



# Das Handmodell im Alltag verstehen und anwenden

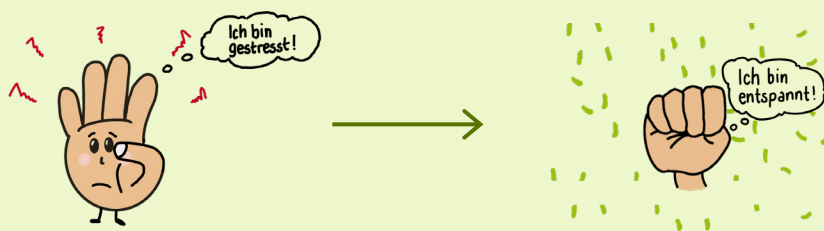
## Beobachtungsaufgabe zum Handmodell

Das Handmodell von Daniel Siegel zeigt auf einfache Weise Aufbau und Funktion des menschlichen Gehirns und erklärt stressbedingte Veränderungen. Das Handmodell hilft eigene Gefühlszustände besser zu verstehen und regt an Strategien zu entwickeln, die dem Gehirn helfen vom stressbedingt erregten Zustand zu seinem entspannten Ausgangszustand zurückzukommen (Siegel, D. 2014).

Um in einer unangenehmen Situation der Anspannung wieder in den entspannten, ausgeglichenen Zustand zu gelangen, reichen im Alltag oftmals kleine Maßnahmen wie zum Beispiel:

- innerlich ruhig und konzentriert auf 10 zählen
- vor dem ersten Schluck Kaffee seinen köstlichen Duft wahrnehmen
- vor dem Betreten eines Raumes zwei- bis dreimal bewusst ein- und ausatmen

Diese „kleinen Dinge“ tragen dazu bei, aktiv sein Wohlbefinden herzustellen und den Körper in einen entspannten Ausgangszustand zurückzuführen oder ihn in einem solchen zu halten. Es kann dadurch sehr gezielt und selbstständig für das eigenen Wohlbefinden gesorgt werden.



Das Handmodell im Alltag erkennen und nutzen. Von der offenen zur geschlossenen Hand.

### Beobachtungsaufgabe

Beobachten Sie in den kommenden Tagen, inwiefern Ihnen das Handmodell im Alltag hilft, sich selbst und auch andere besser zu verstehen. Der Auftrag besteht aus zwei Teilen. Beantworten Sie die jeweiligen Fragen dazu und reflektieren Sie.

## Teil 1

Wo bzw. in welchen Situationen erkennen Sie bei sich und bei anderen das Gehirn im gestressten Zustand, also der aufgeklappten Hand?



## Teil 2

Wie kommen Sie vom erregten Zustand (geöffneten Hand) zum entspannten Zustand (geschlossenen Hand)? Welche Maßnahmen, Strategie und Handlungen setzen Sie um? Welche gelingen Ihnen gut?

Beobachten Sie bei Ihren Kolleg:innen und Mitmenschen weitere Anregungen.  
Halten Sie in dieser Mindmap alles fest, was Ihnen wichtig und gut erscheint!



# Quellenverzeichnis

Siegel, D. J. (2014). *Mindsight*. Goldmann Verlag

## Zitiervorschlag

Deffner, C.; Wohofsky, E. (2024). *Das Handmodell im Alltag verstehen und anwenden. Beobachtungsaufgabe zum Handmodell*. Elementar+. Internationales Zentrum PEP, Universität Graz.

Illustration: Nicole Funke

Das Handmodell im Alltag verstehen und anwenden – Beobachtungsaufgabe zum Handmodell. Elementar+

© 2024 by Internationales Zentrum PEP

Except where otherwise noted, this work is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



PEP – Internationales Zentrum für  
Professionalisierung der Elementarpädagogik  
Universität Graz · [pep.uni-graz.at](https://pep.uni-graz.at)