



## Fortbildungen Lehrergesundheit





1 bis 2tägige Fortbildungen.....	3
Stark im Stress – Ressourcen stärken .....	3
Stark im Stress - Emotionsregulation .....	4
Zeitmanagement durch Prioritätenordnung & Emotionsregulation .....	5
Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern .....	6
Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS .....	7
Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule .....	8
Workshops – Dauer ca . 3,5 – 4 Std.....	9
Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen? .....	9
Resilienz stärken .....	10
Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens .....	11
Wohlbefinden und Glück in der Schule .....	12
Stress- und Burnoutprävention .....	13
Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co.....	14
Systemische Gesprächsführung .....	15
Gewaltfreie Kommunikation & Empathische Gesprächsführung .....	16
Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf .....	18
Stimme & Stimmung.....	19
Wertschätzung und Selbstwertschätzung .....	20
CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen .....	21
CRM II: Beziehungen gestalten.....	21
Rückengesundheit .....	22
Vor der Klasse stehen: für ein sicheres Standing im Lehrerberuf .....	23
Schulentwicklungstage.....	25



# 1 bis 2tägige Fortbildungen

## Stark im Stress – Ressourcen stärken

**Schwerpunkt: Ressourcenaktivierung/ Regeneration**



Es ist später Nachmittag. Die letzte Stunde ist geschafft, doch der Kopf arbeitet weiter – an den morgigen Unterricht, an offene Mails, an das schwierige Gespräch mit einer Schülerin. Der Körper ist erschöpft, die Gedanken finden keinen Halt. Viele Lehrpersonen kennen solche Momente: Hohe Belastungen, volle Tage, wenig Erholung. Wenn Gedanken an die Arbeit noch abends kreisen und die Leistungsfähigkeit spürbar sinkt, ist es Zeit, aktiv gegenzusteuern.

Diese Fortbildung bietet eine kompakte Einführung in wirksame Strategien, um Stressbewältigungskompetenzen zu stärken und emotionale Ressourcen gezielt zu trainieren. Die Teilnehmenden erproben praxisnahe Übungen, reflektieren deren Wirkung und entwickeln Ideen, wie sich diese leicht in den Schulalltag integrieren lassen – auch gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern.

---

 3

### Inhalte:

- Stress und Lehrergesundheit – ein Überblick
- Positive Emotionen bewusst fördern
- Dankbarkeit als Ressource
- Achtsamkeit, Atem- und Muskelentspannung
- Pausen gestalten und Regeneration sichern
- Resilienz und Selbstwertschätzung

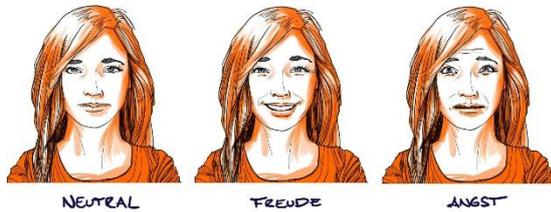
Zum Abschluss entwickelt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein persönliches Gesundheitsprojekt für die nächsten Wochen. Dieses beinhaltet: einen individuellen **Trainingsplan**, regelmäßige kurze Austauschtermine (**Peer-Coaching**) im Tandem, gegenseitige Unterstützung bei **Erfolgswürdigung** und Umgang mit Rückschlägen.

Begleitend stehen die **Trainings-App Icando** (Erinnerungsfunktion, Stimmungsmonitoring) sowie ein ergänzendes Online-Programm unter [www.training-sis.de](http://www.training-sis.de) mit Übungen und kompakten Informationsvideos zur Verfügung.



## Stark im Stress - Emotionsregulation

### Schwerpunkt: Emotionsregulation - Umgang mit unangenehmen Emotionen



Lehrkräfte begegnen im Schulalltag einer Fülle von Emotionen – den eigenen ebenso wie denen ihrer Schülerinnen und Schüler. Diese Fortbildung zeigt, wie unangenehme Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung besser verstanden und in konstruktive Bahnen gelenkt werden können. Denn solche Emotionen können den Handlungsspielraum spürbar einschränken. Entscheidend ist, neben dem Akzeptieren unvermeidbarer Emotionen gezielt hilfreiche Gefühle zu fördern.

In Partnerarbeit entwickeln die Teilnehmenden konkrete Strategien, um in persönlichen herausfordernden Situationen positive Emotionen zu stärken. Häufig spielen dabei tief verankerte „alte Glaubenssätze“ – auch innere Antreiber oder Stressverstärker genannt

– eine Schlüsselrolle. Durch Selbsterfahrung werden diese Glaubenssätze bewusst gemacht und in stressentschärfende Gedanken und Haltungen überführt.

Innere Antreiber entstehen im Laufe der Sozialisation und wirken oft im „vorbewussten“ Bereich des Denkens. Sie flüstern unterschwellig Warnungen oder Forderungen ein, die zusätzlichen Druck erzeugen und zur Überforderung beitragen können. In der Fortbildung wird untersucht, in welchen Alltagssituationen diese Antreiber eher hinderlich als hilfreich sind. Ziel ist es, solche Situationen bewusst anders zu gestalten. Das erfordert Mut und Zuversicht – Eigenschaften, die gezielt gestärkt werden.

In Zweiertteams erarbeiten die Teilnehmenden, wie sie auf Ebene von Körper, Gedanken und Verhalten Gefühle wie Gelassenheit, Selbstsicherheit oder Mut fördern können. Das erprobte Verfahren lässt sich auf viele Alltagssituationen übertragen. Um die Umsetzung zu unterstützen, verabreden sich die Tandems zu regelmäßigen Kurztreffen (etwa alle 14 Tage für 20–30 Minuten). In diesem Peer-Coaching-Format würdigen sie gemeinsam Erfolge und gehen konstruktiv mit Misserfolgen um.



## Zeitmanagement durch Prioritätenordnung & Emotionsregulation



Lehrpersonen verfügen meist über ein gut entwickeltes Zeitmanagement – sonst wäre es kaum möglich, Unterricht vorzubereiten, Klassenarbeiten zu korrigieren, Elterngespräche zu führen und gleichzeitig den täglichen Trubel im Klassenzimmer zu meistern. Und doch bleibt oft dieses nagende Gefühl: Der Tag ist zu kurz, die To-do-Liste zu lang, und für die wirklich wichtigen Dinge fehlt die Zeit.

Woher rühren Zeitnot, das Gefühl, im „Hamsterrad“ zu laufen, und eine unausgewogene Work-Life-Balance? In diesem Workshop gehen wir den Ursachen auf den Grund. Anschaulich und praxisnah lernen die Teilnehmenden Methoden kennen – vom Pareto-Prinzip über das Parkinsonsche Gesetz bis hin zu Strategien gegen Zeitdiebe und gegen Aufschieberitis. Zwischen Anekdoten aus dem Schulalltag und kleinen Selbsttests entstehen viele Aha-Momente. Aus diesem Mix entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Mini-Projekt, das in den kommenden Wochen spürbare Verbesserungen im Alltag bringen soll.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Emotionsregulation. Denn oft wissen Lehrkräfte genau, welche Strategien helfen würden – aber im entscheidenden Moment übernehmen eingefahrene Gewohnheiten das Ruder. Ein Beispiel: Eine Kollegin mit dem inneren Antreiber „Mach es allen immer recht“ möchte eigentlich nachmittags früher nach Hause gehen. Doch kaum bittet sie jemand um „nur kurz“ Hilfe, sagt sie wieder Ja – und der eigene Plan ist dahin.

Sich gegen innere Antreiber zu stellen, löst häufig Unbehagen aus. Deshalb beleuchten wir im Workshop typische Stressverstärker und entwickeln über die Stellschrauben **Gedanken**, **Körper** und **Verhalten** ein neues emotionales „Drehbuch“. So fällt es leichter, im Lehrerzimmer freundlich, aber bestimmt „Nein“ zu sagen oder die eigenen Prioritäten klar zu setzen – und den Feierabend wirklich pünktlich zu erreichen.



## Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern

### Schwerpunkt: Teamentwicklung (für Teams und kleine Kollegien)

Wertschätzung ist ein Grundpfeiler beruflicher Zufriedenheit und psychischer Gesundheit. Doch im hektischen Schulalltag bleibt der aufmerksame, respektvolle Austausch oft auf der Strecke. Zwischen Konferenzen, Unterrichtsvorbereitung und Pausenaufsicht fehlt scheinbar die Zeit – dabei braucht Wertschätzung vor allem eine innere Haltung, die sich Schritt für Schritt auch im Kommunikationsverhalten widerspiegelt.

Dieser Workshop lädt dazu ein, eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln und zu festigen. Gerade unter hoher Belastung sinken oft Empathiefähigkeit und Gesprächsqualität. Deshalb werden Übungen durchgeführt, die Selbst- und Fremdwertschätzung stärken.

Typische Situationen aus dem Kollegium bilden dabei den Ausgangspunkt: die schnelle Bemerkung im Lehrerzimmer, die kleine Geste im Flur, das Zuhören zwischen zwei Stunden. Im geschützten Rahmen üben die Teilnehmenden, wie sie solche Momente bewusst gestalten können. Ein vertieftes Kennenlernen und Verstehen der anderen Teammitglieder steht im Mittelpunkt – basierend auf der Reflexion eigener Werthaltungen und innerer Antreiber, die das Verhalten oft unbewusst prägen.

6

Auf dieser Basis entstehen Mini-Projekte, die die Wertschätzungskultur an der Schule stärken. Die Teilnehmenden überlegen: Was nehmen wir aus diesen eineinhalb Tagen mit? Welche Veränderungen im Miteinander wollen wir einführen und gemeinsam einüben?

### Thematische Schwerpunkte im Überblick:

- **Warming-up:** Zuhören im Rahmen eines Zufriedenheitsinterviews
- **Stress verstehen:** Auslöser ist immer unsere Bewertung des Reizes
- **Wertschätzung als Haltung** im Kontext des eigenen Menschenbildes
- **Lernen und erlernte Hilflosigkeit**
- **Werthaltungen und Bewertungen** – das Werte- und Entwicklungsquadrat
- **Selbst- und Fremdwertschätzung:** Übung mit Diskussion zum Alltagstransfer
- **Stress & Erschöpfung** – ihre Wirkung auf Kommunikation und Achtsamkeit
- **Empathie in der Kommunikation**
- **Feedback geben und annehmen**
- **Optional: Erwartungshaltungen klären** – psychologische Verträge

Am Ende entsteht ein gemeinsamer Fahrplan für mehr gegenseitige Unterstützung, Respekt und ein Miteinander, das nicht nur die Arbeitsatmosphäre, sondern auch die Motivation und Zufriedenheit nachhaltig stärkt.



## Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS

- Wertschätzung/ päd. Haltung
- Beziehungs- und Verhaltensaufbau
- Selbstwirksamkeit und Klassenklima

Ein guter Ausgangspunkt für den Umgang mit herausfordernden Situationen im Schulalltag



ist die Reflexion der eigenen pädagogischen Haltung. Im Zentrum steht das Menschenbild, aus dem sich in unserem Kulturraum ein wertschätzender Umgang ableitet. Doch was bedeutet Wertschätzung im Kontext eines humanistischen Menschenbildes? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern? Diese Fragen bilden die Grundlage für

Gedanken, Übungen und Diskussionen. Dabei rücken auch herausfordernde Begegnungen – bis hin zu den „Unsympathen“ – in den Blick. Hier entstehen Impulse, um die eigene Haltung zu prüfen und das pädagogische Handeln zu justieren.

Auf Basis lernpsychologischer Erkenntnisse zu Erlebens- und Verhaltensmustern wird der Blick auf das Lern- und Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler geschärft. Ein Beispiel aus der Praxis: In einer Klasse, in der Unruhe und Zwischenrufe den Unterricht stören, kann ein klar strukturiertes Ritual zu Beginn jeder Stunde für spürbare Entlastung sorgen. Kombiniert mit einem passenden Verstärkersystem entsteht ein reibungsloser Ablauf, der langfristig nicht nur Zeit, sondern auch Nerven spart.

Im Workshop nehmen wir uns Zeit für den Austausch und die Planung kleiner Verhaltensaufbau-Projekte, die auf die jeweilige Lerngruppe zugeschnitten sind. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Beziehungsaufbau – sei es zu Schülerinnen und Schülern, die als schwierig wahrgenommen werden, oder zu deren Eltern. Denn Beziehung ist ein Schlüssel für Veränderungsprozesse: Wer sich gesehen und verstanden fühlt, ist eher bereit, neue Wege zu gehen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie sich dieser Beziehungsaufbau gezielt gestalten lässt – sowohl im Kollegium als auch im individuellen Unterricht.

Zum Abschluss werden praxiserprobte Methoden, Übungen und Spiele vorgestellt, die das Klassenklima stärken. Die Teilnehmenden überlegen, welche Elemente sich an die eigene Schulsituation anpassen lassen, um sie im Unterricht zu erproben. So entsteht ein Katalog an umsetzbaren Maßnahmen, der den Alltag in der Klasse Schritt für Schritt leichter und konstruktiver macht.



## Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule

### Fortbildung: Kollegiale Fallberatung – gemeinsam nach Lösungen suchen

Kollegiale Fallberatung ist eine strukturierte Methode, mit der sich Lehrkräfte im Team gegenseitig bei herausfordernden Situationen unterstützen. Im Mittelpunkt steht der Austausch über konkrete Fälle aus dem Schulalltag – sei es ein schwieriges Elterngespräch, ein Konflikt mit einer Klasse oder die Zusammenarbeit im Kollegium.

Die Teilnehmenden bringen eigene Anliegen ein und lernen, wie sie in klar definierten Rollen gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen. Statt Bewertungen oder schnellen Ratschlägen geht es darum, neue Blickwinkel zu entdecken und Ideen zu entwickeln, die das eigene Handeln bereichern. Schon wenige solcher Sitzungen können spürbar entlasten – sei es, weil ein Problem plötzlich aus einer neuen Perspektive gesehen wird oder weil konkrete Handlungsoptionen entstehen.

Die Methode ist leicht erlernbar und lässt sich gut in den Schulalltag integrieren – ob in Fachgruppen, Steuergruppen oder im gesamten Kollegium. Sie stärkt das Miteinander, fördert den professionellen Austausch und hilft, mit Belastungen konstruktiver umzugehen.

### Besonderheit des Lüneburger Modells

Unser Ansatz erweitert die klassische Kollegiale Beratung um zwei zusätzliche Phasen:

#### 1. Wertschätzende Rückmeldung vor den Lösungsideen

Bevor die Gruppe ihre Vorschläge vorträgt, spiegelt jede Person dem oder der Fallgebenden zurück, welche Erfolge oder Teilerfolge bereits erkennbar sind, welche persönlichen Stärken sie wahrnimmt oder welche mitfühlenden Gedanken die Situation begleiten. Diese Form der Rückmeldung wirkt wie ein mentaler Kraftschub und stärkt die emotionale Basis für die anschließende Lösungsarbeit.

#### 2. Phase der Unterstützung und Mitverantwortung

Zum Abschluss bekundet die Gruppe, ob und wie sie konkret helfen kann – sei es durch Material, gemeinsame Unterrichtsplanung oder das Begleiten einer schwierigen Situation. Nicht in jedem Fall möglich, aber oft ein wertvoller Schritt, um aus Worten Taten werden zu lassen.

Mit diesen Erweiterungen wird Kollegiale Fallberatung nicht nur zu einer Methode der Problemlösung, sondern auch zu einem Instrument, das Wertschätzung, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung nachhaltig fördert.

Ein begleitendes Online-Tool unter [www.kobeo-lehrer.de](http://www.kobeo-lehrer.de) erleichtert die Umsetzung und unterstützt Schulen dabei, die Methode flexibel auch digital anzuwenden.



## Workshops – Dauer ca . 3,5 – 4 Std.

### Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?



Nach intensiven Phasen beruflicher Belastung fordern Körper und Geist ihren Ausgleich. Manches lässt sich nicht einfach abstellen: Der Unterricht läuft weiter, Elterngespräche wollen geführt werden, und die Korrekturstapel verschwinden nicht über Nacht. Gerade deshalb sind wirksame Regenerationsphasen entscheidend, um chronischem Stress vorzubeugen.

Der Lehrberuf bringt eine besondere Herausforderung mit sich: Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen schnell. Ein Stapel Klassenarbeiten liegt griffbereit auf dem Küchentisch, während das Telefonat mit einer Kollegin noch im Kopf nachhallt. Selbst wenn der Stundenplan längst für heute erfüllt ist, bleibt der Geist im „Arbeitsmodus“. Erholung findet so kaum statt – und selbst die freie Zeit verliert ihre erholsame Wirkung.

Dieser Workshop widmet sich den drei zentralen Bausteinen der Regeneration:

**Erholungsaktivitäten, Distanzierung** und **Schlaf**. Die Teilnehmenden reflektieren, wie diese Elemente im eigenen Alltag wirken, und planen konkrete Veränderungen, um Erholung spürbar zu verankern.

Praktische Methoden wie **Progressive Muskelentspannung** und **Achtsamkeitsübungen** sorgen für unmittelbare Erfahrungsmomente. Dazu kommen Strategien zur **Pausenplanung** und zum bewussten Pausenerleben – sei es ein kurzer Spaziergang auf dem Schulhof zwischen zwei Stunden oder fünf Minuten Atemfokus vor dem Betreten des Klassenzimmers. Auch das Thema **Schlafhygiene** wird praxisnah beleuchtet: vom Umgang mit Bildschirmen am Abend bis zu kleinen Ritualen, die den Körper zuverlässig auf Ruhe umstellen.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie täglich kleine, aber wirkungsvolle Regenerationsinseln schaffen – selbst inmitten eines vollen Stundenplans.



## Resilienz stärken

**Schwerpunkt: Positive innere Zustände aktivieren und äußere Ressourcen nutzen**



Lehrkräfte stehen täglich vor hohen Anforderungen: Entscheidungen müssen oft unter Zeitdruck getroffen werden, ohne alle Konsequenzen vorhersehen zu können. Im Klassenzimmer gilt es, präsent zu bleiben – auch dann, wenn Wertschätzung von außen selten spürbar ist. Gleichzeitig soll Freude am Unterrichten und Zufriedenheit im Beruf erhalten bleiben.

Dieser Workshop vermittelt, wie sich innere und äußere Kraftquellen gezielt aktivieren lassen. Die Teilnehmenden lernen,

- **positive innere Zustände** bewusst hervorzurufen und für den Arbeitsalltag zu nutzen,
- **positive Erfahrungen** nicht nur zu erleben, sondern auch zu würdigen und im Gedächtnis zu verankern,
- **äußere Ressourcen** – wie kollegiale Unterstützung, räumliche Strukturen oder kleine Auszeiten – gezielt zu mobilisieren.

---

 10

Im praktischen Teil entsteht ein Raum für erfahrungsorientiertes Lernen:

Eine Lehrkraft erinnert sich an eine gelungene Unterrichtsstunde, in der eine ruhige Atmosphäre herrschte und die Klasse engagiert mitarbeitete. Schritt für Schritt wird dieser Moment innerlich noch einmal durchlebt – die Haltung, die Körpersprache, das Gefühl im Bauch. Aus dieser Erinnerung wird ein mentaler „Anker“, der auch in stressigen Phasen abrufbar ist.

Ergänzend werden Möglichkeiten erkundet, wie äußere Ressourcen bewusst eingesetzt werden können – vom kurzen Austausch mit einer Kollegin, der Mut macht, bis zur Gestaltung eines persönlichen Arbeitsplatzes, der Energie gibt statt zu belasten.

Wer es schafft, seine Ressourcen zu stärken und regelmäßig zu nutzen, geht gefestigt und mit mehr Gelassenheit in die täglichen Herausforderungen – und bewahrt sich die Freude am Beruf.



## Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens

Fast jede Lehrkraft kennt es: Der Unterricht ist längst vorbei, die Tasche steht in der Ecke – und trotzdem kreisen die Gedanken noch um den Streit in der 8b, den kritischen Elternbrief oder die anstehende Klassenfahrt. Selbst beim Zähneputzen oder kurz vor dem Einschlafen mischt sich der Schulalltag ins Kopfkino.



Grübeln und Sorgen können sich verselbstständigen. Sie halten uns im „Arbeitsmodus“ gefangen, verhindern Abstand und lassen keine echte Erholung zu. Das hat nichts mit mangelnder Disziplin zu tun – unser Gehirn lässt sich nicht wie eine Lampe mit einem Schalter ausschalten.

In diesem Workshop wird verständlich, warum das so ist – und wie wir trotzdem lernen können, gedanklich zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmenden probieren Übungen aus, die helfen, Grübelgedanken weniger Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen schrittweise den Nährboden zu entziehen.

Dazu gehören Techniken, die bewusst auf andere Sinneskanäle umleiten – etwa das Wahrnehmen der Körperhaltung oder das Fokussieren auf einen äußeren Reiz wie einen Klang oder ein Bild. Ergänzt werden diese Methoden durch kleine Mentalübungen, mit denen sich Gedankenkarussells sanft anhalten lassen.

Ziel ist es, Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die nicht nur abends für einen ruhigeren Kopf sorgen, sondern auch im Schulalltag kleine Pausen der geistigen Erholung ermöglichen.



## Wohlbefinden und Glück in der Schule

Die Positive Psychologie ist ein vergleichsweise junges Fachgebiet, das erforscht, wie



Menschen, Teams und ganze Organisationen zu einer gesunden, produktiven Beziehung mit sich selbst finden können. Sie entwickelt und erprobt Methoden, die unser Wohlbefinden gezielt fördern – nicht nur als Momentaufnahme, sondern nachhaltig.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Einen großen Teil unseres Lebensglücks haben wir selbst in der Hand. Wer lernt, es bewusst zu pflegen, kann seine Lebenszufriedenheit dauerhaft steigern. Für Lehrkräfte bedeutet das: mehr Energie im Unterricht, größere geistige Flexibilität, höhere Kreativität, bessere Gesundheit – und eine spürbar gesteigerte Fähigkeit, Probleme zu lösen. Dieses Plus an Lebensfreude wirkt ansteckend: Kolleginnen, Schüler und Eltern nehmen es wahr.

Im Workshop werden Strategien und Übungen vorgestellt, die das persönliche Wohlbefinden stärken – von kurzen Achtsamkeitsmomenten im Klassenzimmer bis hin zu Ritualen, die den Tag positiv rahmen. Ein Beispiel: Eine Lehrkraft beginnt jede Stunde mit einer kleinen Frage, die etwas Schönes aus dem Alltag der Klasse ins Bewusstsein ruft. Das verändert nicht nur die Stimmung im Raum, sondern auch die eigene innere Haltung.

Neben den individuellen Methoden geht es auch um die Frage, wie das „Glücklichsein“ als Lebenskompetenz im gesamten Schulumfeld verankert werden kann. Kollegien entwickeln dazu konkrete Ideen, um Wohlbefinden und eine positive Schulkultur gemeinsam zu fördern – damit Schule nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch des Aufblühens wird.



## Stress- und Burnoutprävention

Es ist Dienstagvormittag, große Pause. Auf dem Tisch im Lehrerzimmer stapeln sich Korrekturen, im Postfach liegen neue Mails, und während der Kaffee noch einschenkt wird, bittet die Schulleitung um „nur eben“ eine schnelle Rückmeldung. Der Kopf ist längst beim Nachmittagsunterricht, der Bauch bei der anstehenden Klassenfahrt. Zeit zum Durchatmen? Fehlanzeige.



Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion des Körpers, die uns befähigt, Anforderungen zu bewältigen – sei es eine volle Unterrichtsstunde, ein spontanes Elterngespräch oder ein kurzfristiger Vertretungsplan. Kurzfristige Stressreaktionen können sogar hilfreich sein, weil sie Energie und Fokus mobilisieren.

Problematisch wird Stress, wenn er zum Dauerzustand wird. Dann beginnen sich Symptome schleichend einzuschleichen: Gereiztheit, innere Anspannung, ständiges Grübeln, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit, Erschöpfung – und oft auch der Verlust von Freude und Humor im Alltag.

Im Workshop werden die Hintergründe dieses Prozesses anschaulich erklärt. Die Teilnehmenden lernen Persönlichkeitsfaktoren kennen, die eine solche Abwärtsspirale begünstigen können. Typische Alltagsszenen verdeutlichen dabei, wie Stressmuster entstehen – etwa wenn eine Lehrkraft in der Pause trotz Müdigkeit noch schnell drei organisatorische Aufgaben erledigt, statt kurz durchzuatmen.

Anschließend werden kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung vorgestellt. Diese werden mit der eigenen Persönlichkeit in Beziehung gesetzt, um passgenaue Ansätze zu finden. Ziel ist es, das persönliche Bewältigungsrepertoire zu erweitern, den Handlungsspielraum zurückzugewinnen und Belastungen gelassener zu begegnen.



## Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co

Kurz vor Unterrichtsbeginn: Die Präsentation ist fertig, das Material liegt bereit – und doch kommt der Gedanke: „Ich hätte es noch besser machen können.“ Ein innerer Druck entsteht, der nicht von außen kommt, sondern von uns selbst.



Unsere inneren Antreiber entstehen im Laufe der Sozialisation und wirken im „vorbewussten“ Bereich des Denkens. Sie flüstern unterschwellig Botschaften wie: „Mach es perfekt“, „Sei immer für alle da“ oder „Streng dich noch mehr an“.

Dieser innere Druck führt oft dazu, dass wir uns zusätzlich überlasten – selbst dann, wenn es objektiv gar nicht nötig wäre.

Im Workshop betrachten wir, in welchen Alltagssituationen diese Antreiber eher hinderlich als hilfreich sind. Der Schlüssel zur Veränderung liegt darin, gezielt **hilfreiche Gefühle** wie Gelassenheit, Mut oder Selbstsicherheit zu entwickeln – nicht als Selbstzweck, sondern um sie aktiv einzusetzen, wenn wir gegen unsere gewohnten Muster handeln wollen.

Denn nur wer es wagt, den inneren Antreibern zu widersprechen – etwa ein „Nein“ zu sagen, obwohl es sich innerlich ungewohnt oder unangenehm anfühlt – kann erleben, dass die befürchteten Konsequenzen meist ausbleiben. Dieses **Erleben** ist entscheidend, um die alten Muster zu lockern.

Dafür planen die Teilnehmenden konkrete **Verhaltensexperimente**: kleine, bewusst gewählte Situationen, in denen sie nach dem Seminar etwas anders machen als sonst. In Zweierteams wird überlegt, welche Gefühle dafür gestärkt werden müssen und wie dies über **Körper, Gedanken und Verhalten** gelingen kann.

Nach dem Seminar werden diese Verhaltensexperimente im Alltag erprobt. In regelmäßigen, kurzen Peer-Coaching-Treffen (etwa alle 14 Tage für 20–30 Minuten) tauschen sich die Tandems darüber aus, würdigen Erfolge und reflektieren, was sich verändert hat – und wie sich die neuen Erfahrungen im Alltag festigen lassen.



## Empathische Gesprächsführung

Manchmal geht es in Gesprächen weniger darum, sofort eine Lösung zu finden, als darum, ein echtes Verstehen zu ermöglichen. Empathische Gesprächsführung schafft dafür den Rahmen: zuhören, ohne zu bewerten, und sich in die Sichtweise des Gegenübers hineinzusetzen – selbst dann, wenn man sie nicht teilt.

In diesem Seminar lernen Lehrkräfte, wie sie durch gezieltes, empathisches Zuhören und Fragen eine offene Gesprächsatmosphäre schaffen. Die Teilnehmenden üben,

- **Gefühle und Bedürfnisse** des Gesprächspartners wahrzunehmen und zu benennen,
- nonverbale Signale bewusst zu beachten,
- eigene Gedanken und Reaktionen so zu formulieren, dass sie Verbindung fördern statt Distanz zu schaffen.

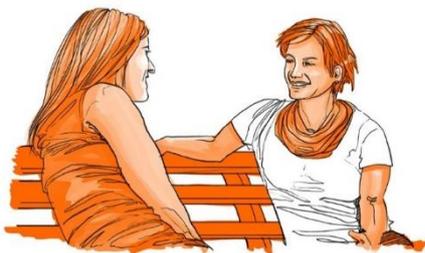
Anhand von Rollenspielen aus dem schulischen Alltag – etwa schwierige Elterngespräche, Feedbacksituationen mit Schülerinnen und Schülern oder Abstimmungen im Kollegium – wird die Methode praxisnah erprobt. Besonderes Augenmerk liegt darauf, auch in emotional angespannten Situationen ruhig und zugewandt zu bleiben.

Die empathische Gesprächsführung ergänzt und vertieft andere Gesprächstechniken. Sie hilft, Vertrauen aufzubauen, Missverständnisse zu vermeiden und tragfähige Lösungen gemeinsam zu entwickeln – ein Gewinn für jede schulische Kommunikation.

15

## Systemische Gesprächsführung

Ein gutes Gespräch ist Gold wert: Es kann Horizonte öffnen, Wege sichtbar machen und auch dann Hoffnung schenken, wenn man gerade nicht weiterweiß.



In diesem Seminar starten wir mit einer kurzen Einführung in die systemische Sichtweise und Haltung. Anhand eines beispielhaften Gesprächsverlaufs erarbeiten wir zentrale Techniken wie zielorientierte Fragestellungen, Aktivierung von Ressourcen und

Perspektivwechsel. Sie üben diese Methoden praxisnah und erfahren, wie sie Gespräche – sei es mit Schülerinnen und Schülern oder Eltern – lösungsorientiert, klar und motivierend gestalten können.

**NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!**



## Gewaltfreie Kommunikation & Empathische Gesprächsführung

Ein wertschätzendes Gespräch kann Türen öffnen: Es lässt Konflikte leichter werden, baut Vertrauen auf und schafft Verbindungen – besonders dann, wenn Worte sonst eher trennend wirken.

In diesem Seminar lernen Lehrpersonen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), entwickelt von Marshall B. Rosenberg, sowie empathische Gesprächsführung im pädagogischen Kontext kennen. GFK ermöglicht Gespräche, die auf wirklichem Verstehen und respektvollem Miteinander basieren – statt auf Schuldzuweisungen oder Forderungen.

### Ziele & Inhalte im Überblick:

- **Empathisch zuhören lernen:** Sie üben, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen – bei sich selbst und bei anderen – und unterscheiden Empathie von Einfühlung, Mitgefühl oder Mitleid
- **Vier-Schritte-Modell der GFK:** Erklärung und Anwendung der Schritte  
Beobachtung → Gefühl → Bedürfnis → Bitte. Beispielsatz:  
„Wenn ich ... sehe, dann fühle ich ..., weil ich ... brauche. Deshalb möchte ich ...“
- **Praxisübungen und Rollenspiele:** In Zweier- und Kleingruppen wird die Methode anhand typischer Schulsituationen trainiert – z. B. bei Konflikten im Kollegium, mit Eltern oder im Umgang mit herausfordernden Klassen
- **Empathische Haltung entwickeln:** Sie reflektieren Ihre eigene Kommunikationsweise und entwickeln klarere, gefühlsgestützte Ausdrucksstärken anstelle von Bewertungen oder Forderungen

Dieses Seminar hilft, Gespräche bewusst als wertvolle Beziehungsarbeit zu verstehen – sodass Sie in allen schulischen Dialogen (mit Schüler:innen, Eltern, Kollegium) souverän, empathisch und lösungsorientiert agieren können.



## Ziel- und Ressourcengespräche mit Schülerinnen und Schülern

Manchmal steht im Unterricht nicht der Lernstoff im Vordergrund, sondern ein Verhalten, das immer wieder stört. Die Herausforderung: das Gespräch so zu führen, dass es nicht um Strafen, sondern um Lösungen und Ressourcen geht – und dass sich beide Seiten ernst genommen fühlen.

In diesem Seminar lernen Lehrkräfte, Ziel- und Ressourcengespräche strukturiert und lösungsorientiert zu führen. Die Teilnehmenden üben anhand realer Fälle aus dem eigenen Schulalltag:

- Zunächst wird die Situation klar und ohne Bewertungen beschrieben.
- Danach rücken die Stärken und positiven Eigenschaften der Schülerin oder des Schülers in den Fokus.
- Anschließend wird gemeinsam ein wünschenswertes Verhalten entwickelt – verbunden mit den positiven Auswirkungen für alle Beteiligten.
- Zum Abschluss wird vereinbart, wie beide Seiten zum Gelingen beitragen, wie an die Abmachungen erinnert werden kann und welche fairen Konsequenzen es bei Nichteinhaltung gibt.

Ein zentrales Element ist das **Probehandeln**: In Kleingruppen schlüpfen Teilnehmende in die Rolle von Lehrkraft, Schülerin oder Beobachterin. So werden Gesprächstechniken trainiert und in einem geschützten Rahmen erprobt. Wertschätzende Rückmeldungen helfen, das eigene Vorgehen zu verfeinern.

Die Methode eignet sich für viele Situationen – vom wiederholten Zuspätkommen über Konflikte im Klassenraum bis zu anhaltenden Leistungsblockaden – und stärkt gleichzeitig die Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler\*in.



## Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf



Viele Lehrkräfte sind im Schulalltag stark gefordert und bewegen sich oft am Limit. Gerade besonders Engagierte geraten angesichts der Vielzahl an Anforderungen leicht in die Gefahr, auszubrennen.

Ausgehend von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressforschung zeigt dieser Workshop, wie **Achtsamkeit** in Verbindung mit **Progressiver Muskelentspannung** und **Atemübungen** wirksam zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention beitragen kann.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem achtsamen Umgang mit sich selbst:

- Erkennen, wann Regeneration nötig ist
- Pausen bewusst gestalten
- Abschalttriale in den Alltag integrieren

Die Teilnehmenden erhalten Impulse, um mehr achtsame Momente und Phasen der Entspannung in ihren Tagesablauf einzubauen. Dazu gehören Audiosequenzen zum selbstständigen Einüben von Achtsamkeits- und PME-Techniken sowie der Zugang zu einer Trainings-App, die kurze, alltagstaugliche Entspannungsübungen bereithält.

So entsteht ein Werkzeugkasten für kleine, aber wirksame Erholungspausen – mitten im turbulenten Lehrertag.



## Stimme & Stimmung



Die Klasse ist unruhig, das Stimmengewirr füllt den Raum. Mit fester, klarer Stimme gelingt es, die Aufmerksamkeit zu bündeln – oder auch nicht. Denn ob Gesagtes ankommt, hängt nicht nur vom Inhalt, sondern auch von der Stimme ab.

Für Lehrpersonen ist eine gesunde Stimme existenziell. Sie muss der täglichen Belastung standhalten und trägt entscheidend dazu bei, wie Worte wirken: angenehm und tragfähig oder eher zu hoch, zu leise, vielleicht sogar anstrengend. Über Tonfall und Sprechweise werden Stimmungen hörbar – und sie beeinflussen wiederum Konzentration und Atmosphäre im Klassenzimmer.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Körpersprache, Atmung, Stimmgebung, Aussprache und Wirkung. Es werden praxisnahe Übungen, Tipps und Tricks vermittelt, um die Stimme ökonomisch zu nutzen und die Sprechweise klar, variabel und ansprechend zu gestalten.

Ziel ist eine wachsende Sicherheit – nicht nur stimmlich –, mehr Freude am Sprechen und eine positive, nachhaltige Wirkung auf die Zuhörenden.

**NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!**



## Wertschätzung und Selbstwertschätzung

Ressourcen stärken, Umgang miteinander verbessern, wertbezogener Perspektivwechsel für schwierige Interaktionen (Stressregulation) und Förderung der pädagogischen Haltung für das eigene Classroom-Management.



Im Lehrerzimmer wird eilig der nächste Unterricht vorbereitet, während zwischen Tür und Angel ein schnelles „Danke“ fällt. Solche kleinen Gesten bleiben oft zu selten – und doch wirken sie wie kleine Energiespender.

Wertschätzung ist im Lehrerberuf ein zentraler Baustein für berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit – gleichrangig neben Gehalt und Arbeitsbedingungen. Sie prägt nicht nur das Miteinander im Kollegium, sondern auch die eigene Haltung im Unterricht. Selbst- und Fremdwertschätzung bedingen sich gegenseitig: Wer sich selbst mit Respekt begegnet, kann auch anderen leichter wertschätzend gegenüberreten.

Viele Lehrkräfte erleben im Schulalltag ein Mangelgefühl an erfahrener Wertschätzung. Dabei lässt sich ein wertschätzender Umgang – mit sich selbst und anderen – schon mit geringem Zeiteinsatz trainieren und in den Alltag integrieren. Einige der Übungen eignen sich sogar, gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern durchzuführen.

Im Seminar wird Wertschätzung nicht nur als Verhalten, sondern auch als innere Haltung betrachtet – eine Haltung, die für pädagogisches Handeln unverzichtbar ist. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Konsequenzen sich daraus für das professionelle Classroom-Management ableiten lassen.

Je nach zeitlichem Rahmen können zusätzliche Schwerpunkte gesetzt werden:

- Analyse eigener und fremder Werthaltungen und der daraus resultierenden Verhaltensweisen – besonders im Kontext von Stressmanagement und Perspektivwechsel.
- Entwicklung kleiner Wertschätzungsprojekte, um den respektvollen Umgang im Kollegium nachhaltig zu fördern.

Ziel ist es, Ressourcen zu stärken, die pädagogische Haltung weiterzuentwickeln und den Umgang miteinander so zu gestalten, dass er alle Beteiligten im Schulalltag trägt.



## CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen

Montagsmorgen, erste Stunde: Während noch einige Schülerinnen und Schüler ihre Plätze suchen, unterhalten sich andere laut quer durch den Raum. Statt in die Inhalte zu starten, fließt die Energie der Lehrkraft in Ermahnungen.

Viele Lehrpersonen wissen genau, welche Verhaltensweisen für einen störungsfreien Unterricht nötig sind: feste Rituale zum Unterrichtsbeginn, für konzentrierte Arbeitsphasen, respektvolles Zuhören und weitere. Doch diese Verhaltensfähigkeiten sind anfangs nicht bei allen Schüler:innen vorhanden und müssen entsprechend erlernt werden. Die Verhaltenspsychologie bietet hier erprobte Methoden, um gewünschtes Verhalten gezielt aufzubauen – angepasst an Alter und Schulform der Lerngruppe.

Ziel ist es, bestimmte Handlungsabläufe so zu automatisieren, dass weniger wertvolle Aufmerksamkeit ins Reglementieren oder Sanktionieren fließt. Im Workshop erarbeiten die Teilnehmenden konkrete Strategien und erstellen einen individuell zugeschnittenen Plan, um in ihrer eigenen Klasse wünschenswertes Verhalten schrittweise und nachhaltig zu etablieren.

## CRM II: Beziehungen gestalten

Ein Schüler, der kaum mitarbeitet, reagiert plötzlich offen auf eine Bemerkung – nicht wegen des Themas, sondern weil er sich gesehen fühlt. Solche Momente zeigen: Eine tragfähige Beziehung ist oft der Schlüssel, um Veränderungen anzustoßen.

Gerade bei Schülerinnen und Schülern, die als „schwierig“ oder „unsympathisch“ wahrgenommen werden, ist eine stabile Beziehungsebene entscheidend. Wertschätzung bedeutet dabei nicht, Probleme zu übersehen, sondern den Rahmen so zu gestalten, dass Kritik und Zielvereinbarungen überhaupt wirken können.

In diesem Workshop geht es um Strategien für den Beziehungsaufbau und um die Haltung der Lehrkraft, die diese Prozesse trägt. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Haltung, lernen unterschiedliche Zugänge kennen und planen bereits während der Veranstaltung erste Erprobungsschritte für den eigenen Unterricht. Ziel ist es, auch bei herausfordernden Beziehungen Gesprächskanäle offen zu halten und Entwicklung zu ermöglichen



## Rückengesundheit

Die Stunde ist zu Ende, und während die Klasse den Raum verlässt, spürt die Lehrkraft ein Ziehen im unteren Rücken. Nach Stunden des Stehens, Sitzens und schnellen Hin- und Hergehens meldet sich der Körper – leise zuerst, dann immer deutlicher.

Ein gesunder Rücken ist im Lehrerberuf unverzichtbar. Die körperlichen Belastungen im Schulalltag führen ohne Ausgleich schnell zu Verspannungen oder Schmerzen. Regelmäßige Bewegung, gezielte Rückenübungen und kurze Entlastungspausen sind wirksame Gegenmittel. Wenn Bewegungseinheiten sogar in den Unterricht eingebaut werden, profitieren alle: Die Schülerinnen und Schüler werden aufmerksamer, und die Lehrkraft spürt körperliche Entlastung.

Dieses Seminar kombiniert drei Schwerpunkte:

- **Bewegung** – Wie lässt sich Bewegung mühelos in den Alltag integrieren, auch bei engem Zeitplan? Ziel ist eine bessere körperliche Fitness, gelöste Verspannungen und mehr Vitalität.
- **Ernährung** – Grundlagen gesunder Essgewohnheiten und alltagstaugliche Möglichkeiten, die Ernährung nachhaltig zu optimieren – für mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden und ein gesundes Gewicht.
- **Entspannung** – Effektive Techniken, die jederzeit einsetzbar sind, um Stress zu reduzieren, Schlafqualität zu verbessern und das allgemeine Lebensgefühl zu steigern.

Das Seminar liefert praxisnahe Impulse, die direkt im Schulalltag umsetzbar sind – damit der Rücken stark bleibt und der Alltag leichter fällt.

**NUR BEI VERFÜGBARKEIT DES REFERENTEN!**



## Vor der Klasse stehen: für ein sicheres Standing im Lehrerberuf

Die Klasse ist unruhig, Stimmen flüstern, Stühle rücken. Noch bevor das Thema des Tages beginnt, entscheidet sich, ob alle aufmerksam werden – oder ob die Energie im Raum versickert. In solchen Momenten ist nicht nur Fachwissen gefragt, sondern Präsenz, Ausstrahlung und ein klares Standing.

Theaterpädagogische Methoden bieten einen lebendigen Weg, um diese Fähigkeiten zu stärken. Sie helfen, eigene Reaktionen und Verhaltensmuster bewusst wahrzunehmen, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und die Wirkung auf andere gezielt zu gestalten.

Im Seminar werden unter anderem folgende Methoden erprobt:

- **Gehen im Raum** – Präsenz und innere Haltung spürbar machen
- **Gefühle erleben** – Emotionen als Ressource nutzen
- **Die „schwierigste Übung der Welt“** – Konzentration und Ausdruckskraft trainieren
- **Statusübungen** – Wirkung und Rollenbewusstsein schärfen
- **Beziehungsarbeit** – Nähe und Distanz im Kontakt ausbalancieren

Diese Übungen schaffen Sicherheit und innere Klarheit – und sie bringen ganz nebenbei Spielfreude in den Berufsalltag.

**NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!**



## Elternarbeit als tragende Säule im Schulalltag

Elternarbeit gehört zu den sensibelsten Aufgaben im Lehrerberuf. Sie lebt von gegenseitigem Vertrauen – und verlangt gleichzeitig eine klare professionelle Haltung. Zu viel Distanz erschwert den Zugang zu wichtigen Informationen über das Kind, zu viel Nähe kann zu Überforderung und Abgrenzungsschwierigkeiten führen. Den richtigen Mittelweg zu finden, ist oft eine Herausforderung.

Gute Elternarbeit geht weit über klassische Elterngespräche hinaus. Sie umfasst kontinuierlichen Kontakt, offene Kommunikation und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit, bei der beide Seiten ihre Verantwortung wahrnehmen. Studien zeigen: Wenn Eltern aktiv eingebunden sind, profitieren Lernmotivation, Verhalten und schulische Leistungen der Schüler:innen – und auch die Zufriedenheit der Lehrkräfte steigt.

**In diesem Workshop lernen Lehrpersonen, Elternarbeit strukturiert, wirkungsvoll und zugleich entlastend zu gestalten:**

- **Vielfältige Kontaktformen nutzen** – von Elternabenden über kurze Austauschmomente bis hin zu digitalen Gesprächsformaten.
- **Eltern als Expert:innen für ihr Kind wertschätzen** – gemeinsame Ziele definieren und tragfähige Gesprächsgrundlagen schaffen.
- **Strukturierte Gesprächssettings aufbauen** – mit klarer Vorbereitung, zielgerichteter Gesprächsführung und souveränem Auftreten.
- **Schwierige Situationen deeskalieren** – durch empathisches Nachfragen, aktives Zuhören und lösungsorientierte Fragetechniken.
- **Elternarbeit als kontinuierlichen Prozess gestalten** – mit kleinen, aber wirksamen Schritten im Schulalltag.
- **Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz halten** – um langfristig handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Ziel ist es, Elternarbeit als bereichernden Teil des pädagogischen Handelns zu erleben – und damit die Basis für ein vertrauensvolles Miteinander zu legen, das allen Beteiligten zugutekommt.



# Schulentwicklung & Gefährdungsbeurteilungen

Ob Gesundheitsanalyse, Schulentwicklungstag oder gezielte Maßnahmenplanung – Entwicklungsprozesse gelingen am besten, wenn sie strukturiert vorbereitet, moderiert und konsequent nachbereitet werden. Wir begleiten Schulen bei der Durchführung und Auswertung von Gefährdungsbeurteilungen und Mitarbeiterbefragungen wie IEGL, COPSOQ oder BUGIS. Aus den Ergebnissen leiten wir gemeinsam mit dem Kollegium passgenaue Maßnahmen ab.

## Schulentwicklungstage

Jeder Schulentwicklungstag ist so individuell wie die Schule selbst. Wir entwickeln das Programm in enger Abstimmung mit Steuergruppe und Schulleitung – abgestimmt auf die spezifischen Themen, Ziele und Rahmenbedingungen. Grundlage bildet eine **IST-SOLL-Analyse**, in der Stärken, Herausforderungen und Entwicklungspotenziale sichtbar werden. Liegen bereits Ergebnisse aus vorangegangenen Befragungen vor (z. B. IEGL, BUGIS), fließen diese in die Planung ein.

### Vorbereitungsphase

- Erstes Online-Meeting mit dem Vorbereitungsteam zum Kennenlernen, Klären von Hintergründen und Zielsetzung.
- Kollegiumsweite Abfrage zu Belastungsfaktoren, Entwicklungswünschen und Optimierungsideen.
- Auswertung und Aufbereitung der Ergebnisse als Basis für die inhaltliche Planung.
- Zweites Online-Meeting mit dem Vorbereitungsteam und der Schulleitung zur Festlegung der inhaltlichen Ausrichtung.
- Vorabinformation des Kollegiums zu Arbeitsweise, Haltung, Inhalten und Ablauf des Schulentwicklungstages.

### Durchführungsphase

- Begrüßung und kurzer Impulsvortrag mit inhaltlichen Anregungen und Erläuterung der Arbeitsweise.
- 1. Arbeitsgruppenphase: Themenschwerpunkte bearbeiten, Ideen entwickeln.
- Feedbackphase: Zwischenergebnisse vorstellen und Rückmeldungen aus dem Plenum einholen.
- 2. Arbeitsgruppenphase: Ergebnisse konkretisieren, Umsetzungsschritte planen.
- Abschluss: Vorstellung der finalen Ergebnisse und offener Punkte, die weiterbearbeitet werden.

**Unser Ziel:** Ein Schulentwicklungstag, der motiviert, Orientierung gibt und konkrete Umsetzungsschritte für den Schulalltag liefert.