KLARTEXT JAHRESKARTEN-SERIE

Begleitheft & Leitfaden — dein kostenloses Schnupperpaket (8 Beispieltage, alle Zielgruppen)

i

Die Jahreskarten-Serie begleitet eine Gruppe (Klasse, Lerngruppe, Familie) durch **190 echte Schul-/Ausbildungstage** — für jeden Tag ein Kartenpaar. Jede Karte nutzt die **paradoxe Kopfstand-Technik**: Statt direkt nach der gewünschten Lösung zu fragen, wird zuerst provokant nach dem **Gegenteil** gefragt ("Wie schaffen wir es, dass es schiefgeht?"). Das nimmt Druck aus der Situation, macht über Humor unbewusste Muster sichtbar — und die Gruppe findet die eigentliche Lösung oft von selbst, bevor die Karte sie auf der Rückseite zeigt.

Dieses Schnupperpaket enthält **1 Beispieltag aus jedem der 8 Zielgruppen-Sets** — zum Reinschauen und Ausprobieren, bevor du dich für ein Set entscheidest.

Methodische Basis: die Kopfstand-Technik (Reverse Brainstorming) aus dem systemischen Coaching, sowie Watzlawick/Bateson zur paradoxen Intervention — siehe vollständiges Quellenverzeichnis im jeweiligen Produkt.

Ich-kann-Ziel dieses Rituals

„Ich kann eine Alltagssituation zuerst übertrieben ‚falsch' durchdenken — und daraus selbst die richtige Lösung ableiten." Genau das trainiert die Kopfstand-Technik an jedem der 8 Beispieltage.

Das Prinzip: zwei Seiten, ein Tag

VORDERSEITE (Terrakotta) — die Kopfstand-Frage

Eine bewusst überspitzte "Sabotage-Frage": Wie würden wir es anstellen, dass der Tag garantiert schiefgeht? Provoziert Lachen, senkt Widerstand, macht das unerwünschte Muster benennbar.

RÜCKSEITE (Grün) — die Schlaufuchs-Lösung

Die Karte umdrehen und die konkrete, positiv formulierte Lösung entdecken — als kleiner, sofort umsetzbarer Schritt für genau diesen Tag.

Die 8 Zielgruppen-Varianten

SET	ZIELGRUPPE	VORDERSEITE-LABEL	RÜCKSEITE-LABEL	BRAINY
Grundschule	Klasse 1–4	Brainys Kopfstand	Schlaufuchs-Lösung	**klassisch**
Förderschule	Förderschule, alle Stufen	Brainys Kopfstand	Schlaufuchs-Lösung	**klassisch**
Sek I 5–7	Klasse 5–7	Brainys Kopfstand	Brainys Mindset-Code	**Cyber-Brainy**
Sek I 8–10	Klasse 8–10	Career-Brainys Hack	Schlaufuchs-Mindset-Code	**Career-Coach**
Sek II	Oberstufe	Executive-Brainys Hack	Schlaufuchs-Mindset-Code	**Executive Coach**
Berufsvorbereitung	BVB / BVJ / BEK, Praktikum	Sabotage-Konferenz	Praxis-Schlüssel	bewusst ohne
Begabungsförderung	Enrichment, Hochbegabung	Paradoxer Kopfstand	Logic- & Innovation-Code	**klassisch**
Elternkompass	Eltern (Sie-Format)	Problem-Muster	Systemischer Alltags-Hack	bewusst ohne

Brainy erscheint bewusst nicht bei Berufsvorbereitung und Elternkompass — altersangemessene bzw. erwachsenengerechte, nüchterne Gestaltung statt Maskottchen.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Die 4 praxiserprobten Einsatz-Szenarien

Ein Ritual, vier Kontexte — vom Klassenplenum bis zur 1:1-Schulbegleitung.

🏛️ Szenario 1: Klassenrat & Plenum (ganze Klasse)

Dauer: 3–5 Minuten zu Unterrichtsbeginn oder im Wochenkreis.

Ablauf: Die Lehrkraft oder die Klassensprecher-Leitung zeigt die rote Kopfstand-Seite. 60 Sekunden lang sammelt die Klasse im Plenum überspitzte Sabotage-Ideen.

Wende: Die grüne Schlaufuchs-Seite wird aufgedeckt. Die Klasse vereinbart den gemeinsamen Tages-Hack als Motto an der Tafel.

👥 Szenario 2: Kleingruppen & Teamarbeit (3–4 Schüler:innen)

Dauer: 5 Minuten in Erarbeitungs- oder Sozialphasen.

Ablauf: Verteilung der 4 Rollenkarten (Kopfstand-Chef:in, Ideensammler:in, Lösungs-Botschafter:in, Zeitwächter:in, siehe Seite 5).

Interdependenz: Jedes Teammitglied erfüllt eine feste Aufgabe. Das Team einigt sich auf seinen liebsten Schlaufuchs-Hack und stellt ihn im Plenum vor.

🤝 Szenario 3: Schüler-zu-Schüler 1:1 (Peer-Buddy & Tandem)

Dauer: 2 Minuten beim Schreibtisch-Einstieg oder Paar-Checking.

Ablauf: Partner:in A zeigt Partner:in B die rote Kopfstand-Frage. Partner:in B nennt die eigene größte Sabotage-Falle für die Aufgabe.

Wende: Partner:in B dreht die Karte um. Beide vereinbaren einen gegenseitigen "Schlaufuchs-Check-in" (z. B. leises Abklatschen nach 15 Minuten).

🛡️ Szenario 4: Schulbegleitung & Integrationsassistenz (1:1-Inklusionsbegleitung)

Grundhaltung: Erst regulieren, dann reflektieren. Kein Zwang, keine Bewertung.

Ablauf: Bei aufkeimender Verweigerung, Unruhe oder Überforderung zieht die Integrationsassistenz gemeinsam mit dem Kind eine passende Kopfstand-Karte.

Hebel: Das Kind darf die Sabotage-Frage laut oder leise beantworten — das entlastet emotional (Reframing), ohne dass die Begleitperson belehren muss. Der grüne Lösungs-Code dient als freiwilliges Brücken-Angebot.

Kognitives Progressionsmodell über 38 Schulwochen

Phase 1 · Wochen 1–10 · Herbst
Ankommen & Raumstruktur — äußere Sicherheit, Ankommen, Verlässlichkeit.

Phase 2 · Wochen 11–20 · Winter
Innere Fehlertoleranz & Selbstwert — Fehler als Lernfutter, Frustrationstoleranz.

Phase 3 · Wochen 21–30 · Frühling
Autonomie, Medien & Kooperation — selbstständige Gruppenarbeit, digitaler Verstand.

Phase 4 · Wochen 31–38 · Sommer
Conflict-Solving, Transfer & Meisterschaft — Zivilcourage, Reflexion, Übergang.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

So setzt du die Jahreskarten im Alltag ein

In 5 Schritten durch den Tag

1. **Vorbereiten (einmalig):** Karten querformatig ausdrucken (A6, 148×105 mm), oben lochen und auf einem Ring binden — nach dem Tischkalender-Prinzip. Vorder- und Rückseite liegen als aufeinanderfolgende Blätter vor (duplex-druckbar).
2. **Tag starten:** Die passende Karte für den heutigen Wochentag aufschlagen (Wochen sind fortlaufend nummeriert, W1–W38, dazu Mo–Fr).
3. **Kopfstand-Frage stellen:** Die rote Vorderseite laut vorlesen und die Gruppe kurz überlegen lassen — bewusst mit einem Augenzwinkern, das "Sabotieren" ist ausdrücklich erlaubt.
4. **Umdrehen & Lösung entdecken:** Die grüne Rückseite aufdecken und gemeinsam besprechen, wie der beschriebene kleine Schritt heute konkret aussehen kann.
5. **Motto mitnehmen:** Die kursive Wochenmotto-Zeile am unteren Kartenrand als roter Faden für die ganze Woche nutzen.

Wie du das Ritual im Klassenrat, in Kleingruppen, 1:1 unter Schüler:innen oder in der Schulbegleitung einsetzt: siehe die 4 Einsatz-Szenarien auf Seite 2. Feste Rollen für die Kleingruppen-Phase (Kopfstand-Chef:in, Ideensammler:in, Lösungs-Botschafter:in, Zeitwächter:in) findest du als fertige Ausschneide-Karten auf Seite 5.

Digitale Ergänzung: dieselben Karten am Handy

Zu jedem Set gibt es die identischen Karten auch als kostenlose Web-App zum Antippen und Umdrehen — praktisch, wenn die gedruckten Karten gerade nicht griffbereit sind, oder zum Vorab-Ausprobieren vor dem Kauf. Kein Login, keine Installation nötig.

Alle 8 Sets auf einen Blick

QR-Code scannen oder Link öffnen — führt zur Übersicht aller Jahreskarten-Sets als Flip-Cards.

karten.klartext-mentoring.de



Brainy sagt: Es gibt bei der Kopfstand-Frage kein Falsch — je übertriebener das "Sabotieren", desto klarer wird danach die Lösung.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Dein kostenloser Online-Zugang

Dieses Schnupperpaket gibt es auch als **interaktive Flip-Card-App** — dieselben 8 Beispielkarten zum Antippen und Umdrehen, direkt im Browser. QR-Code scannen oder den Link darunter öffnen. **Kostenlos, ohne Zugangscode, ohne Login** — einfach öffnen und loslegen.

Jahreskarten-Schnupperpaket
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-schnupper
Kostenlos – kein Code nötig, einfach scannen

Gefällt dir das Prinzip? Die 8 vollständigen Jahreskarten-Sets (Grundschule, Förderschule, Sek I 5–7, Sek I 8–10, Sek II, Berufsvorbereitung, Begabungsförderung, Elternkompass) mit je 190 Tagen gibt es einzeln bei eduki — jedes Set mit eigenem Begleitheft und eigenem Zugangscode.

Vollständige Adresse: https://karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-schnupper

Einen ausführlichen Reflexionsbogen zur Wirkungs-Evaluation findest du zum Kopieren auf Seite 6, eine Schüler-Selbstreflexionskarte auf Seite 7.



Dieses Material ist Teil des KLARTEXT Mentoring-Systems.
Entwickelt für den reizarmen, systemischen Einsatz in Schule, Berufsvorbereitung und Elternarbeit — konsequent auf Augenhöhe, ohne Bewertung.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

✂️ FORMULAR 1 · Druckvorlage zum Ausschneiden

Kleingruppen-Rollenkarten

Strukturiert die 60-Sekunden-Kopfstand-Phase im Klassenrat — ausschneiden, laminieren, bei Bedarf verteilen.

✂

🕵️ Kopfstand-Chef / Chefin

MEINE AUFGABE:

- Ich lese die rote Kopfstand-Frage laut und deutlich vor.
- Ich achte darauf, dass alle lügen & quatschen dürfen (Sabotage!).

✂

📝 Ideensammler / Ideensammlerin

MEINE AUFGABE:

- Ich schreibe oder zeichne alle Sabotage-Ideen auf das Blatt.
- Ich sammle ohne Bewertung — jede noch so verrückte Idee zählt!

✂

🦊 Lösungs-Botschafter / Botschafterin

MEINE AUFGABE:

- Ich drehe die Karte nach 60 Sek. auf die grüne Schlaufuchs-Seite.
- Ich lese den Lösungs-Code vor und frage: „Welcher Schritt hilft uns?"

✂

⏱️ Zeitwächter / Zeitwächterin

MEINE AUFGABE:

- Ich starte die Sanduhr / Stoppuhr auf genau 60 Sekunden.
- Wenn die Zeit um ist, rufe ich: „STOPP! Kopfstand beendet!"

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📋 FORMULAR 2 · Zum Kopieren

Lehrkräfte-Reflexionsbogen & Wirkungs-Evaluation

Druckfertiger Bogen zur Selbstevaluation des Klassenklimas.

Datum: _____ **Klasse/Lerngruppe:** _____ **Eingesetztes Set:** _____

1. Einschätzung der Impuls-Wirkung (Skala 1–10)

Aktivierung & Beteiligung: Wie gut hat die Kopfstand-Frage die Gruppe abgeholt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stimmungs-Wechsel: Gab es ein Entlastungsmoment (Lachen, Entspannung) vor der Lösung?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umsetzung im Unterrichtsverlauf: Wie nachhaltig war die Schlaufuchs-Lösung spürbar?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Systemische Beobachtungsfragen

Welche Sabotage-Idee der Schüler:innen hat mich am meisten überrascht?

Welche Veränderung im Klassenklima habe ich bei Übergängen / im Unterricht wahrgenommen?

Welche kleine Haltungsänderung hat mir selbst als Lehrkraft heute Druck genommen?

Quellen & methodische Grundlagen

Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and Challenges in Studying Parental Control: Toward a New Conceptualization. *Child Development Perspectives, 3*(3), 165–170.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998–1009.

Reis, S. M., & McCoach, D. B. (2000). The Underachievement of Gifted Students: What Do We Know and Where Do We Go? *Gifted Child Quarterly, 44*(3), 152–170.

UN-Behindertenrechtskonvention, Art. 24 (Bildung) — inklusive Bildung & angemessene Vorkehrungen im Schulkontext.

Anja, Prüfhinweis: die von dir genannten Titel/Zuordnungen (u.a. "Promoting..." statt "Modelling...", "High Ability Studies" statt Gifted Child Quarterly, Art. 27/SGB VIII §8a) waren nicht ganz passend — Details dazu im Chat. Hier stehen die geprüften, korrigierten Angaben.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📝 FORMULAR 3 · Zum Kopieren fürs Lerntagebuch

Schüler-Selbstreflexionskarte „Mein Tages-Check"

Kompakter Rückmeldebogen — 4 Karten pro Blatt, einzeln ausschneiden und ins Lerntagebuch kleben.

✂

Mein Tages-Check

Name: _____ **Datum:** _____

Karten-Woche: _____

1. Heute haben wir die Kopfstand-Frage ausprobiert:

☐ Das war lustig und hat mir geholfen, das Problem zu sehen.

☐ Ich brauchte etwas Zeit, um den Dreh zu verstehen.

2. Die Schlaufuchs-Lösung für heute war:

3. Wie gut hat mein kleiner Schritt heute geklappt?

🌟 Super 👍 Ganz gut 🔄 Morgen nochmal

✂

Mein Tages-Check

Name: _____ **Datum:** _____

Karten-Woche: _____

1. Heute haben wir die Kopfstand-Frage ausprobiert:

☐ Das war lustig und hat mir geholfen, das Problem zu sehen.

☐ Ich brauchte etwas Zeit, um den Dreh zu verstehen.

2. Die Schlaufuchs-Lösung für heute war:

3. Wie gut hat mein kleiner Schritt heute geklappt?

🌟 Super 👍 Ganz gut 🔄 Morgen nochmal

✂

Mein Tages-Check

Name: _____ **Datum:** _____

Karten-Woche: _____

1. Heute haben wir die Kopfstand-Frage ausprobiert:

☐ Das war lustig und hat mir geholfen, das Problem zu sehen.

☐ Ich brauchte etwas Zeit, um den Dreh zu verstehen.

2. Die Schlaufuchs-Lösung für heute war:

3. Wie gut hat mein kleiner Schritt heute geklappt?

🌟 Super 👍 Ganz gut 🔄 Morgen nochmal

✂

Mein Tages-Check

Name: _____ **Datum:** _____

Karten-Woche: _____

1. Heute haben wir die Kopfstand-Frage ausprobiert:

☐ Das war lustig und hat mir geholfen, das Problem zu sehen.

☐ Ich brauchte etwas Zeit, um den Dreh zu verstehen.

2. Die Schlaufuchs-Lösung für heute war:

3. Wie gut hat mein kleiner Schritt heute geklappt?

🌟 Super 👍 Ganz gut 🔄 Morgen nochmal

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de