



Themenliste/ Workshopliste vom Team Lehrergesundheit

Themenliste/ Workshopliste vom Team Lehrergesundheit	1
Vorbemerkung Umfang und inhaltliche Ausrichtung	2
Stark im Stress – Ressourcen stärken	3
Stark im Stress - Emotionsregulation	4
Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?	5
Resilienz stärken	6
Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens	6
Wohlbefinden und Glück in der Schule	7
Stress- und Burnoutprävention	7
Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co	8
Systemische Gesprächsführung	8
Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf	9
Zeitmanagement durch Prioritätenordnung	10
Wertschätzung und Selbstwertschätzung	10
Stimme & Stimmung	11
Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule	12
Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern	13
Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS	14
CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen	15
CRM II: Beziehungen gestalten	15
Rückengesundheit	16



Vorbemerkung Umfang und inhaltliche Ausrichtung

Lehrergesundheit ist ein sehr großes und umfassendes Thema. Entsprechend haben einige der Workshops Schnittmengen miteinander und in vielen Fällen, ist auch eine individuelle Themenauswahl / Schwerpunktsetzung von Ihrer Seite möglich.

Die hier beschriebenen Workshops beziehen sich vorrangig auf den Bereich der Verhaltens-Prävention: Was kann ich als Einzelperson für einen guten und gesunden Umgang mit Stress und Belastungen tun?

Der andere Bereich betrifft die Verhältnisprävention. Schauen Sie sich hierzu gerne das auf dieser Seite skizzierte Angebot an: <https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/schulentwicklung/>

Weiterhin spielt dann auch noch der Umgang im Team, sprich die Beziehungsebene im Kollegium eine große Rolle. Eine mögliche inhaltliche Ausrichtung hierzu finden Sie auf Seite 13 skizziert. Abwandlungen oder eine gänzlich andere Ausrichtung ist ebenso möglich, sprechen Sie mich hierzu gerne an, dann können wir in einem unverbindlichen Telefonat besprechen, ob wir Ihnen auch für ihr Anliegen ein Angebot unterbreiten können.

Die meisten hier aufgeführten Workshops haben einen Zeitraum von ca. 4 Std. reine Fortbildungszeit. Sie können jedoch immer auch als Ganz-Tagesveranstaltungen oder auch kürzere Workshops ausgerichtet werden. Bei entsprechend regionaler Nähe eines/einer unserer Referent*innen zu Ihrer Schule sind auch Nachmittagsveranstaltungen (auch als Modulreihen z.B. zu unserem Training „Stark im Stress“) möglich: <https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/stark-im-stress/>

Ebenso ist häufig eine Zusammenlegung von Themen möglich, was sich auch immer wieder durch die Interessenlage im Kollegium anbieten kann, die wir insbesondere bei größeren Kollegien gerne vorab anbieten über unser Online-Tool abzufragen. Siehe hierzu bitte auch das Info-Dokument: <https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/wp-content/uploads/2023/09/Ablauf-und-Vorbereitung-SchiLF.pdf>



Stark im Stress – Ressourcen stärken

Schwerpunkt: Ressourcenaktivierung/ Regeneration



Sie fühlen sich ausgelaugt, belastet, gestresst? Sie merken, dass Sie Probleme mit ins Bett nehmen und bei der Arbeit nicht so leistungsstark sind, wie Sie es sich wünschen? Und Sie wollen aktiv Ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern und Ihre emotionalen Kompetenzen trainieren?

In dieser 1–2-tägigen Fortbildung erhalten Sie eine kurzweilige Einführung in die Thematik, erproben verschiedene Übungen und diskutieren, wie sich die Übungen in den Alltag (tlw. auch gemeinsam mit den SuS) implementieren lassen. Da wir wirklich verschiedene Aspekte beleuchten, geht jeder mit guten Ideen aus der Veranstaltung:

- kurzweilige Einführung Stress und Lehrergesundheit
- Generierung positiver Emotionen
- Dankbarkeit
- Achtsamkeit,
- Atem- und Muskelentspannung,
- Pausenerleben
- Regeneration
- Kognitive Umstrukturierung
- Selbstwertschätzung

Am Ende der Veranstaltung werden Sie eingeladen, für sich ein kleines Gesundheitsprojekt (Trainingsplan) zu erstellen und sich mit einer/einem Ihrer Kolleg*innen in den nächsten Wochen regelmäßig für 10-15 Minuten zu treffen (Entwicklungsstandem), um am Ball zu bleiben. Dafür unterstützen sie sich gegenseitig in der Erfolgswürdigung und dem Misserfolgsmanagement.

Nach dieser Präsenzveranstaltung haben Sie die Möglichkeit, über einen eigenen Trainingsaccount online weiter zu trainieren (www.stark-im-stress.de). In dem Online-Training erwarten Sie Übungen und Informationsvideos. Zusätzlich erhalten Sie über die Trainings-App 2 Übungsimpulse pro Tag, damit Sie Gelerntes in Ihrem Alltag verankern können.



Stark im Stress - Emotionsregulation

Schwerpunkt: Emotionsregulation - Umgang mit unangenehmen Emotionen



Als Lehrer sind Sie täglich mit einer Vielzahl von Emotionen konfrontiert, sowohl bei sich selbst als auch bei Ihren Schülern. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie unangenehme Emotionen wie Ärger und Enttäuschung besser verstehen und konstruktiv damit umgehen können.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Emotionen bewusster wahrzunehmen und zu regulieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedankenmuster identifizieren, die zu bestimmten emotionalen Reaktionen führen, und lernen Sie, diese positiv zu beeinflussen.

In praxisorientierten Workshops erlernen Sie Techniken zur Emotionsregulation, wie z.B. Atemübungen, Visualisierungen und kognitive Umstrukturierung. Damit Sie zukünftig unangenehme Emotionen erkennen, ihnen angemessen begegnen und einen guten und gesunden Umgang mit Ihnen finden können.

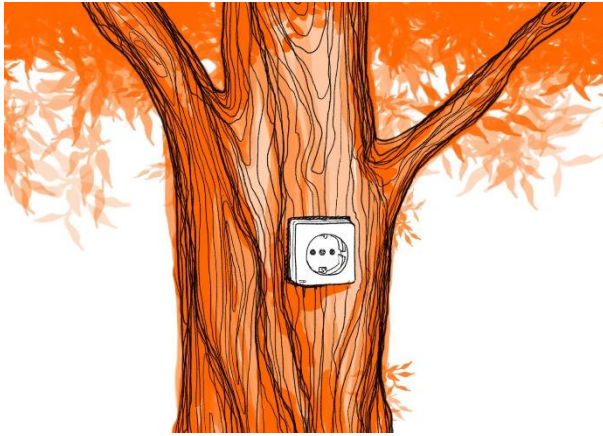
Im Austausch mit anderen Lehrern erarbeiten Sie für sich einen neues Vorgehen zum Umgang mit unangenehmen Emotionen für konkrete Alltagssituationen.

4

In diesem Kontext spielen oft auch sogenannte „alte Glaubenssätze“ (auch innere Antreiber oder Stressverstärker genannt) eine wichtige Rolle. Hier gilt es stressentschärfende Gedanken und Haltungen zu finden und durch Selbsterfahrung die „alten Glaubenssätze“ zu justieren.



Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?



Nach Phasen starker (beruflicher) Belastungen verlangen unsere körperlichen und mentalen Kräfte nach Erholung.

Manche Belastungen erscheinen unausweichlich und kaum veränderbar. Gerade dann sind gelingende Regenerationsphasen umso wichtiger, um chronischen Stress zu verhindern.

Der Lehrberuf gehört zu den Berufen, in denen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit schnell verschwimmen können.

Arbeitswelt und Erholungswelt sind dann manchmal nicht mehr deutlich voneinander getrennt und schlimmer noch, es findet keine wirkliche Erholung in der Erholungswelt statt.

Dies greift der Workshop auf, indem sich mit den drei wichtigsten Bausteinen von Regeneration (Erholungsaktivitäten, Distanzierung und Schlaf) auseinandergesetzt wird und Veränderungen im Alltag geplant werden. Neben der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeit wird sich in diesem Workshop auch mit den Themen Pausenplanung und Pausenerleben, sowie der Schlafhygiene beschäftigt.



Resilienz stärken

Schwerpunkt: Positive innere Zustände aktivieren und äußere Ressourcen nutzen



Sie als Lehrpersonen haben einen herausfordernden Alltag, der Ihnen viel abverlangt. Wenn es darauf ankommt, müssen Sie zu 100% präsent sein. Sie müssen unter Handlungsdruck Entscheidungen fällen, deren Konsequenzen und Tragweite Sie im Vorfeld häufig nicht kennen. Sie sollen trotz fehlender Fremdverstärkung von außen (z. B. Wertschätzung für Ihre Arbeit) Freude am Unterrichten und Berufszufriedenheit erleben.

Unterrichten und Berufszufriedenheit erleben.

In diesem Workshop üben Sie gezielt,

- a) positive innere Zustände zu aktivieren und zu nutzen,
- b) positive Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und zu würdigen und
- c) äußere Ressourcen zu mobilisieren und zu nutzen.

Wem es gelingt, gezielt seine Ressourcen zu stärken und sie zu nutzen, der kann gestärkt an die Herausforderungen des Alltags gehen.

6

Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens

Wer kennt es nicht, wenn Probleme von der Arbeit selbst am späten Abend noch im Kopf herum schwirren und einen manchmal bis ins Bett begleiten?



Grübeln und Sorgen können sich leicht verselbstständigen und verhindern, dass wir Abstand zur Arbeit gewinnen und zur Ruhe kommen können.

In diesem Workshop wird gezeigt, warum wir unsere Grübel-Gedanken nicht einfach so ausschalten können wie eine Lampe mit dem Lichtschalter.

Es werden Übungen vorgestellt, die helfen, Grübel-Gedanken weniger Aufmerksamkeit zu schenken und wie man üben kann, den Gedankenkarussells den Nährboden zu entziehen.



Wohlbefinden und Glück in der Schule



Das relativ junge Fachgebiet der Positiven Psychologie entwickelt und evaluiert Methoden, um Individuen, Organisationen und Gesellschaften zu einer produktiven Selbstbeziehung zu verhelfen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir unser Lebensglück zu einem großen Teil tatsächlich selbst in der Hand haben und nachhaltig steigern können. Glückliche Lehrerinnen und Lehrer haben mehr Energie, sind kreativer und flexibler im Denken, leben gesünder und sind bessere Problemlöser. Das merken Kollegen, Schüler und Eltern. Neben individueller Lebensverbesserung können Kollegien hier Anregungen bekommen, wie sich die Lebenskompetenz Glücklichkeit in der ganzen Schule implementieren lässt.

Stress- und Burnoutprävention

Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu



befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern.

Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch. Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird. Dann treten

Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung, Unruhe, Grübeln, Schlafstörung, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von Freude und Humor und vieles mehr auf.

Im Workshop erfahren Sie die Hintergründe dieses Phänomens und lernen Persönlichkeitsfaktoren kennen, die diese Abwärtsspirale verstärken können.

Es werden kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien besprochen und in Bezug zur eigenen Persönlichkeit gesetzt, sodass das Bewältigungsrepertoire erweitert und damit der persönliche Entwicklungs- und Handlungsspielraum ausgebaut werden kann..



Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co



Stressverschärfende Einstellungen haben einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben. Während von einem Stressor erstmal ein Impuls/ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker die eine intensive Stressreaktion in unserem Körper auslösen.

Zu den persönlichen Stressverstärkern zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst. Im Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „mentale Gegenmittel“ – also stressentschärfende förderliche Gedanken.

Dabei wird es jedoch nicht darum gehen nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.

Im Anschluss an den Workshop steht Ihnen ein Online-Tool mit Informationsvideos und Übungen zur Vertiefung zur Verfügung. Dort können Sie sich ebenfalls zum App-Coaching mit zusätzlichen Trainingsimpulsen mitten im Alltag anmelden.

8

Systemische Gesprächsführung

Ein gutes Gespräch ist Gold wert. Es kann uns die Augen öffnen, uns motivieren und Mut machen sowie Licht ins Dunkel bringen, wenn wir grad nicht weiterwissen.



In diesem Seminar starten wir mit einer Kurzeinführung in die systemische Sichtweise und Haltung. Dann erarbeiten wir, anhand eines beispielhaften Gesprächsablaufs, verschiedene systemische Gesprächs- und Fragetechniken, unter anderem zur positiven Ziel- und Absichtskonkretisierung, zur Ressourcenaktivierung und zum Perspektivenwechsel.

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die Interesse an der systemischen Sichtweise und ihrer Fragemethodik haben, ob nun für Schüler*innen oder Elterngespräche.

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!



Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf



Viele Lehrpersonen sind übermäßig stark in ihrem Beruf gefordert und angespannt. Besonders die Engagierten unter Ihnen laufen Gefahr, angesichts der vielfältigen Anforderungen "auszubrennen".

Ausgehend von jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressforschung wird aufgezeigt, wie die Haltung der Achtsamkeit gepaart mit der Progressiven Muskel- und Atementspannung (PME) maßgeblich zur Stressbewältigung und Burnout Prävention beitragen können.

Das Thema Achtsamkeit wirft unweigerlich auch die Frage des achtsamen Umgangs mit sich selbst auf. Geben Sie sich und Ihrem Körper genügend Zeit für Regeneration? Wie lassen sich geschickt Pausen und Abschalttriale in den Alltag integrieren? Erhalten Sie vielfältige Impulse mit denen Sie mehr achtsame Momente und solche der Entspannung in Ihrem Alltag erleben.

Sie erhalten Audio-Sequenzen zum selbstständigen Einüben der PME und Achtsamkeitsübung. Eine Trainings-App liefert Ihnen zusätzliche kurze Trainingsimpulse mitten im Alltag.



Zeitmanagement durch Prioritätenordnung



Lehrpersonen haben in aller Regel ein sehr gutes Zeitmanagement, sonst würde es ihnen gar nicht gelingen, die vielen beruflichen Anforderungen zu erfüllen. Dennoch haben viele das Gefühl, nie fertig zu werden, für die wichtigen Dinge keine Zeit zu haben oder einfach nicht hinterher zu kommen.

Woher kommen Zeitnot, Hamsterradgefühle und unausgewogene Work-Life-Balance und was kann man dagegen unternehmen? Dieser Workshop vermittelt Wissen über Veränderungsprozesse und Zeitmanagement-Methoden. Natürlich geht es auch um Effektivitätssteigerung (Pareto-Prinzip & Parkinsonsches Gesetz) und um den Umgang mit Zeitdieben und Aufschieberitis (Prokrastination).

Aus diesem Mix ergeben sich viele Impulse für die persönliche Weiterentwicklung. Auf dieser Basis werden Sie angehalten, ein kleines Projekt zur individuellen Lebensverbesserung zu planen und in den nachfolgenden Wochen zu realisieren.

10

Wertschätzung und Selbstwertschätzung



Wertschätzung stellt einen wesentlichen Baustein für berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit dar.

Leider kommt im schulischen Alltag der wertschätzende Austausch untereinander und Umgang miteinander häufig zu kurz. Dabei braucht es dafür gar nicht viel Zeit – vielmehr ist Wertschätzung vor allem eine Haltungsfrage.

Ziel dieses Workshops ist es, eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen und aufrecht zu erhalten. Zudem werden Strategien vermittelt, wie man mit mangelnder Wertschätzung durch andere (Kolleg*innen, Vorgesetzte, Eltern) gut und gesund umgehen kann. Der Schulalltag ist herausfordernd genug – hier geht es um effektive Entlastung. Im Workshop führen Sie Übungen zur Stärkung der eigenen Selbstwertschätzungscompetenz durch. Ebenso finden verschiedene Übungen zur Stärkung der Fremdwertschätzungscompetenz statt.

Anvisiert wird auch die Erarbeitung von Miniprojekten zur Förderung der Wertschätzungskultur an Ihrer Schule.



Stimme & Stimmung



Für Lehrpersonen ist eine gesunde Stimme existenziell. Die "Lehrerstimme" muss aber nicht nur der täglichen Belastung gewachsen sein, sondern sie bestimmt grundsätzlich mit, ob Gesagtes bei den Schülerinnen und Schülern ankommt oder nicht. Ist die Stimme angenehm und tragfähig, oder eher unangenehm, zu hoch, zu leise?

Auch unsere Stimmungen sind hörbar, über die Stimme und über die Art und Weise wie wir sprechen. Durch die Sprechweise werden Stimmung und Konzentration in der Klasse beeinflusst.

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Körpersprache, Atmung, Stimmgebung, Deutlichkeit der Aussprache und Wirkung. Sie lernen Übungen, Tipps und Tricks für einen ökonomischen Stimmgebrauch und eine deutliche, variable Sprechweise kennen.

Das Ziel ist eine zunehmende (nicht nur stimmliche) Sicherheit, mehr Freude am Sprechen und eine bessere Wirkung auf die Zuhörer.

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!



Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule

Schwerpunkt: Teamentwicklung

Kollegiale Beratung nach Tietze (2015) bezeichnet ein strukturiertes Beratungsgespräch im



Gruppen-Setting, bei dem eine Teilnehmerin von den übrigen Teilnehmer*innen beraten wird, um Lösungen für berufliche Herausforderungen zu finden. Die klare Gesprächsstruktur mit einer festen Rollenverteilung und verschiedenen Phasen macht das Verfahren besonders zeiteffektiv und lösungsorientiert.

Durch die Kollegiale Beratung entstehen vielfältige Handlungsideen und die Lehrkräfte erfahren Wertschätzung für ihre Arbeit und Herausforderungen. Diese positive Erfahrung stärkt nicht nur das einzelne Teammitglied, sondern das gesamte Team und erhöht die Handlungsmotivation.

Profitieren Sie von der effektiven und lösungsorientierten Methode der Kollegialen Beratung und stärken Sie Ihr Team. Entdecken Sie die transformative Kraft des professionellen Austauschs und der Lösungsfindung im Team.

12

Besonderheit des Lüneburger Modells

Wir haben in unserem Ansatz zur Kollegialen Beratung zwei zusätzliche Phasen in den Ablauf integriert.

Bevor die Kolleg*innen Ihre Lösungsideen und -ansätze unterbreiten, spiegelt jeder dem oder der Fallgeber*in zurück, welche Erfolge/Teilerfolge schon erreicht wurden, welche Ressourcen er bei dem/der Kolleg*in sieht oder einfach nur etwas Mitfühlendes angesichts der herausfordernden Situation.

Vor dem Hintergrund, dass erfahrende Wertschätzung in unserer Gratifikationsbilanz und damit auch für seelische Gesundheit eine sehr wichtige Rolle spielt, sind wir der Meinung, dass dies gut investierte Zeit ist.

Zweitens haben wir zum Abschluss noch eine Phase der Unterstützung / Mitverantwortung implementiert. Das passt nicht immer, aber doch oft, dass die Kolleg*innen hier noch einmal kundtun, wie Sie bei diesem Fall direkt oder indirekt unterstützen können.



Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern

Schwerpunkt: Teamentwicklung (für Teams und kleine Kollegien)

Wertschätzung stellt einen wesentlichen Baustein für berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit dar. Leider kommt im schulischen Alltag der wertschätzende Austausch untereinander und Umgang miteinander oft zu kurz. Dabei braucht es dafür gar nicht viel Zeit – vielmehr ist Wertschätzung vor allem eine Haltungsfrage und damit einhergehend nach und nach ein verändertes Kommunikationsverhalten.

Ziel dieses Workshops ist es, eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen und aufrecht zu erhalten. Dabei spielt natürlich auch das Thema Stress und Belastung eine entscheidende Rolle: Unter Stresserleben sinkt in der Regel unsere Empathie-fähigkeit und Interaktionsqualität.

Im Workshop führen Sie verschiedene Übungen zur Stärkung der eigenen Selbstwertschätzungs-kompetenz und auch Fremdwertschätzung statt. Fokussiert wird auch ein sich „weiter kennenlernen“ und „Verstehen des/der anderen“ auf Basis von Werthaltungen und inneren Antreibern, die unter anderem maßgeblich unser individuelles Verhalten beeinflussen). Hieraus abgeleitet wird dann auch die Erarbeitung von Miniprojekten zur Förderung der Wertschätzungskultur an Ihrer Schule anvisiert: Was nehmen wir aus diesen 1,5 Tagen mit und welche Veränderungen bedeutet das für unseren Alltag bzw. welche Veränderungen im Umgang miteinander wollen wir etablieren und einüben?

13

Mein Vorschlag für die thematische Gliederung sieht in Stichpunkten folgendermaßen aus:

- Warming up: Zuhören (im Rahmen eines Zufriedenheitsinterviews)
- Grundlegendes zum Thema Stress: Stressauslöser ist immer unsere Bewertung des Reizes/Stimuli
- Wertschätzung als Haltung im Kontext unseres Menschenbildes
- Ableitung von Bedeutungen für die Arbeit im pädagogischen Kontext
- Grundverständnis von Lernen und erlernter Hilflosigkeit
- Motivation: Verhaltenshemmungssystem und Verhaltensaktivierungssystem
- Werthaltungen und unsere darauf beruhende Bewertung von Verhaltensweisen anderer – mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat
- Selbstwertschätzung: Übung und Diskussion zum möglichen Alltagstransfer
- Stress und Erschöpfung wirken sich ungünstig auf gelingende Kommunikation aus:
 - Achtsamkeit für mehr Bewusstheit über eigene interne Bewertungsprozesse
- Empathie in der Kommunikation
- Feedback: Umgang mit Feedback und Formulierung von Feedback
- Ggfs. noch Erwartungshaltung-Klärung: psychologische Verträge



Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS

(Ganztag Classroom-Management – Aufteilung in 2 Workshops in CRM I + CRM II auf der folgenden Seite)

Ein guter Ausgangspunkt für die Arbeit an und mit herausfordernden Situationen und



Interaktionspartnern im Schulkontext stellt die Reflexion unserer eigenen päd. Haltung dar. Zentral ist hierbei das eigene Menschenbild, aus dem wir in unserem Kulturraum einen wertschätzenden Umgang miteinander ableiten.

Doch was meint dieser Begriff Wertschätzung eigentlich im Kontext unseres humanistischen Menschenbildes und was können wir daraus für unsere pädagogische Arbeit

ableiten? Hierzu möchte ich Ihnen Gedanken und Übungen vorstellen und mit Ihnen diskutieren. Nicht nur zuletzt können wir vor diesem Hintergrund dann auch noch einmal unseren Umgang mit „Unsympathen“ reflektieren und ggfs. Impulse für unsere pädagogische Haltung und unser Tun ableiten.

Vor dem Hintergrund unseres lernpsychologischen Verständnisses über die Entwicklung von Erlebens- und Verhaltensmustern bietet sich die Möglichkeit auch hier unsere Haltung gegenüber dem Lern- und Sozialverhalten der SuS zu prüfen und einen Ansatz für die Unterstützung zu finden. Das Einüben von Ritualen und schulischen Abläufen in Verbindung mit einem zur Zielgruppe passendem Verstärkersystem kostet zwar Zeit, führt aber in der Regel zu einem reibungsfreieren Ablauf des Unterrichtsgeschehens, was wiederum langfristig Zeit (aber vor allem auch Nerven) einspart. Hierfür nehmen wir uns Zeit zum Diskutieren und der Planung von kleinen Verhaltensaufbau-Projekten in Ihren Lerngruppen.

Der Umgang mit herausfordernden SuS führt uns (wenn auch nicht in vollem Maße, so doch wieder ein wenig) zurück zu den Unsympathen. Egal ob Unsympath*in oder nicht liegt die Herausforderung im Beziehungsaufbau zu diesen SuS (ggfs. auch deren Eltern). Wir werden gemeinsam der Frage nachgehen, warum Beziehungsaufbau einen „Schlüssel“ beim Veränderungslernen darstellt und Ideen diskutieren und planen, wie Sie auch hier für sich gemeinsam als Kollegium und/oder einzeln erste Erprobungen angehen können.

Abschließend würde ich Ihnen gerne noch einige Ideen/ Übungen/ Spiele zur Förderung des Klassenklimas vorstellen und mit Ihnen diskutieren und planen was sich hieraus modifiziert auf Ihre Schulsituation erprobungsweise einführen lässt.



CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen

In der Regel wissen Lehrpersonen, welche Verhaltensweisen ihrer Schüler*innen für einen guten und reibungslosen Unterricht hilfreich bzw. notwendig sind. Leider weisen nur immer mehr Schüler*innen diese Verhaltensweisen nicht auf.

Damit Unterricht reibungsfreier- und störungsfreier abläuft, macht es Sinn, die dafür notwendigen Verhaltensweisen mit Schüler*innen einzuüben. Die Verhaltenspsychologie hält hier effektive Methoden bereit, die an das jeweilige Alter und die Schulform der Schüler*innen angepasst werden können.

Die Grundidee besteht darin, Handlungsabläufe (z.B. ruhiger Unterrichtsbeginn, konzentrierte Arbeitsphasen, einander ausreden lassen etc.) zu automatisieren, so dass wenig der wertvollen Aufmerksamkeit in das Reglementieren und Sanktionieren von Regelverstößen gehen muss.

Im Rahmen dieses Fortbildungsmoduls erarbeiten Sie Strategien und einen sehr konkreten Plan zum Aufbau wünschenswerten Verhaltens für Ihre eigene Lerngruppe.

15

CRM II: Beziehungen gestalten

Ein wichtiger Gelingens-Faktor für konstruktive Arbeit in Lerngruppen ist die Gestaltung von Beziehungen.

Dabei spielt Wertschätzung eine zentrale Rolle. Das Wertschätzen von „Unsympathen“ bzw. „Problembären“ stellt für die meisten eine deutliche Herausforderung dar. Und gerade bei diesen Schüler*innen ist es besonders wichtig, dass die Beziehungsebene stimmt, denn nur dann erreichen wir sie, und können sie bzgl. ihrer Veränderungen unterstützen.

Wertschätzung bedeutet nicht, bestehende Probleme oder problematische Verhaltensweisen nicht anzusprechen – Wertschätzung bedeutet in diesem Fall viel mehr, die Beziehung hinreichend tragfähig zu gestalten, dass die Problemansprache zu Persönlichkeitsentwicklungen bei dem Schüler/der Schülerin führen kann. Neben verschiedenen Strategien zum Beziehungsaufbau geht es hier auch um eine entsprechende Haltung der Lehrperson, die wir reflektieren werden. Noch im Workshop planen Sie die ersten Erprobungen der kennen gelernten Strategien.



Rückengesundheit

Eine gesunder Rücken ist von entscheidender Bedeutung für den Lehrberuf. Lehrkräfte verbringen einen Großteil ihrer Zeit im Stehen, Sitzen und Gehen, was langfristig zu Rückenverspannungen und -schmerzen führen kann. Eine wirksame Maßnahme dagegen besteht in regelmäßiger Bewegung und gezielten Rückenübungen. Die Einbindung von Bewegungseinheiten in den Unterricht kann nicht nur die Konzentration und Aufmerksamkeit der Schüler*innen erhöhen, sondern auch den Lehrkräften körperliche Entlastung bieten. Im Seminar beschäftigen wir uns neben Bewegung auch mit Ernährung und Entspannung:

Bewegung - Du wirst lernen, wie du Bewegung mühelos in deinen Alltag integrieren kannst, selbst wenn du wenig Zeit hast. Dies führt zu einer gesteigerten körperlichen Fitness und hilft dir, Verspannungen zu lösen und dich vitaler zu fühlen.

Ernährung - Du erhältst Einblicke in gesunde Ernährungsgewohnheiten und lernst, wie du deine Ernährung nachhaltig optimieren kannst. Das Ergebnis ist ein gesteigertes Wohlbefinden, mehr Energie und die Kontrolle über dein Gewicht.

Entspannung - In einer Welt, die oft von Stress geprägt ist, zeige ich dir effektive Entspannungstechniken, die du jederzeit anwenden kannst. Dies führt zu weniger Stress, besserem Schlaf und einem insgesamt entspannteren Lebensgefühl.

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DES REFERENTEN!