChecker** im INNERversum wurden Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren spielerisch und altersgerecht für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert. In einer Zeit, in der Social Media bereits in jungen Jahren Einfluss nimmt, setzte der Workshop auf Aufklärung, Reflexion und Stärkung der Selbstkompetenz.

Die Kinder lernten, zwischen echter und inszenierter Onlinewelt zu unterscheiden, den Umgang mit digitalen Freundschaften zu reflektieren und erste Strategien für den Schutz ihrer Privatsphäre zu entwickeln. Durch kreative Übungen, Rollenspiele und Gruppenaufgaben wurde **digitales Wissen mit emotionaler Intelligenz verknüpft**.

Der Workshop stärkte nicht nur das digitale Bewusstsein der Kinder, sondern förderte auch ihre Fähigkeit, in einer vernetzten Welt achtsam und respektvoll zu agieren – online wie offline.



ÜBUNGEN



LAGERFEUER- PHILOSOPHIE

Karim's Lieblingsübung



Stell dir ein knisterndes Lagerfeuer vor – Menschen sitzen im Kreis, teilen Geschichten, Gedanken und Stille. Die Lagerfeuer-Philosophie lädt ein, offen zuzuhören, ehrlich zu sprechen und gemeinsam zu reflektieren. Kein Urteil, kein Druck, kein Ziel – nur Wärme, Verbindung und die Magie des echten Austauschs.

Material

**HOLZ, TÜCHER,
FANTASIE**



WAL- ATMUNG

Romy's Lieblingsübung



Stell dir vor, du hättest wie ein Wal ein Loch am Scheitelpunkt deines Schädels, durch das du ein- und ausatmen kannst. Die Luft, die du durch dieses Loch einatmest, führst du bis zu deinem Bauch. Dort nimmst dein Atem Gefühle, Körperempfindungen, Verspannungen [...] mit und führst sie bis an deine Fußsohlen.

Stell dir auch hier eine Öffnung vor, durch die du ausatmen kannst. All das, was dein Atem mitgenommen hat, kann auch hier deinen Körper verlassen.

Jetzt geht die Wal-Atmung in die entgegengesetzte Richtung. Du atmest durch die Fußsohlen ein und leitest die Luft hoch durch deinen ganzen Körper und an deinem Scheitelpunkt wieder aus. Diesen Atemzyklus wiederholst du einige Male.

ÜBUNGEN



GLITZER FALLEN LASSEN

Andrea's Lieblingsübung



Glitzerkugel schütteln, Glitzer wirbelt herum: steht symbolisch für die kreisenden Gedanken/die Unruhe in unserem Kopf. Um den Glitzer fallen zu lassen, muss man die Kugel ruhig halten. Das Gleiche gilt für uns: zur Ruhe kommen, bewusstes Hören oder bewusst an gestern denken, bewusst an morgen denken, bewusst auf Temperatur achten, atmen und Schultern senken – präsent im Jetzt sein.

Material

GLITZERKUGEL



GEFÜHLS-KARUSSELL

Unser Dauerbrenner



Was wäre der INNERversum-Unterricht ohne das Gefühlkarussell der SOS-Herzkiste? Ganz klar: unvollständig! Es ist der **feste Anker** einer jeden Einheit. Denn Gefühle können sich wie das Karussell im Kreis drehen; sich blitzschnell ändern oder einfach mal davonfliegen.

Und genau dafür gibt es das Gefühlkarussell: **kurz innehalten, fühlen, was im Moment da ist**. Dann wählt man einfach die passende Illustration aus oder wird selbst kreativ und zeichnet sein Gefühl. Und das Wichtigste: Es für die anderen **sichtbar machen**. So wissen alle, wo der andere gerade steht.

ÜBUNGEN

ACHTSAMKEITS- ÜBUNG

Die Zeitreise ins Jetzt

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: ruhiger Platz, gerne auch im Freien oder im Sitzen mit geschlossenen Augen

Diese Übung hilft, sich aus Gedankenspiralen zu lösen und den Moment bewusster zu erleben – ein Schritt hin zu mehr Selbstregulation und innerer Ruhe.

- * 1. Ankommen im Moment (1 Minute)**

Schließe sanft deine Augen. Spüre den Boden unter deinen Füßen, deinen Atem – so wie er gerade kommt und geht. Du musst nichts verändern. Nur wahrnehmen.
- * 2. Bewusst an gestern denken (2 Minuten)**

Richte deine Aufmerksamkeit auf **gestern**.

 - Was war ein Moment, der dich beschäftigt hat – positiv oder herausfordernd?
 - Was hast du gefühlt?
 - Was war dein Energielevel, dein Gedanke über dich selbst?

☞ *Lass diesen Moment kurz aufsteigen – ohne zu werten. Dann lass ihn weiterziehen wie eine Wolke.*
- * 3. Bewusst an morgen denken (2 Minuten)**

Lenke nun deine Gedanken in die **Zukunft – morgen**.

 - Was steht an? Gibt es Erwartungen, Vorfreude oder auch Sorgen?
 - Beobachte deine Gedanken – und welche Körperempfindungen auftauchen.

☞ *Auch hier gilt: Du beobachtest. Kein Druck, kein „richtig“. Lass es da sein – und dann weiterziehen.*
- * 4. Bewusst ins Jetzt spüren (4 Minuten)**

Jetzt lade dich ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

 - Spüre deinen Atem: Wo fühlst du ihn gerade am deutlichsten? In der Nase? Im Brustkorb?
 - Wie ist die Temperatur auf deiner Haut? Warm? Kühl?
 - Spüre in deine Schultern: Gibt es Spannung? Wenn ja – kannst du sie einfach nur wahrnehmen, ohne etwas zu tun? Vielleicht verändert sich etwas von allein.
 - Höre die Geräusche um dich herum – ohne ihnen zu folgen. Sie gehören zum Jetzt.

☞ *Sage dir innerlich: „Ich bin hier. Ich bin jetzt. Ich bin genug.“*
- * 5. Abschluss (1 Minute)**

Nimm noch einen bewussten Atemzug. Strecke dich sanft, öffne die Augen.

Frage dich: **Was nehme ich jetzt wahr? Was fühlt sich verändert an?**

DANKE AN UNSERE PARTNER:INNEN



AUSBLICK IN UNSERE ZUKUNFT

GEMEINSAM IN EINE NEUE ZUKUNFT DER INNEREN STÄRKE

Das INNERversum wächst – und damit die Vision einer Schule, in der emotionale Bildung, Achtsamkeit und mentale Gesundheit einen festen Platz im Alltag von Kindern und Jugendlichen einnehmen.

Für das kommende Schuljahr steht eine bedeutende Erweiterung an: **Mehr Klassen werden betreut**, das **Team wächst** und damit auch die Vielfalt an Perspektiven und Kompetenzen. Unser Ziel ist es, **immer mehr Schulen** dabei zu unterstützen, Räume zu schaffen, in denen junge Menschen sich selbst besser verstehen, ihre Gefühle regulieren und in Beziehung treten können – mit sich selbst und anderen.

Ein Schwerpunkt liegt künftig auch auf **neuen Themen**, die Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag unmittelbar betreffen:

- **Digitalisierung & Social Media,**
- **Rollenbilder von Männern und Frauen,**
- **Selbstwert, Körperbild und Gruppenzugehörigkeit,**
- **sowie der konstruktive Umgang mit Stress und Konflikten.**

Hierbei wird es nicht nur um reine Wissensvermittlung gehen – sondern um **Erfahrungsräume**, in denen durch kreative Methoden, Bewegung und Dialog echte Auseinandersetzung möglich wird.



Zugleich wird das **Angebot für Lehrkräfte und Eltern** ausgebaut: mehr **Workshops, Elterntrainings und Vorträge**, um den Dialog zwischen Generationen zu stärken und Erwachsene in ihrer Vorbildrolle zu unterstützen. Besonders gefragt sind Angebote rund um **Stärkenorientierung, Konfliktprävention und Beziehungsqualität** – im schulischen wie privaten Kontext.

Das INNERversum versteht sich dabei nicht nur als Bildungsprojekt, sondern auch als ein **gesellschaftlicher Auftrag**: Junge Menschen stark zu machen für eine Welt im Wandel. Dafür entwickeln wir den Raum auch **architektonisch und atmosphärisch weiter** – mit noch mehr Mitgestaltung durch Jugendliche, damit sie sich wirklich gesehen, gehört und verstanden fühlen.

Die Reise geht weiter – mit Herz, Haltung und dem klaren Ziel, das Innere zu einem kraftvollen Ausgangspunkt für eine lebenswerte Zukunft zu machen.



„ICH BIN, WEIL
WIR SIND.“



IMPRESSUM



INNERversum

Telefonnummer

+43 660 598 83 80

E-Mail

info@innerversum.at

Webseite

www.innerversum.at

Adresse

Peter-Behrens-Platz 6
A-4020 Linz

HERAUSGEBER

INNERversum | CAP.future GmbH

Peter-Behrens-Platz 6

A-4020 Linz

info@innerversum.at

Redaktion: Andrea Wurz, Romy Schneider,
Karim Hübler-Hegazy, Christina Hader, Sabrina
Payrhuber

Auflage: 100 Stück, Ausgabe Nr. 1
Satz- und Druckfehler vorbehalten

