

INFOPOST

INTEGRATION & MIGRATION

JULI 2026



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür und mit ihm viele Gelegenheiten für Begegnung, Austausch und gemeinsames Engagement.

In den kommenden Wochen gibt es Veranstaltungen, Angebote und Projekte, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen möchten.

Unsere Infopost soll Sie dabei unterstützen, den Überblick zu behalten, neue Anregungen mitzunehmen und über aktuelle Entwicklungen informiert zu bleiben.

Vielen Dank, dass Sie mit Ihrem Engagement dazu beitragen, Menschen willkommen zu heißen und das Zusammenleben in unserem Landkreis aktiv mitzugestalten.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Kristina Gens
Integrationslotsin

Katharina Trägler
Integrationslotsin

Aktuelle Themen

- Aktuelle Zahlen im Landkreis Starnberg
- Vorstellung der Sozialpädagogen im FB35
- Wings of Hope - Stabilisierungs- und Ressourcentage für geflüchtete Männer
- Save the Date: Große Tagung für Ehrenamtliche
- Zusammenfassung Netzwerktreffen mit dem Jobcenter Starnberg
- Wings of Hope - Weiterbildung Integrative Gemeinschaftstherapie
- Interview mit der Sprach- und Kulturmittlerin Frau Sharma-Spaethe
- TAFF: Ein Beitrag zur Selbstfürsorge

Aktuelle Zahlen im Landkreis Starnberg

Die Zahlen der **Einbürgerung** lagen

- im Jahr 2025 bei 718
- Im Jahr 2026 bis dato bei 406



Stand 1.3.26:

Die Anzahl der ausländischer Mitbürger im Landkreis Starnberg (die in der Zuständigkeit der Ausländerbehörde Starnberg liegen): 24368

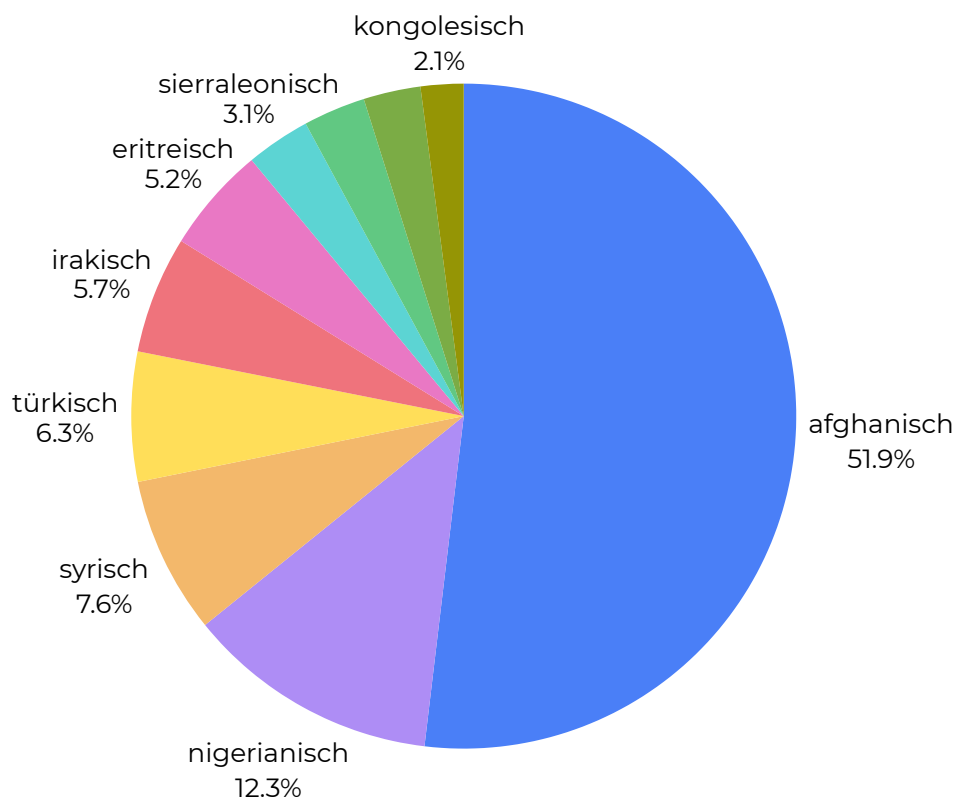
Davon Geflüchtete Ukraine: 1776

Geflüchtete andere Länder: 2417

= Geflüchtete gesamt: 4193 (im Vergleich zu 1.10.2025: 4108)

Platz TOP 20 Staatsangehörigkeiten bei Geflüchteten

- 1 afghanisch 1046
- 2 nigerianisch 248
- 3 syrisch 154
- 4 türkisch 127
- 5 irakisch 115
- 6 eritreisch 104
- 7 sierraleonisch 63
- 8 jemenitisch 61
- 9 somalisch 56
- 10 kongolesisch 42



Vorstellung der Sozialpädagogen im FB35



Von links: Soline Niyibaruta, Iris Fedchenheuer, Burhan Yerli, Kristina Gens, Rebekka Wagner

Im Fachbereich Asyl, Migration und Integration begleiten und unterstützen wir Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Als Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen beraten wir in sozialen und persönlichen Angelegenheiten, unterstützen im Kontakt mit Behörden und helfen bei Fragen zu Sprache, Bildung, Arbeit, Wohnen und gesellschaftlicher Teilhabe. Unser Ziel ist es, Orientierung zu geben, Ressourcen zu stärken und Menschen dabei zu begleiten, ihren Platz in unserer Gesellschaft zu finden.

Um eine verlässliche und kontinuierliche Begleitung zu gewährleisten, sind wir fünf Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen jeweils für unterschiedliche Anlagen bzw. dezentrale Unterkünfte zuständig.

So haben die Menschen feste Ansprechpersonen, die sie bei ihren Anliegen individuell begleiten und unterstützen.

Stiftung Wings of Hope: Stabilisierungs- und Ressourcentage für geflüchtete Männer

Die Stiftung Wings of Hope Deutschland wird im Herbst 2026 erstmalig Stabilisierungs- und Ressourcentage für geflüchtete Männer durchführen.

Diese finden vom 16. bis zum 20. November 2026 am Labenbachhof in Ruhpolding statt.

Hiermit möchten wir Sie bitten, die beigefügten Informationen über die Stabilisierungs- und Ressourcentage innerhalb Ihrer Netzwerke, bzw. an Männer mit Fluchterfahrung, die Sie begleiten/unterstützen, weiterzuleiten.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Kurzzusammenfassung in leichter Sprache für interessierte Teilnehmer. Das Anmeldeformular können Sie auf Anfrage bei dem angegebenen Kontakt auf der nächsten Seite erhalten. Das Anmeldeformular muss bis zum 10. Juli bei Wings of Hope eingehen.

Wer kann teilnehmen?

Männer im Alter zwischen 25 und 65 Jahren, die Fluchterfahrungen gemacht haben; sich selbständig auf Deutsch verständigen können und ihren aktuellen Wohnsitz in Bayern haben.

Nationalität oder Glaubenszugehörigkeit spielen keine Rolle, wir freuen uns auf kulturelle Vielfalt!

Einladung für Männer im Alter zwischen 25 und 65 Jahren
die aus ihrer Heimat fliehen mussten ... und jetzt in
Deutschland leben zum
„Deine innere Kraft stärken!“

- für Männer die aus Ihrer Heimat fliehen mussten
- jeder Nationalität und Religion
- für alle die sich auf Deutsch verständigen können
- für alle die mehr über sich und den Umgang mit belastenden Lebenserfahrungen lernen möchten

Wings of Hope: Stabilisierungs- und Ressourcentage für geflüchtete Männer



Innere Kraft stärken!
Sind Sie zwischen 25 und 65 Jahre alt?
Mussten Sie aus Ihrer Heimat fliehen?
Leben Sie jetzt in Deutschland?
Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Das Angebot ist kostenlos.

Die Stabilisierungstage sind von Montag, 16. November bis Freitag, 20. November 2026.
Der Ort ist der Labenbachhof in Ruhpolding.

Warum gibt es die Stabilisierungstage?

Manche Männer haben in ihrem Leben sehr schlimme Dinge erlebt. Zum Beispiel: Krieg, Gewalt, Flucht, Verlust von Familie oder Freunden. Diese Erlebnisse können die Seele stark belasten. Manche Männer reagieren dann anders als früher. Zum Beispiel: sie werden schnell wütend, sie können Stress schlecht aushalten, sie trinken zu viel Alkohol, sie ziehen sich von anderen Menschen zurück. Diese Probleme können Folgen von schlimmen Erlebnissen sein.

Viele Männer schämen sich auch für seelische Probleme. Sie denken: „Ich muss stark sein.“ Darum holen sich viele Männer keine Hilfe. Die Probleme können dann lange anhalten.

Was möchten wir erreichen?

Wir möchten Sie unterstützen, mit Ihnen über Kraft und Mut sprechen. Sie sollen sich sicher und verstanden fühlen. Darum arbeitet vor allem ein Männer-Team mit den Teilnehmern. Sie können lernen:

- Ihre Gefühle besser zu verstehen
- Stress besser zu bewältigen
- zur Ruhe zu kommen
- neue Kraft zu finden
- Hoffnung für die Zukunft zu entwickeln

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden. Zum Beispiel: Gespräche, Übungen mit dem Körper, Theater, Übungen zur Entspannung, Aktivitäten draußen in der Natur.

Interesse an den Stabilisierungstagen?

Möchten Sie bei den Stabilisierungstagen dabei sein? Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Lucija Lukić Holjan, Stiftung Wings of Hope

E-Mail: lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de

Tel: 08663-419 99 44 oder 0172-19 00 555 (auch gerne über WhatsApp)

Der Anmeldebogen ist im Anhang.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. Juli 2026 an.

Wir helfen Kindern des Krieges aus dem Trauma der Gewalt.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Gefördert durch
Bayerisches
Staatsministerium
des Innern, für Sport
und Integration



Wann?
27. Oktober
09:00 bis 17:30 Uhr
ab 18 Uhr get together

Wo?
Veranstaltungsforum
Fürstenfeld 12
82256 Fürstenfeldbruck

Der Einladungslink folgt in
Kürze über E-Mail.

Große Tagung für Ehrenamtliche

Wir freuen uns, Sie zu unserem Fachtag am 27. Oktober 2026 im Veranstaltungsforum Fürstenfeldbruck einzuladen!

Die Tagung wird von den Integrationslotsinnen und -lotsen der Landkreise Freising, Fürstenfeldbruck, München und Starnberg organisiert.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen und Workshops zu aktuellen Themen aus Ehrenamt und Migration.

Der Tag bietet Raum für fachlichen Austausch, Vernetzung und neue Impulse.

Im Anschluss laden wir zu einem geselligen Ausklang bei Fingerfood und musikalischer Begleitung ein – ideal um die Eindrücke des Tages in entspannter Atmosphäre zu vertiefen.

Interessierte Freunde und Bekannte, die sich im Integrationsbereich engagieren möchten, sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf einen inspirierenden und bereichernden Tag mit euch!

Zusammenfassung des Netzwerktreffens mit dem Jobcenter Starnberg

Am 9. Juni 2026 fand im Landratsamt ein Netzwerktreffen zur Bürgergeldreform statt, bei dem Herr Blaß, Geschäftsführer des Jobcenters Starnberg, in einem klar strukturierten und informativen Vortrag die zentralen Änderungen und ihre praktischen Auswirkungen für Beratung und Fallbearbeitung erläuterte.

Im Anschluss nutzten zahlreiche Haupt- und Ehrenamtliche die Gelegenheit zu konstruktiven Fragerunden, in der insbesondere Umsetzungsfragen, die Zusammenarbeit zwischen Behörden, Beratungsstellen und Ehrenamtlichen sowie die Notwendigkeit klarer Informationswege und abgestimmter Abläufe diskutiert wurden.

Die Veranstaltung vermittelte so nicht nur fachliche Informationen, sondern stärkte auch den Austausch und die Vernetzung vor Ort.

Die wichtigsten gesetzlichen Änderungen sind auf der Übersicht auf der folgenden Seite zusammengefasst.

LEISTUNGSRECHTLICHE ÄNDERUNGEN ZUM 13. SGB II-ÄNDERUNGSGESETZ

Thema	Wesentliche Änderung
Leistungsentzug bei Nichterreichbarkeit – § 7b SGB II	- Nach 3 aufeinanderfolgenden Meldeversäumnissen gem. § 32 SGB II gilt eine leistungsberechtigte Person als nicht erreichbar - Anspruch auf Bürgergeld entfällt bei Nichterreichbarkeit - Im 1. Monat der Nichterreichbarkeit -> Wegfall Regelbedarf - Ab 2. Monat kompletter Wegfall
Vermögen - § 12 SGB II	- Abschaffung der Karenzzeit für das Schonvermögen - Selbstgenutzte Immobilien bleiben während der Karenzzeit nach § 22 Abs. 1 S. 2 SGB II unabhängig von der Größe als Vermögen unberücksichtigt - Höhe der Freibeträge werden in vier Lebensaltersstufen neu geregelt (gestaffelte Höhe von 5.000 - 20.000 €).
Kosten der Unterkunft - Kommunale Trägerschaft - § 22 SGB II*	- Neue Absolute Obergrenze - Neu: Unangemessenheit aufgrund der Überschreitung der Quadratmeterhöchstmiete - Neu: Unangemessenheit aufgrund des Verstoßes gegen die Mietpreisbremse
Pflichtverletzungen - § 31 SGB II	Folgeänderungen, die auf der Änderung des § 15 a SGB II beruhen: Wegfall des Schlichtungsverfahrens und verbindliche Verpflichtung zur Mitwirkung
Rechtsfolgen bei Pflichtverletzungen - § 31a SGB II	- Minderung erfolgt einheitlich um 30 % des maßgeblichen Regelbedarfs bei jeder Pflichtverletzung - Erhalt der Sozialversicherung (insb. Krankenversicherung) trotz Minderung gewährleistet - Sonderfall "Arbeitsverweigerung": Vorflichtverletzung entfällt -> Entfall Regelbedarf
Pflichtverletzungen Beginn und Dauer der Minderung - § 31b SGB II	- einheitlicher Minderungszeitraum von 3 Monaten - Leistungsentzug bei Sonderfall "Arbeitsverweigerung" beträgt mind. 1, max. 2 Monate
Meldeversäumnisse - § 32 SGB II	- Erstes Meldeversäumnis ohne wichtigen Grund hat keine Minderung zur Folge 30 % bei wiederholten Meldeversäumnissen, Minderungszeitraum 1 Monat - Erhalt der Sozialversicherung (insb. Krankenversicherung) trotz Minderung gewährleistet
Vorläufige Entscheidung - § 41a SGB II	- Einführung gesetzlich normierte „Präklusionswirkung“ für das Klageverfahren - Nachgereichte Unterlagen und Auskünfte sind nur noch bis zum Abschluss des Verwaltungsverfahrens (inkl. des Widerspruchsverfahrens) zu berücksichtigen
Aufrechnung - § 43 SGB II	Es soll aufgerechnet werden, wenn die Forderung weniger als 70 € pro Person beträgt und die weiteren Aufrechnungsvoraussetzungen vorliegen
Anzeige- und Bescheinigungspflicht bei Arbeitsunfähigkeit § 56 SGB II	Grundsätzlich Zweifel an AU-Bescheinigungen, wenn Leistungsberechtigte diese wiederholt zur Entschuldigung der Nichtwahrnehmung von Meldeterminen oder von Terminen bei potenziellen Arbeitgebern vorlegen
Auskunfts-, Mitwirkungs- und Nachweispflicht Dritter - § 60 SGB II	- Einführung gesetzlicher Auskunftsanspruch gegenüber Vermietenden - Nachweispflicht Dritter (Klarstellung) - Verstöße können mit einem Bußgeld von bis zu 2000 Euro geahndet werden
Haftung des Arbeitgebers - § 62a SGB II	- Arbeitgebende sollen zukünftig für die sozialrechtlichen Folgen haften - Ersatzpflicht trifft Arbeitgebende - die eine geringfügige oder sozialversicherungspflichtige Beschäftigung nicht oder - nicht vollständig sozialversicherungsrechtlich melden - Ebenso sind Arbeitgebende erfasst, die eine Beschäftigung nur zum Schein melden, damit die vermeintlich beschäftigte Person Zugang zu Leistungen nach dem SGB II erhält
Zuständigkeit und Zusammenarbeit mit anderen Behörden - § 64 SGB II	- Die Zusammenarbeit, insbesondere mit der Zollverwaltung, soll gestärkt/ausgeweitet und bundeseinheitlich werden - Die Jobcenter werden verpflichtet, konkrete Hinweise auf Schwarzarbeit oder Mindestlohnverstöße an die Zollverwaltung weiterzuleiten
Unterstützung durch die Bundesagentur bei der Bekämpfung von organisiertem Leistungsmissbrauch - § 64a SGB II	Die Bundesagentur wird die gemeinsamen Einrichtungen zukünftig bei der Bekämpfung des organisierten Leistungsmissbrauchs insbesondere durch präventive, analytische und koordinierende Maßnahmen unterstützen
Übergangsregelungen - § 65a SGB II	- Neue Vermögensregelungen gelten für Bewilligungszeiträume ab 01.07.2026 - Neue Minderungsvorschriften gelten grundsätzlich für Pflichtverletzungen/ Meldeversäumnisse ab 01.07.2026

Stiftung Wings of Hope: Weiterbildung Integrative Gemeinschaftstherapie

Integrative Community Therapy (ICT) — gemeinschaftsorientierte, gruppentherapeutische Methode (keine Psychotherapie), entwickelt von Prof. Adalberto Barreto.

Ziel: Aufbau unterstützender sozialer Netzwerke, Förderung von Wohlbefinden und Resilienz; Stärkung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien; Einbindung kultureller Ausdrucksformen.

Aufbau & Ablauf:

- Gesamtkurs: 7 Module (Kombination aus Präsenz- und Online-Modulen) + begleitete Praxis.
- Praxisintegration: Teilnehmende setzen das Gelernte während der Weiterbildung in eigenen ICT-Gruppen um.
- Entspricht internationalen ICT-Ausbildungsstandards

Termine:

- Modul 1 (Präsenz): 21.–24. Jan 2027
- Modul 2 (online): 6.–7. März 2027
- Modul 3 (online): 5.–6. Juni 2027
- Modul 4 (online): 17.–18. Juli 2027
- Modul 5 (online): 2.–3. Okt 2027
- Modul 6 (Präsenz): 14.–17. Nov 2027
- Modul 7 (online): 11.–12. März 2028

Zielgruppe:

Fachkräfte und Ehrenamtliche in pädagogischen, sozialen, psychosozialen, kirchlichen und gemeinwesenorientierten Feldern (z. B. Sozialarbeit, Lehrkräfte, Erzieher:innen).

Anmeldung / Infos

Weitere Informationen und Anmeldung unter <https://wings-of-hope.de/veranstaltung/weiterbildung-integrative-gemeinschaftstherapie-integrative-community-therapy-7-module-praesenz-online/>

Interview mit der Sprach- und Kulturmittlerin Frau Sharma-Spaethe

Was hat Sie dazu bewegt, als SKM aktiv zu werden?

Es war das Jahr 2015 und die Bilder der Flüchtlingskrise haben mich bewegt und ich habe mich gefragt, wie ich trotz meines Berufs und meiner familiären Verpflichtungen etwas tun kann. Aus diesem Gefühlszustand heraus, habe ich zum Helferkreis in Starnberg Kontakt aufgenommen und habe mit anderen zusammen eine syrische Großfamilie unterstützt. Ein paar Jahre später habe ich in der Zeitung gelesen, dass das Landratsamt Starnberg eine Ausbildung als Sprach- und Kulturmittler anbietet und das hat meine Neugier geweckt. Da ich beruflich als Trainer und Coach für Unternehmen arbeite, wusste ich wie wichtig dieses Thema ist. Ich habe mich entschlossen, mich für diese Ausbildung zu bewerben und durfte teilnehmen. So bin ich ein sogenannter SKM geworden.

Wie lange sind Sie bereits SKM?

Im Jahr 2019 habe ich die Ausbildung mit 15 anderen an mehreren Wochenenden absolviert und seit Januar 2020 bin ich als Sprach- und Kulturmittler im Landkreis aktiv.

Wie ist der Kontakt zu anderen SKM's?

In der Ausbildung lernte man Leute aus verschiedenen Ländern wie Iran, Somalia, Pakistan, Rumänien und Bosnien kennen. Der Kontakt ist am Anfang intensiver, wird mit der Zeit weniger, wird aber immer wieder aufgefrischt durch Austauschtreffen, Lehrveranstaltungen oder Fachtage die durch das Landratsamt organisiert werden.

Welche Sprachen sprechen Sie und wen begleiten Sie?

Ich spreche neben Deutsch noch Hindi, Englisch, Punjabi und verstehe Urdu. Meine Klienten kommen unter anderem aus Pakistan, Afghanistan, Nigeria und Eritrea.



Wie viele Einsätze haben Sie ungefähr?

Ich habe zurzeit etwa alle zwei Monate einen Einsatz. Die Anzahl der Einsätze ist auch stark von der aktuellen Flüchtlingsbewegung abhängig.

Was gefällt Ihnen an der Tätigkeit am meisten?

Die Arbeit als SKM beinhaltet nicht nur die Sprache, sondern auch interkulturelle Besonderheiten zu vermitteln, um Missverständnisse in der Kommunikation zu minimieren.

Was mir besonders an der Tätigkeit gefällt ist die Vielfalt.

Man begleitet Menschen in den verschiedensten Lebensabschnitten mit deren Herausforderungen und kann die Missverständnisse, die durch interkulturelle Aspekte in der Kommunikation entstehen, reduzieren. Ich kann meine Stärken und mein Können aktiv einbringen und damit anderen Helfen. Es ist natürlich ein ganz kleiner Beitrag, aber führt zu großer Zufriedenheit.

In welchen Situationen dolmetschen Sie am häufigsten?

Ich dolmetsche vor allem in Kindergärten, Schulen und Ämtern wie dem Jugendamt und Sozialamt und bei Psychiatern. Am häufigsten bin ich bei den Gesprächen mit Pädagogen, Sozialarbeitern, Eltern und Schülern dabei.

Begleiten Sie die Klienten öfter als einmal?

Manche Klienten begleite ich mehrmals, vor allem bei den Psychiatern, alle anderen Klienten ein- oder zweimalig. Bei mehrmaligen Begleitungen ist es wichtig, dass man empathisch und freundlich ist, aber auch einen professionellen Abstand behält. Was auch wichtig zu erwähnen wäre ist, dass ich Nein sagen kann, wenn mich eine Situation überfordert.

Wie gehen Sie damit um, dass danach kein Kontakt mehr zu den Klienten besteht?

Vor dem Gespräch möchte ich wissen, worum es geht. Ich kann auch Nein sagen, wenn mich eine Situation überfordert. Außerdem mache ich klar, dass ich keine ausgebildete Sozialarbeiterin bin. Emotionale Regulation ist wichtig. Man lernt, Emotionen besser zu regulieren. Es ist menschlich, Emotionen zu haben, aber man kann auch Nein sagen, wenn es zu viel wird. Außerdem kann man jederzeit die Integrationslotsen anrufen und um Rat zu einem Fall bitten.

Sind Sie mit Herausforderungen bei der Übersetzung konfrontiert?

Ja. Die größte Herausforderung ist, meine Rolle als SKM und die Art des Dolmetschers zu erklären und auch zu betonen, dass ich die kulturellen Aspekte berücksichtige und das Gespräch kurz unterbrechen werde, falls ich das Gefühl habe, dass kulturelle Missverständnisse im Raum stehen könnten. Noch eine Herausforderung ist, dass man vor dem Termin nur telefonisch oder per Mail Kontakt hatte und die Parteien sich beim Termin das erste Mal begegnen. Der SKM muss sich ganz schnell an neue Situationen anpassen können, was herausfordernd sein kann.

**Welche Fähigkeiten sind als SKM besonders wichtig?**

Empathie, Zuversicht, ein positives Mindset und Spaß an der Arbeit mit Menschen. Außerdem der Wunsch, sich lokal zu engagieren ist wichtig. Es gibt auch Situationen, wo man die eigenen Emotionen regulieren muss.

Gibt es ein Erlebnis aus Ihrem Alltag, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

In der letzten Zeit hatte ich öfters Einsätze beim Psychiater gehabt. Man freut sich sehr, wenn man Fortschritte beim Klienten miterleben darf. Einsätze in den Schulen sind wichtig, besonders bei Themen wie auffälligem Verhalten, weiterführenden Schulentscheidungen, Mobbing, Leistungsschwäche und ähnlichem. Hier ist beim Dolmetschen ganz wichtig, die kulturellen Aspekte zu erwähnen, um Missverständnisse in der Kommunikation zu vermeiden.

Ein Beitrag zur Selbstfürsorge von TAFF



Therapeutische Angebote
für Flüchtlinge
Starnberg



Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist wichtig

Um für andere
da zu sein,
sollten Sie
zuerst für sich
selbst da sein.

In der Flüchtlingsarbeit begegnen Sie oft traumatisierten Menschen. Sie nehmen an deren Schicksal teil, helfen, lindern Leid und unterstützen die Integration in die Gesellschaft. Diese bedeutende Aufgabe kann sowohl kräftezehrend als auch äußerst befriedigend sein – manchmal sogar beides gleichzeitig. Es fällt oft schwer, sich abzugrenzen und loszulassen.

Bei TAFF Starnberg begegnet uns das Thema Selbstfürsorge immer wieder. Wer Geflüchtete unterstützt, braucht selbst gute Möglichkeiten, Kraft zu schöpfen und innerlich stabil zu bleiben.

Schon einfache **Rituale im Alltag** können helfen, die eigene Gesundheit zu schützen, Belastungen besser auszubalancieren und mit Klarheit und Mitgefühl für andere da zu sein.

Wir möchten Sie dazu einladen, innezuhalten und sich zu fragen: Praktiziere ich Selbstfürsorge? Wie praktiziere ich sie?

Ein Beitrag zur Selbstfürsorge von TAFF



Tool zur Selbstfürsorge **Achtsamkeitsübung 5-4-3-2-1**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um bei sich selbst anzukommen. Sagen Sie sich laut oder in Gedanken:

Achtsam zur Ruhe

5 • 4 • 3 • 2 • 1

5 Dinge, die
DU SIEHST



4 Dinge, die
DU SPÜRHST



3 Dinge, die
DU HÖRHST



2 Dinge, die
DU RIECHST



1 Sache, die
DU SCHMECKST



5 Dinge sehen: Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen. Z. Bsp. ein Bild an Wand oder ein Baum draußen.

4 Dinge fühlen: Konzentrieren Sie sich auf 4 Dinge, die Sie fühlen. Z. Bsp. die Kleidung, der Stuhl auf dem Sie sitzen.

3 Dinge hören: Nehmen Sie 3 Geräusche wahr. Z. Bsp. das Zwitschern der Vögel.

2 Dinge riechen: Achten Sie auf 2 Dinge, die Sie riechen. Z. Bsp. der Duft von Kaffee.

1 Ding schmecken: Fokussieren Sie sich auf einen Geschmack im Mund. Z. Bsp. der Geschmack von Erdbeeren.

Durch das bewusste Wahrnehmen der Umgebung lenken Sie die Aufmerksamkeit weg von belastenden Gedanken und hinein in die Gegenwart. So schaffen Sie einen Moment der Achtsamkeit, der hilft, Klarheit, Ruhe und Stabilität zu finden.

www.actitude.de
www.refugee-trauma.help



Haben Sie Anregungen,
möchten Sie mitwirken oder
Themenideen für kommende
Ausgaben einbringen?

Dann melden Sie sich gerne -
ich freue mich auf Ihre
Rückmeldung.

Bitte schreiben Sie an:
kristina.gens@lra-starnberg.de