

## CRM - Umgang mit herausfordernden SuS



Folien und Materialien  
werden zur Verfügung  
gestellt

## Fortbildungen zur Lehrergesundheit

- Studium Erziehungswissenschaften/ Sozialpädagogik
- Promotionsstipendium Leuphana Universität Lüneburg
- Wiss. Mitarbeiter GET.ON (2011 bis 2015)
- Gründung: Institut LernGesundheit (2015)



- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule

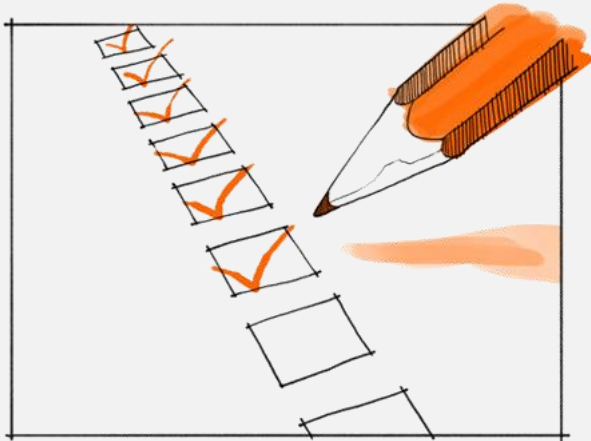


**Dr. Torsten Tarnowski**



[www.lehrergesundheit-fortbildungen.de](http://www.lehrergesundheit-fortbildungen.de)

- Lüneburg, Familie mit 2 Töchtern, Haus & Garten - Bouldern, Radfahren



- Einführung Lernen, Unterrichtsstörungen Classroom-Management
- Wertschätzung und Umgang mit Unsympathen
- Verhaltensroutinen im Schulalltag
- Kompetenzerleben, Selbstwertschätzung & Klassenklima fördern
- Peer-Coaching vereinbaren

## Wer ist der Boss? Und was macht sie?

Ca. 100 Bit/sec.

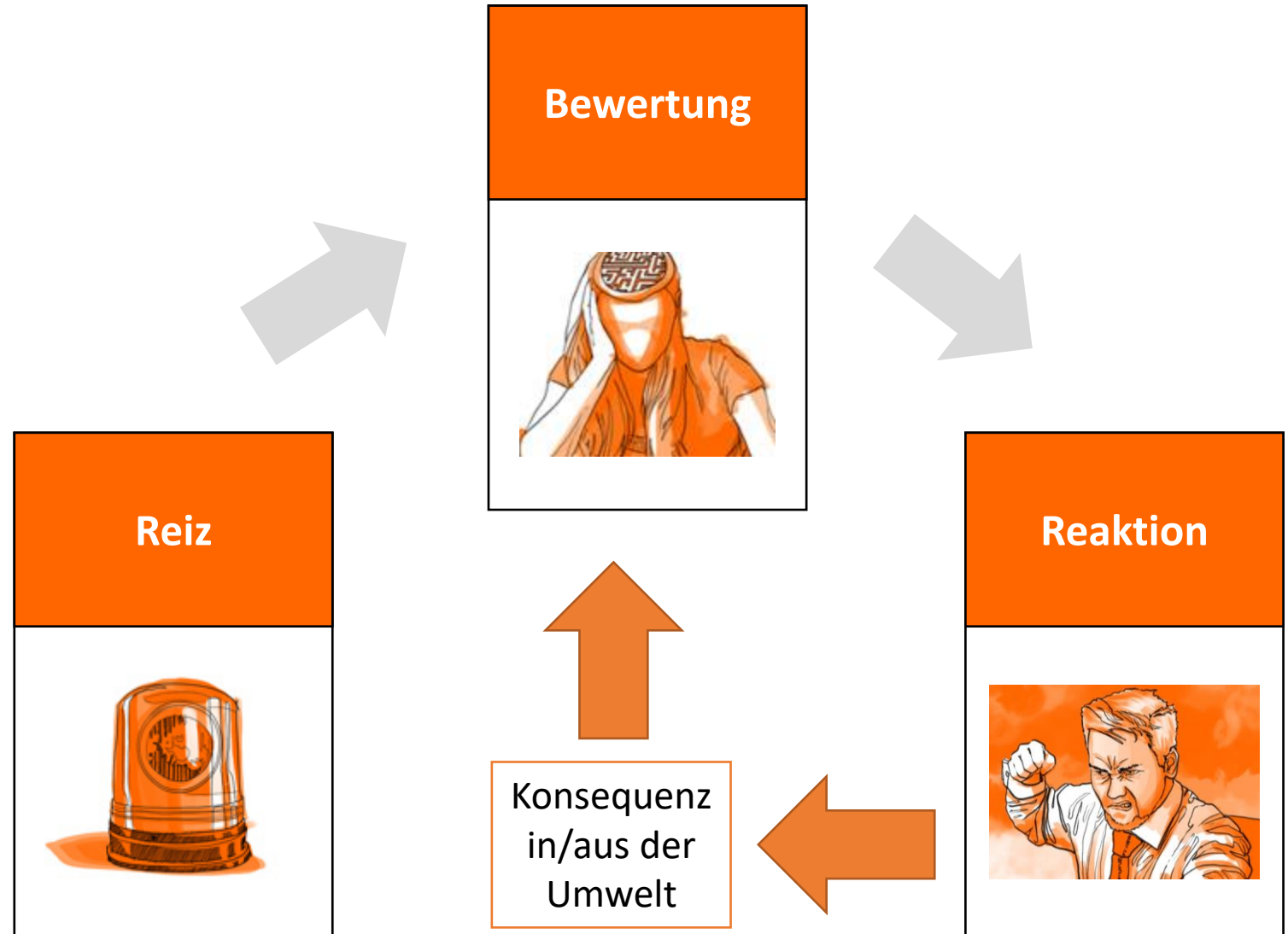


50.000.000 Bit/sec.



Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire together*



Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire together*



**Amygdala und mesolimbisches System beurteilen das Verhalten und Erleben nach der Konsequenz für das eigene Wohlergehen und legen das Resultat im emotionalen Gedächtnis nieder.**

Verhaltenshemmungs  
system

vermeiden

Negative Ereignisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik



Verhaltensaktivierungs  
system

wiederholen

Positive Ereignisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust



# Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:

Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire together*



Sei immer perfekt!



Beeil dich immer!



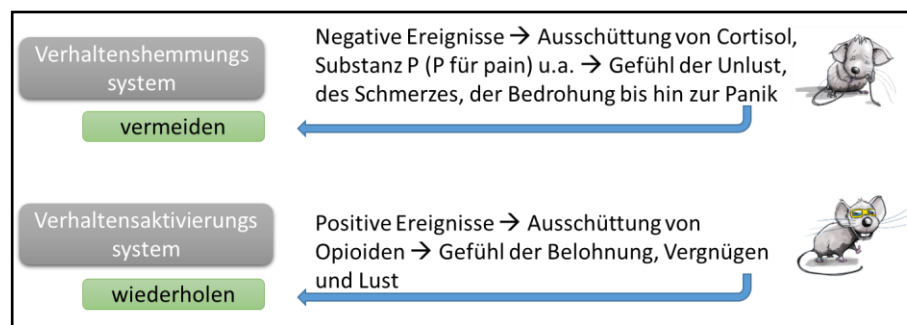
Sei immer stark!



Mach es immer allen recht!



Streng dich immer an!



Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire together*



- Kann ich nicht!
- Das funktioniert doch eh nicht!
- Das traue ich mich nicht/ mir nicht zu!
- Mit ihm/ihr kann ich nicht arbeiten!
- Er/sie versteht mich nicht!



Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire together*

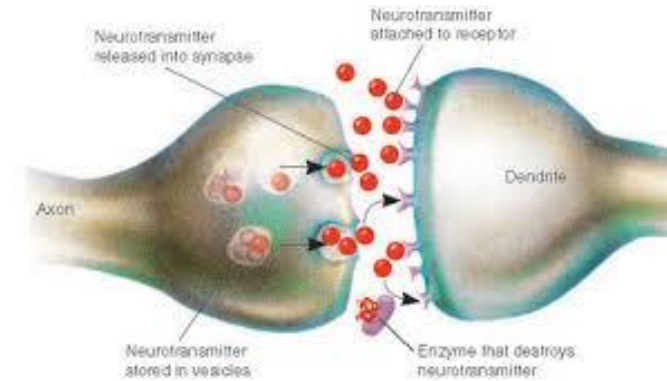


- Kann ich **noch** nicht!
- Das funktioniert **so noch** nicht!
- Das traue ich mich **so noch** nicht/ mir **so noch** nicht zu!
- Mit ihm/ihr kann ich **noch** nicht arbeiten!
- Er/sie versteht mich **noch** nicht!

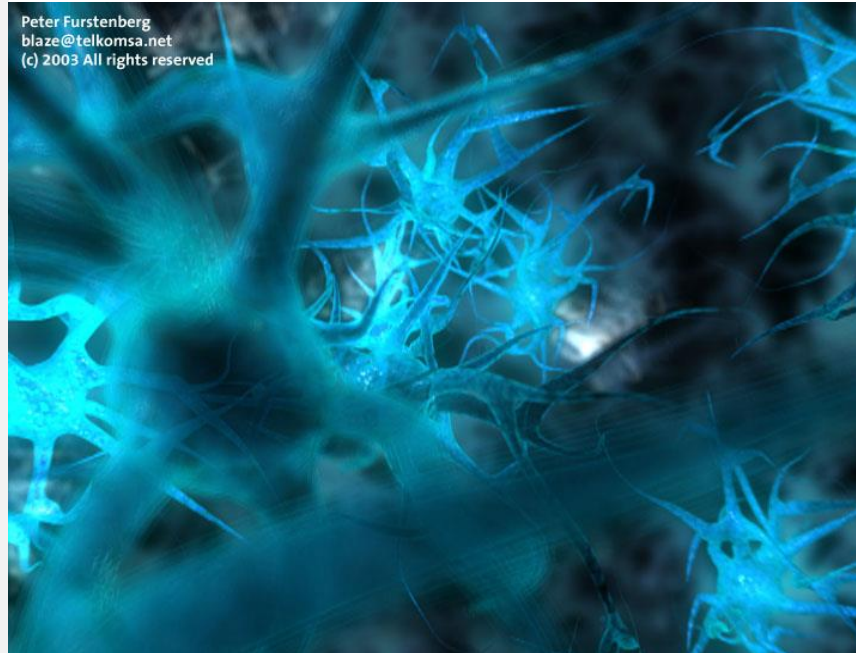
# Was meint „Lernen“ aus psychologischer Sicht?

**Lernen ist die relativ dauerhafte Veränderung von Verhaltens- und Erlebensdispositionen durch Erfahrung/ Übung.**

(Hoffmann & Engelkamp, 2017)



Peter Furstenberg  
blaze@telkomsa.net  
(c) 2003 All rights reserved

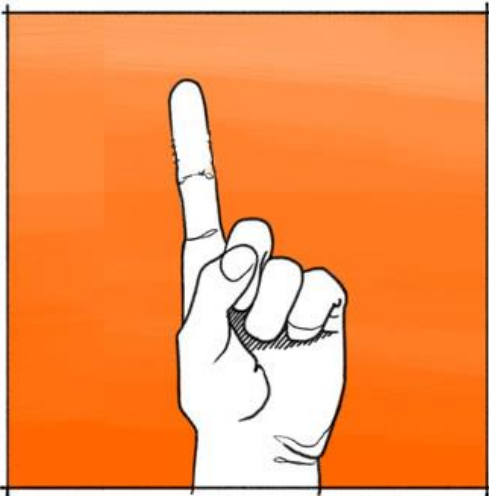


## Perspektivwechsel: Wie steht es um deine Zuhörkompetenz?

Welche Verhaltensweisen hast du schon einmal selbst an den Tag gelegt, z.B. bei Fortbildungen, in Konferenzen, Teamsitzungen, Workshops ...

Ich bekenne mich offen und ehrlich zu folgendem Vergehen:

- Mit dem Nachbarn reden
- Einfach etwas reinrufen
- Laut lachen
- Herumalbern
- Gähnen
- Etwas zu Boden fallen lassen
- In der Tasche kramen
- Nicht mehr ruhig sitzen können
- Plötzlich auf die Toilette müssen
- Den Platz verlassen
- Geistig wegdriften
- Etwas kritzeln
- Nicht mehr zuhören
- Fast eingeschlafen



Störungsfreier Unterricht ist eine didaktische Fiktion.  
*(Lohmann)*





Disziplinprobleme sind nüchtern betrachtet unvermeidbarer Bestandteil von Unterricht und ihre Bewältigung ist Teil der professionellen Aufgabe von Lehrerinnen und Lehrern.

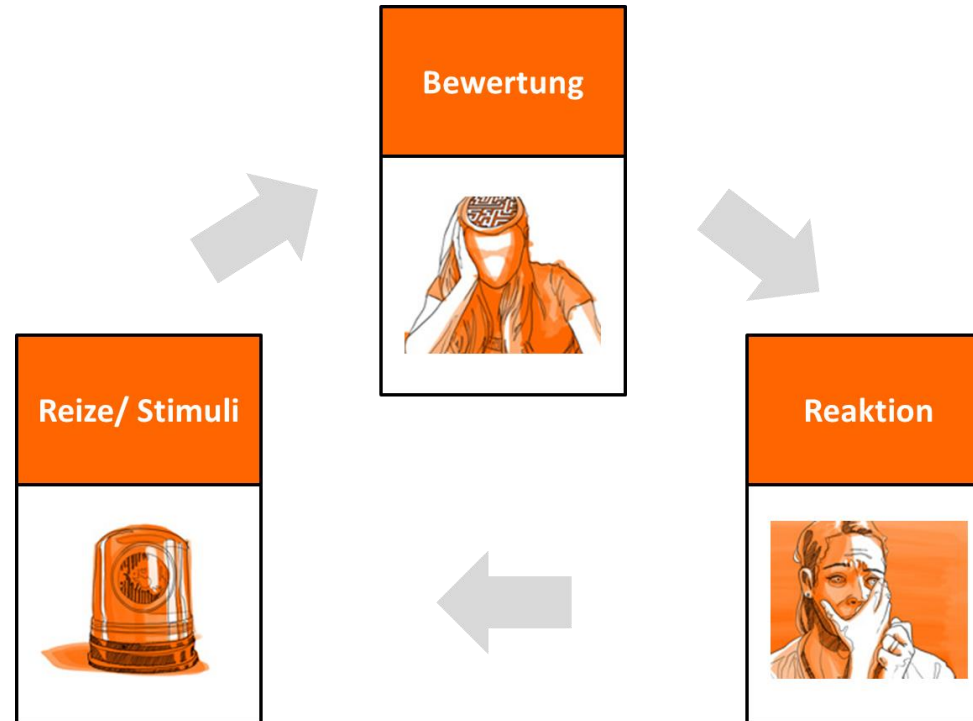
*(Arnold/ Pätzold)*

## Stress-Modell

Stress entsteht in  
unserem Kopf

Warum machen denn Unterrichtsstörungen Stress?

Welche Ziele oder Werte werden hier bedroht!



**Das Ziel von CRM besteht darin, U-Störungen möglichst klein zu halten und die aktive Lernzeit zu erhöhen.**

**[Bruns, 2013]**

Classroom-Management basiert auf einer guten Beziehung der Lehrperson zu ihren Schülern, einem guten Klassenklima und einer präventiv ausgerichteten Unterrichtsorganisation, die Störungen klein hält. Es schafft die Voraussetzungen dafür, dass sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und gut lernen.

(Eichhorn, 2013)



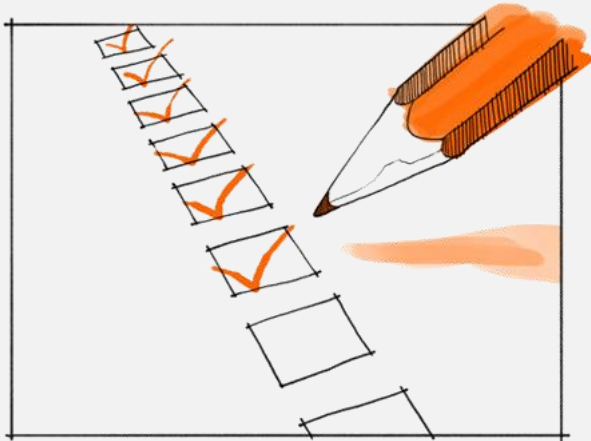
- Unterhaltungsmedien haben so vieles auf Lager, das die SuS viel mehr fasziniert als der Unterricht.
- Das Internet bietet neben positiven auch etliche negative Aspekte, die die SuS durcheinander bringen.
- Die ganze Welt verändert sich so unglaublich schnell. Das sorgt auch für Unruhe. Auch Schule wandelt sich, Verlässlichkeiten werden weniger.
- Viele SuS schlafen zu wenig.
- Nicht wenige SuS bewegen sich zu wenig und ernähren sich nicht gut.
- Konsum, Fun und Style sind oft viel höher angesehen als Bildung.
- In vielen Familien herrschen belastende Umstände.
- Eltern sind oft rat- und hilflos was Erziehungsfragen angehen.
- Durch wachsende Migration treffen manchmal eher gegensätzliche Werte aufeinander.
- Inklusion ist prinzipiell eine gute Idee – Personalmangel führt hier allerdings zu großen Problemen

## Checkliste Ursachen von Unterrichtsstörungen



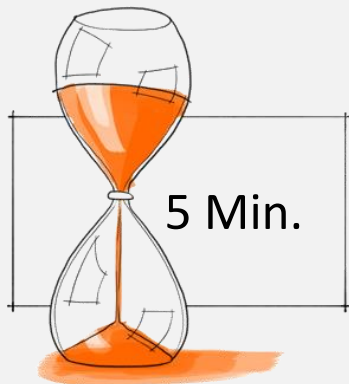
**Kann es sein, dass diese/r SoS stört, weil ....**

1. Er/sie übermüdet ist und deshalb nicht mehr ruhig sitzen kann?
2. Er/sie unterfordert und deshalb gelangweilt ist?
3. Er/sie überfordert und deshalb gelangweilt ist?
4. Er/sie einen hohen Bewegungsdrang hat und generell schlecht lange sitzen kann?
5. Seine Konzentrationsfähigkeit jetzt einfach am Ende ist?
6. Er/sie grade persönliche Probleme hat und deshalb besonders gereizt ist?
7. Er/sie sich in der Klassengemeinschaft nicht wohl fühlt?
8. Er/sie für Anerkennung und Aufmerksamkeit immer wieder die Bühne sucht?
9. Er/sie Ihnen nicht wohlgesonnen ist, sich von Ihnen nicht gesehen fühlt?



- Einführung Lernen, Unterrichtsstörungen Classroom-Management
- Wertschätzung und Umgang mit Unsympathen
- Verhaltensroutinen im Schulalltag
- Kompetenzerleben, Selbstwertschätzung & Klassenklima fördern
- Peer-Coaching vereinbaren

3 - 5 Personen



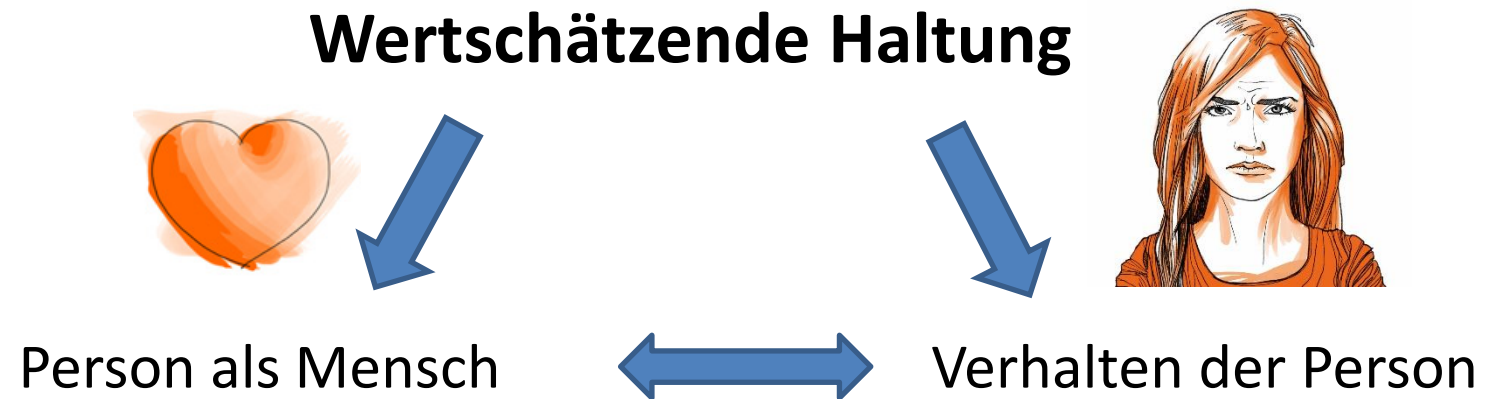
Was unterscheidet Wertschätzung von Lob, Belohnung oder Anerkennung?

Welche Bedeutung hat das Konstrukt

Wertschätzung im Zusammenhang mit unserem Menschenbild?

An was glauben wir in diesem Menschenbild?

Und was folgt daraus für unser professionelles pädagogisches Handeln?



„Jeder Mensch hat einen Wert. Jede/r möchte (und muss) erleben, dass er diesen Wert hat. Wertschätzung meint jedem zu vermitteln: so, wie du bist, bist du richtig und ich sehe deinen Wert. Auch wenn du dich hier manchmal nicht so verhältst, wie ich oder Schule es sich von dir wünscht, bist du richtig, sehe ich deinen Wert (Brosche & Thum, 2018).“



**Du bist ok!**

**Mit deinem Verhalten habe ich Schwierigkeiten!**

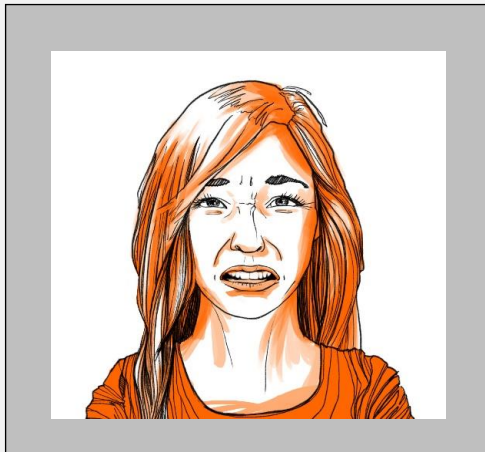
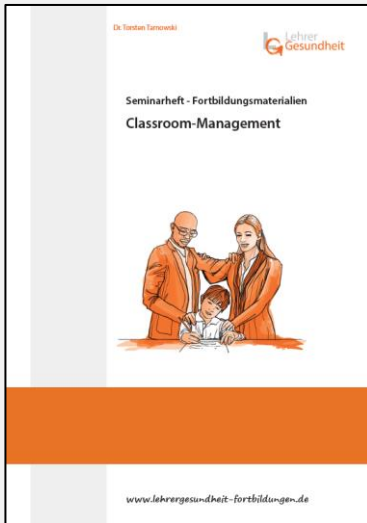
**Das kenne und wünsche ich mir anders!**



Wertschätzung ist die Bedingung für gute Arbeit,  
nicht die Belohnung dafür.

Diesen Merksatz gilt es nicht nur zu verinnerlichen,  
sondern zu leben (Triskiel, 2020).

Seite 2



Unsympathische SuS		



# Wertschätzung von Unsympathen



Unsympathische SuS	Unangenehme Verhaltensweisen	

## Wertschätzung von Unsympathen



Unsympathische SuS	Unangenehme Verhaltensweisen	Positive Aspekte

## Sammeln von positiven Eigenschaften und Umdeutungen :



- Was kann er/sie gut (auch außerhalb von Schule)?
- Was hat er/sie erreicht? Welche Erfolge?
- Wo gibt es bereits pos. Entwicklungen/Veränderungen?
- Wer mag ihn/sie?
- Für wen ist er/sie wichtig/ oder erfüllt eine wichtige Funktion?
- Wann war Ihnen er/sie mal etwas weniger unsympathisch?
- Wie würde jemand, der diese Person in Schutz nehmen möchte/richtig mag, das Verhalten bezeichnen?
  - Bsp. unzuverlässig -> flexibel; einmischend -> hilfsbereit; diskutiert zu viel -> tritt für seine/die Interessen anderer ein
- Oder: wie muss die Person die Welt sehen oder sich fühlen, dass ihr Verhalten in der Situation für sie selbst Sinn macht
  - Bsp. Jemand, der Angst hat/unsicher ist, geht leichter zum Gegenangriff über



### 1. Wertschätzung von Unsympathen (1 x pro Woche)

Jetzt den Tag und die Uhrzeit wählen, Termin eintragen  
für 5-10 Minuten.

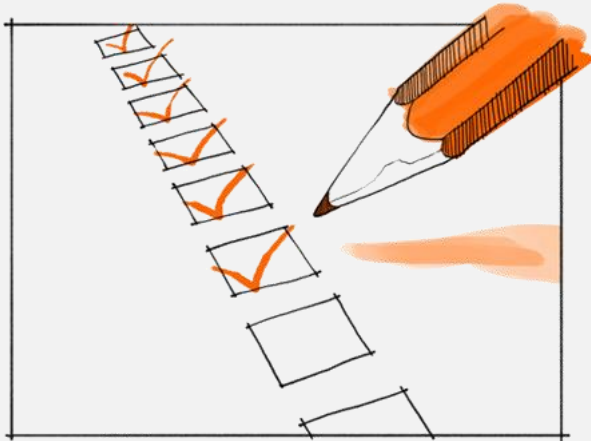
## Wertschätzung von Unsympathen



Unsympathische SuS	Unangenehme Verhaltensweisen	Positive Aspekte

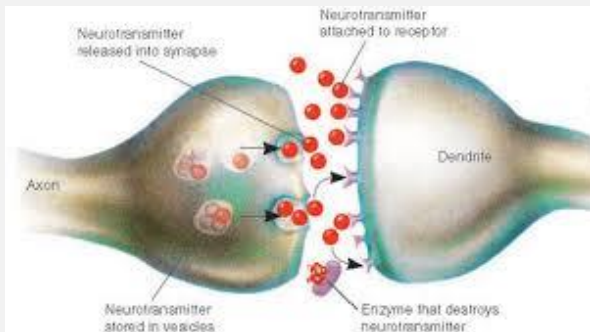
Kann man auch in der Klasse mit den Schüler:innen machen.

Vielleicht wollen die Schüler:innen sich das sogar gegenseitig vorstellen?



- Einführung Lernen, Unterrichtsstörungen Classroom-Management
- Wertschätzung und Umgang mit Unsympathen
- Verhaltensroutinen im Schulalltag
- Kompetenzerleben, Selbstwertschätzung & Klassenklima fördern
- Peer-Coaching vereinbaren

**Vielfältige Verhaltensweisen, die Sie in Schule von den SuS (und auch KuK) erwarten, haben diese noch nicht gelernt!**



**Und sie haben andere Verhaltensweisen gelernt, die Sie z.T. unpassend finden.**

### **Unterrichtbeginn/Ritual zum Start:**

- 3 Minuten nach Gong: alle Materialien auf dem Tisch, SuS leise an ihren Plätzen
- z.B. Tische sind leer, 1 Minute achtsames Atmen, dann Material auspacken
- z.B. es läuft Musik, während LP auspackt, packen auch SuS Material aus, wenn das Lied vorbei ist, geht es los
- z.B. LP schreibt als erstes Spruch an Tafel, SuS dürfen sich dazu austauschen während LP Orgasachen erledigt, danach geht Unterricht los

### **Phasen des Wechsels**

- Wie läuft Raumwechsel ab (z.B. welches Material ist wo, wie sammeln wir uns, wie laufen wir durch das Gebäude oder zum nächsten Ort)
- Wechsel zwischen Stillarbeit und Plenum oder Aufbau Gruppenarbeit
- z.B. kurze Bewegungssequenz bei langen/späten Stunden vor Input/Zuhörphase Phasen bestimmter Arbeitsformen (z.B. Ablauf, Zeichen und Regeln für Stillarbeit, Gruppenarbeit)
- Umziehen in Umkleide in Turnhalle oder Schwimmbad

### **Ablauf wiederkehrender Situationen**

- z.B. was tue ich, wenn ich nicht weiterweiß
- 10 Minuten Stillarbeit
- 10 Minuten Diskussion mit Einhaltung der Gesprächsregeln

### **Stundenende/Ritual zum Ausklang:**

- Kann ähnlich wie Anfangsritual sein, nur mit Einpacken /// Kann auch Stunde rahmen. z.B. Frage vom Stundenanfang wird am Ende aufgegriffen





Erkenntnis und Einsicht führen nicht zwingend zu tatsächlichen Verhaltensänderungen!

In der Handlungssituation spielen weitere Aspekte eine Rolle:

- Langfristige und kurzfristige Ziele
- Belohnungssystem (Motivation)
- Gewohnheiten
- Emotionen und Stress
- Soziale und Umweltfaktoren



Erkenntnis und Einsicht führen nicht zwingend zu tatsächlichen Verhaltensänderungen!

In der Handlungssituation spielen weitere Aspekte eine Rolle:

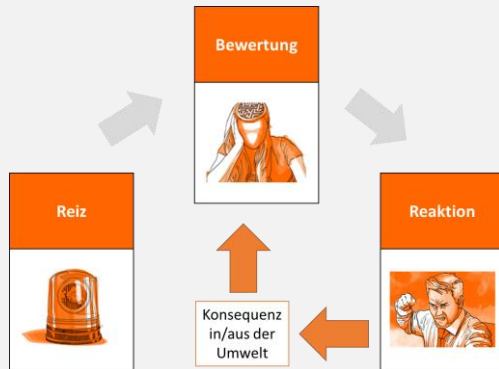
- Langfristige und kurzfristige Ziele
- Belohnungssystem (Motivation)
- Gewohnheiten
- Emotionen und Stress
- Soziale und Umweltfaktoren

Handlungen finden dann oft im Autopiloten statt.

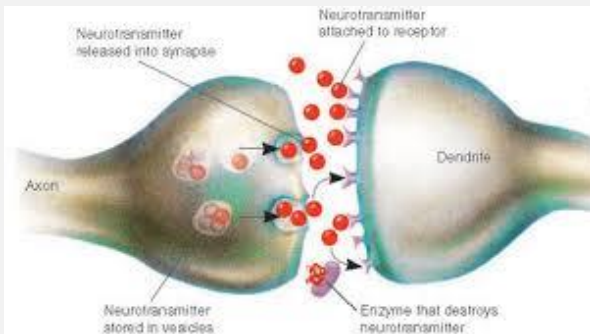
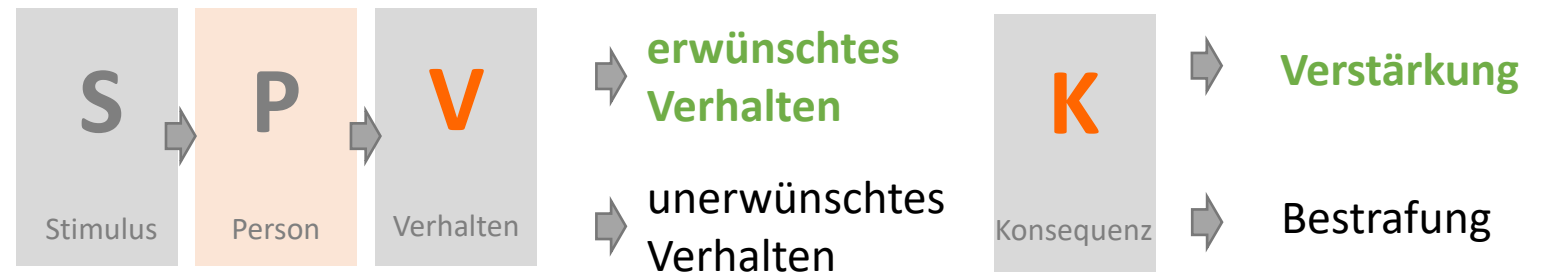
Wir sollten das „Mach’s mal anders“ so oft machen, bis es ein „Mach’s wie immer“ geworden ist.



→ wiederholendes Einüben, Einüben und Einüben



Externe Bewertung des Verhaltens und Steuerung der Konsequenz



Ca. 12 Wochen bis sich Gewohnheiten/Routinen bilden

**S**

Stimulus/  
Situation



**V**

Reaktion/  
Verhalten

**Bestimmtes  
Signal**



**Gewünschtes  
Verhalten**

Hinweisreiz  
Erinnerung

**S**

Stimulus



**P**

Person



**V**

Verhalten



**K**

Konsequenz

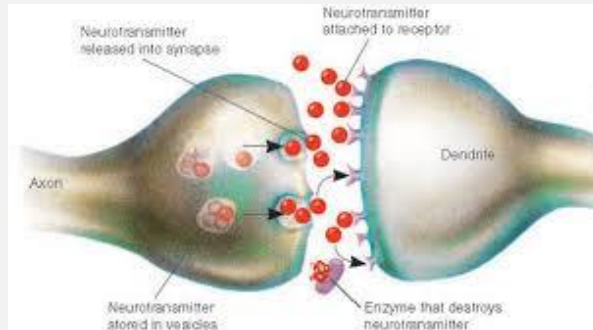
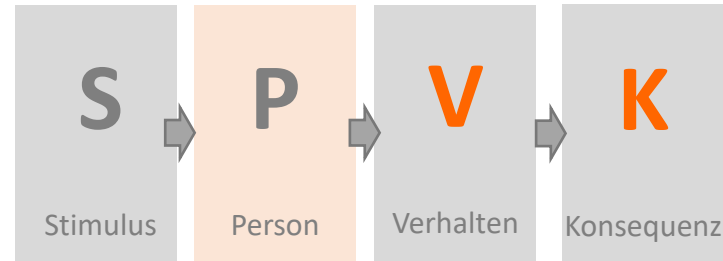
## Stimulus Signal



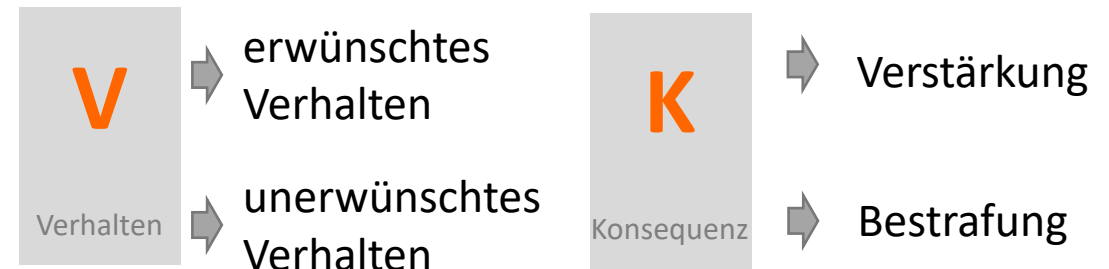


### Verschiedene Meldezeichen:

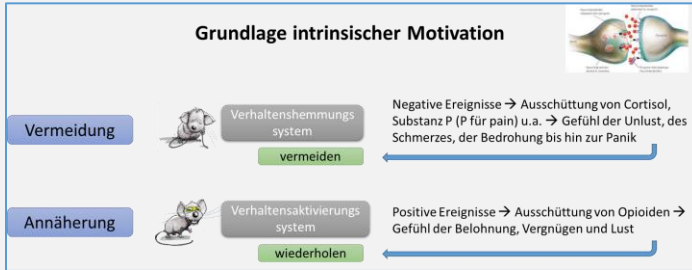
- 1 Finger: ich möchte etwas sagen
- 2 Finger: ich habe etwas nicht verstanden
- 3 Finger: Hat nichts mit dem Thema zu tun
- „Zeige-Zeichen“: ich muss auf Toilette



Externe Bewertung des Verhaltens und Steuerung der Konsequenz







Lob-Liste

**Materielle Verstärker** – Süßigkeiten, Gegenstände, ...

**Aktivitäten Verstärker** – Spiele, Kinobesuche, Eis essen gehen, ...

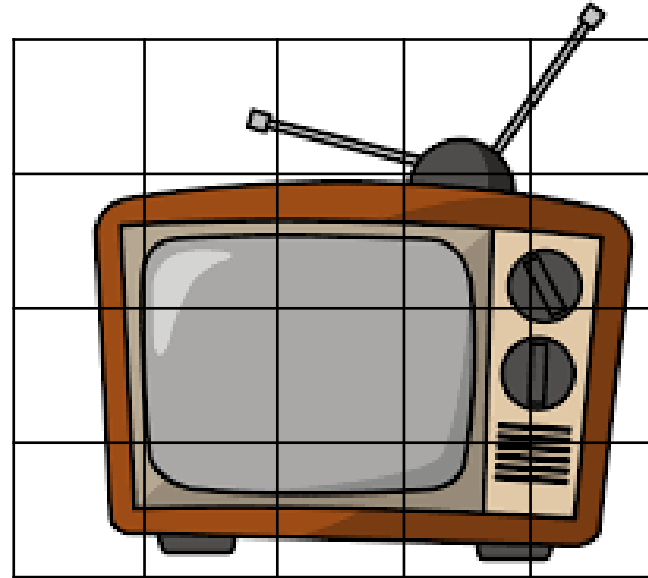
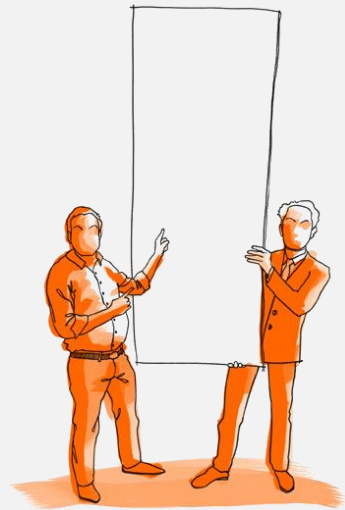
**Soziale Verstärker** – Lob/ Anerkennung, Streicheleinheiten, Beifall klatschen, ...

Die Ablösung von materieller Verstärkung durch soziale Verstärkung sollte Ziel jeder Verstärkerplanung sein.

Ein neu gelerntes Verhalten sollte möglichst durch den Einfluss natürlicher mitmenschlicher Beziehungen aufrechterhalten werden.

# Aufbau eines Token-Systems

Regeln für die  
Durchführung



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

**S**

Stimulus



**P**

Person



**V**

Verhalten



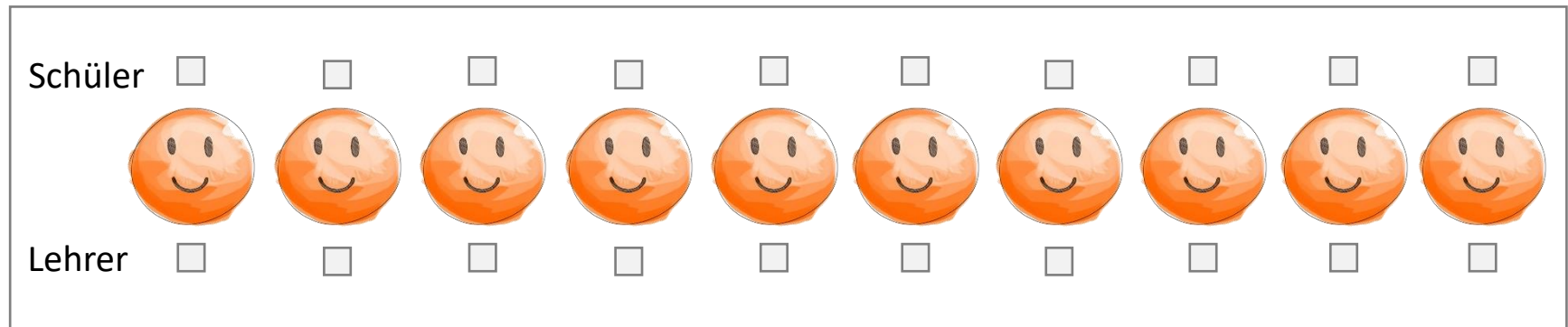
**K**

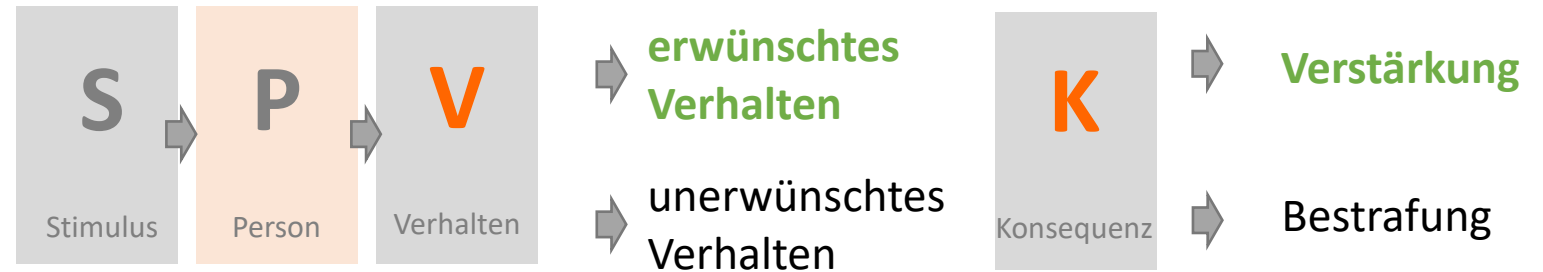
Konsequenz

## Durchführung des Wettkampfs um lachende Gesichter (Cost-Response-Verfahren)



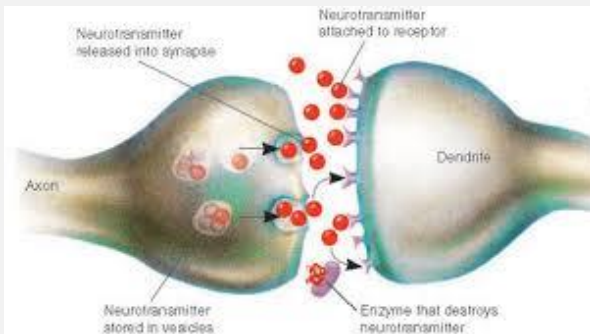
1. Spielplan mit lachenden Gesichtern gut sichtbar befestigen.
2. Schüler an den Wettkampf erinnern
3. Gesicht unmittelbar nach definierten Verhaltensproblemen markieren!
4. Am Ende der Spielzeit mit Schüler(n) das Ergebnis besprechen!
5. Selbst streng an die Spielregeln halten!!!
6. Regelmäßig lachende Gesichter gegen Sonderbelohnung eintauschen!





## Sie planen:

1. Signal
2. Erwünschtes Verhalten ganz genau beschreiben
3. Verstärkung bei Bemühung und Erreichung
4. Vorstellung und erstes Üben (manchmal mehrere Tage)
5. Dann fortlaufend Durchführen ggf. mit Token-Sammeln (Tokens zeitnah einlösen)
6. Bei nachlassen und nach den Ferien wieder mehrfach hintereinander einüben





Je klarer jede:r Schüler:in weiß, was er wann wie zu tun hat, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er:sie sich daran hält.

Wiederholungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit enorm und führen zu Automatismen. Darüber reden alleine, reicht oft nicht aus.

### **Unterrichtbeginn/Ritual zum Start:**

- 3 Minuten nach Gong: alle Materialien auf dem Tisch, SuS leise an ihren Plätzen
- z.B. Tische sind leer, 1 Minute achtsames Atmen, dann Material auspacken
- z.B. es läuft Musik, während LP auspackt, packen auch SuS Material aus, wenn das Lied vorbei ist, geht es los
- z.B. LP schreibt als erstes Spruch an Tafel, SuS dürfen sich dazu austauschen während LP Orgasachen erledigt, danach geht Unterricht los

### **Phasen des Wechsels**

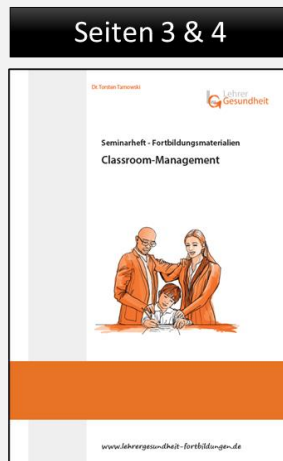
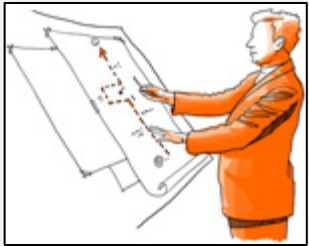
- Wie läuft Raumwechsel ab (z.B. welches Material ist wo, wie sammeln wir uns, wie laufen wir durch das Gebäude oder zum nächsten Ort)
- Wechsel zwischen Stillarbeit und Plenum oder Aufbau Gruppenarbeit
- z.B. kurze Bewegungssequenz bei langen/späten Stunden vor Input/Zhörphase Phasen bestimmter Arbeitsformen (z.B. Ablauf, Zeichen und Regeln für Stillarbeit, Gruppenarbeit)
- Umziehen in Umkleide in Turnhalle oder Schwimmbad

### **Ablauf wiederkehrender Situationen**

- z.B. was tue ich, wenn ich nicht weiterweiß
- 10 Minuten Stillarbeit
- 10 Minuten Diskussion mit Einhaltung der Gesprächsregeln

### **Stundenende/Ritual zum Ausklang:**

- Kann ähnlich wie Anfangsritual sein, nur mit Einpacken /// Kann auch Stunde rahmen. z.B. Frage vom Stundenanfang wird am Ende aufgegriffen



1. Wertschätzung von Unsympathen (1 x pro Woche)
2. Planung und Einführung einer Unterrichtsroutine /  
Ablauf / Ritual

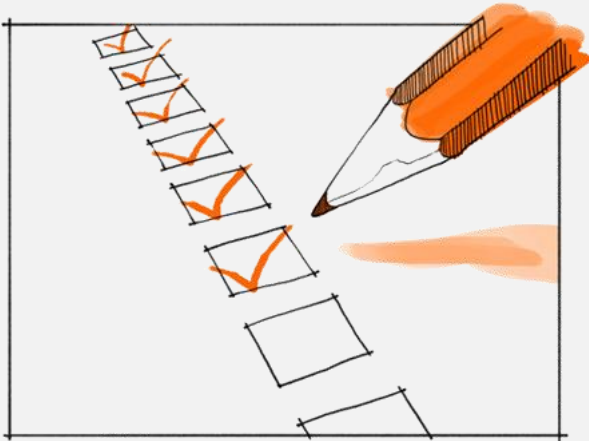
1. **Welches Verhalten soll aufgebaut werden? (genau beschreiben)**
2. **Welche Art von Signal kann ich einsetzen, um das Zielverhalten einzuleiten?**
3. **Wann und wie werden Sie das mit dem Kind/den Kindern vorstellen und einüben (Trockenübung)?**
4. **Besprechen Sie auch mit dem Kind/den Kindern die Verstärkerplanung. Ihr Vorschlag/Ihre Idee sieht folgendermaßen aus:**
5. **Wie stärken Sie Ihre Geduld und Konsequenz zum Einüben?**

**Verfahrensabläufe  
lernen die Schüler so  
wie Lesen und  
Schreiben, nämlich  
indem der Lehrer sie  
mit ihnen so lange  
übt, bis sie es können.**



1. Erklären
  - ❖ Genau/detailliert erklären
  - ❖ Ggfs. sinnvolle Abschnitte
  - ❖ Visualisieren
2. Demonstrieren
3. Üben
  - ❖ exakt üben – bis es 100%ig sitzt (**evtl. Karte/Zeichen für Wiederholung!!!**)
  - ❖ Dafür muss am Beginn eines Schuljahres viel Zeit aufgewendet werden
4. Loben (Teilerfolge, Bemühen)
5. Wiederholen





- Einführung Lernen, Unterrichtsstörungen Classroom-Management
- Wertschätzung und Umgang mit Unsympathen
- Verhaltensroutinen im Schulalltag
- Kompetenz erleben, Selbstwertschätzung & Klassenklima fördern
- Peer-Coaching vereinbaren



# Schüler lernen besser, wenn sie ihre Lehrer:innen mögen

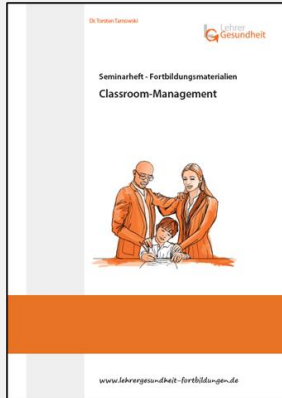
Natürlich sind gute Beziehungen das Fundament guten Unterrichts. Wie wichtig das fürs Lernen ist, zeigen zahlreiche Studien.



So belegt eine Untersuchung aus den Niederlanden, dass Schüler, die unterstützende Beziehungen in der Schule erleben, eine positivere Einstellung zum Lernen haben, sich für den Lernstoff mehr interessieren und mehr Eigeninitiative zeigen.

Eine Studie aus Berlin zeigt, dass je positiver die Schüler ihr Verhältnis zu ihrem Lehrer beschreiben, desto grösser ist ihr Interesse am jeweiligen Fach ist. Befragt wurden 500 Schüler im Alter von 12 bis 16 Jahren.

Seite 8



Wertschätzung

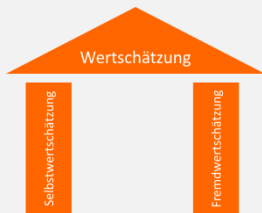
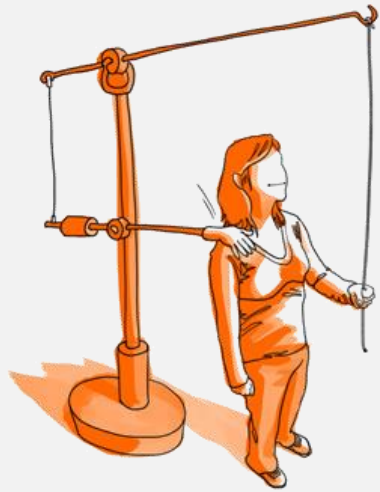
Selbstwertschätzung

Fremdwertschätzung





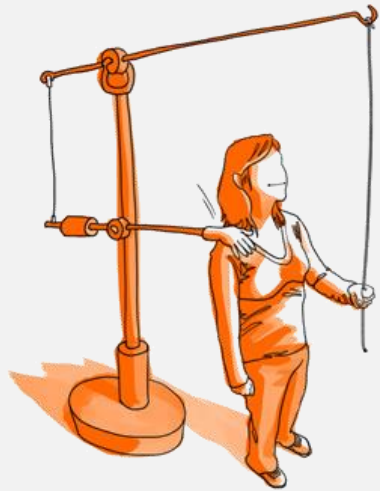
## Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

A collection of seven rectangular boxes arranged in a grid-like pattern, intended for writing answers to the question above. The boxes are light orange. One box in the middle row is highlighted in light blue.

## Selbstwertschätzung

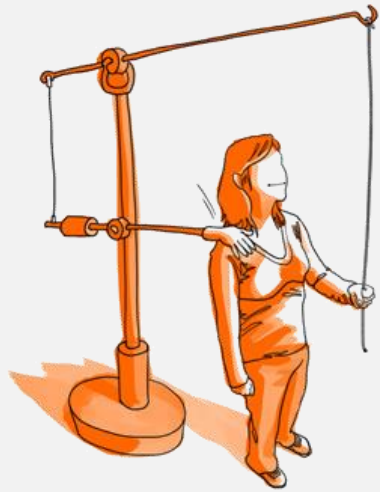


Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?



## Selbstwertschätzung

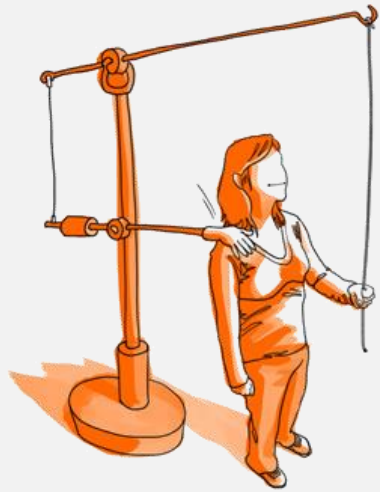


Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

## Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

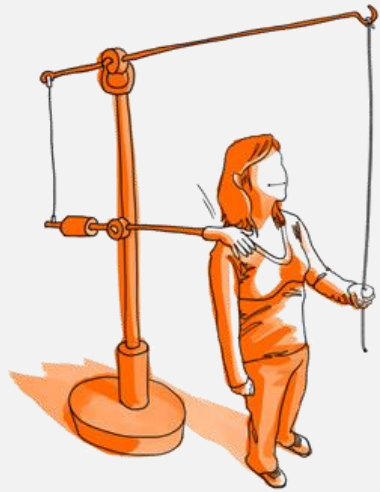
Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?





## Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

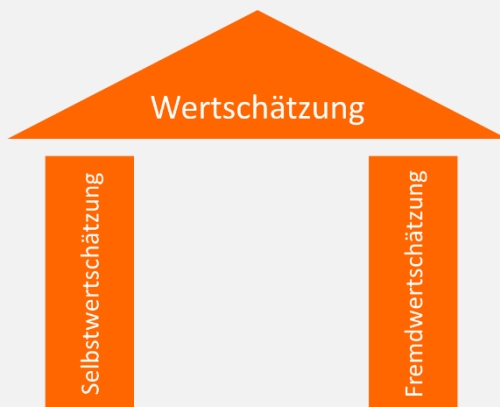
Was mag ich noch an mir?



# Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Warum es gut ist, dass es mich gibt!



# Übung: Selbst- und Fremdwertschätzung fördern

Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



Lern  
Gesundheit

## Selbstwertschätzung

**Selbstwertschätzung**

Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

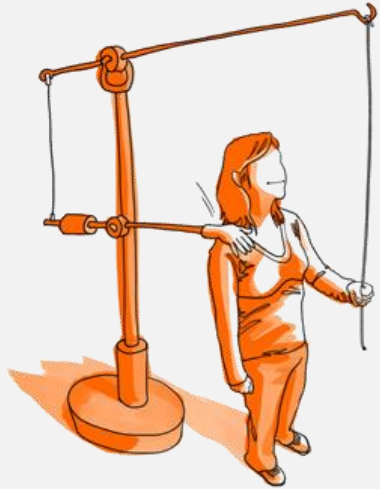
Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?

Wertschätzung



## Täglich 3 Dinge



## Meine „Gut gemacht!“ – Liste

Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!


**Tipp: Den Tag damit starten, die Liste vom gestrigen Tag zu lesen.**

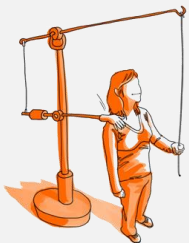
# Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-  
Monate:

1 Monat lang wöchentlich  
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich  
positive Rückmeldungen  
anderer

1 Monat lang wöchentlich  
positive wertbezogenes  
Handeln



## Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

## Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

## Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

## Wertbezogenes Handeln:

Wenn du so handelst, dass du es absolut richtig findest – egal, ob du damit Erfolg hast oder nicht – ist das wertbezogen. Nenne einige Beispiele aus der letzten Woche!

Ideenkiste: jemandem helfen, pünktlich sein, freundlich sein, jemanden loben, ehrlich sein, geduldig sein, aufmerksam sein, mutig sein, ...

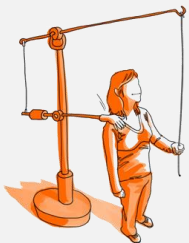
# Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-  
Monate:

1 Monat lang wöchentlich  
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich  
positive Rückmeldungen  
anderer

1 Monat lang wöchentlich  
positive wertbezogenes  
Handeln



## Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

## Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

## Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

## Wertbezogenes Handeln:

Welches sind mir wichtige Werte?

Nach welchem Wert will ich diese Woche einmal probieren mehr zu leben?

Wie ist mir das in der vergangenen Woche gelungen?





## Interview-Runde

1. Bilden Sie Dreiergruppen
2. Person A führt ein Interview mit Person B: Mit welchen Dingen bei der Arbeit und im Privatleben bist du zufrieden? – Womit noch? Womit noch? Womit noch? (Möglichst verschiedene Aspekte einsammeln)
3. Person C hört zu.



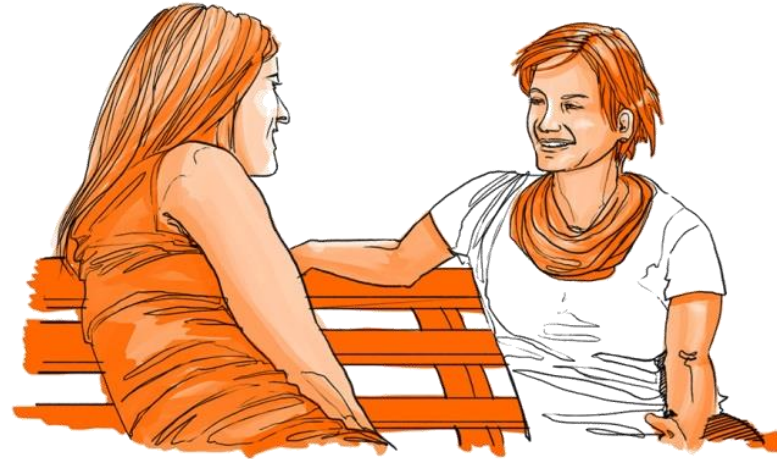
## Feedback-Runde

3. Person A und C führen ein Gespräch über Person B.: Welche Stärken, Fertigkeiten u.a. schöne Dinge haben Sie von Person B wahrgenommen bzw. können diese aus dem Gehörten ableiten.
4. Person B hört nur zu!



### Psychologische Wirkungen

- stress- und angstlösend,
- bindungserzeugend,
- Wohlgefühl und innerliche Zufriedenheit vermittelnd



### Auftrag:

- Finden Sie sich zu dritt zusammen
- Partner A und Partner B unterhalten sich über positive Eigenschaften und Stärken von Partner C
- Partner C hört nur zu
- Dauer: 2 Minuten (danach werden die Rollen getauscht)

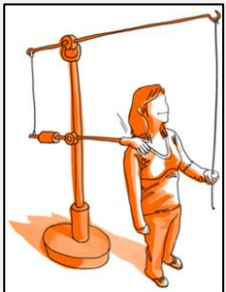
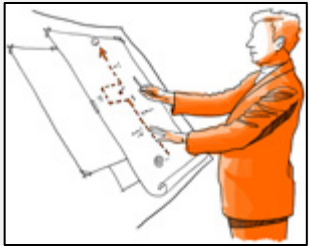


Jede/r SuS zieht einen Zettel mit dem Namen einer/s Mitschülers/in.

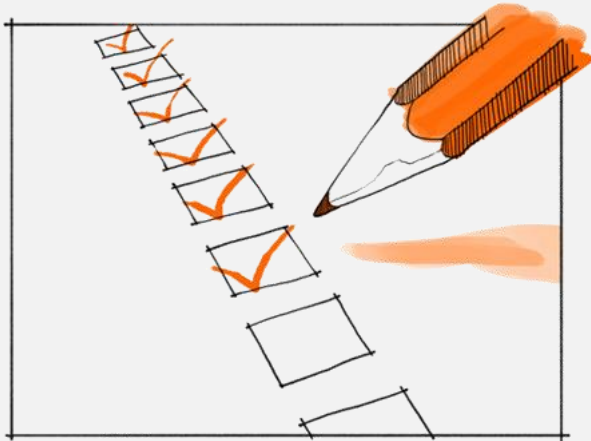
Auf dem Zettel steht der Name und eine zu erfüllende Aufgabe.

Beispiel-Aufgaben:

- Überlege dir, wie du NAME eine Freude bereiten kannst.
- Wobei kannst du NAME diese Woche unterstützen/ deine Hilfe anbieten?
- Beobachte diese Woche ganz genau, was NAME gut macht (regelmäßig Notizen machen lassen und am Ende der Woche Brief schreiben lassen).



1. Wertschätzung von Unsympathen (1 x pro Woche)
2. Planung und Einführung einer Unterrichtsroutine /  
Ablauf / Ritual
3. Übungen zu Selbstwert und/oder Klassenklima stärken
  - Meine Gut-gemacht-Liste
  - Selbstwertschätzung Übung (zum Einstieg?), dann wöchentlich  
Selbstwertschätzung (Erfolge & Kompetenzen, Wertbezogenes Handeln)
  - Positiv Lästern – Zuhör-Interviews – Mein heimlicher Freund



- Einführung Lernen, Unterrichtsstörungen Classroom-Management
- Wertschätzung und Umgang mit Unsympathen
- Verhaltensroutinen im Schulalltag
- Kompetenzerleben, Selbstwertschätzung & Klassenklima fördern
- Peer-Coaching vereinbaren





<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/nlq-fachtag-es-2024/>

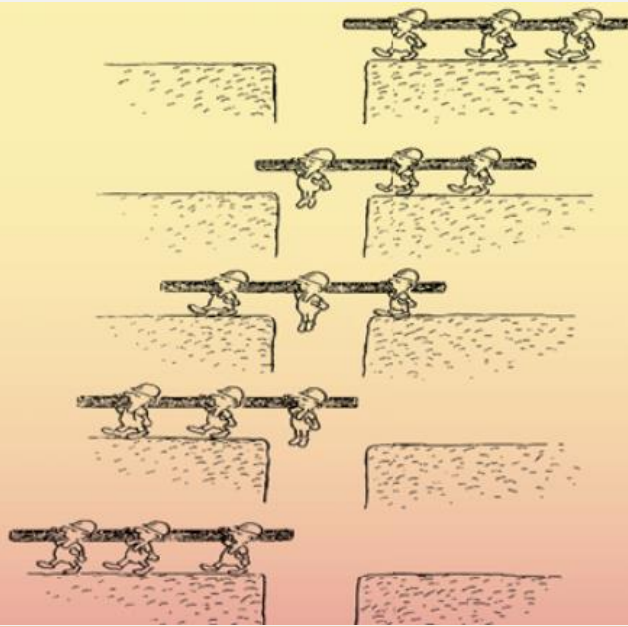
## Online - Reflexionsmodul

**13.11.2024**

**13.00 – 15.00 Uhr**

**15.30 – 17.30 Uhr**

## Peer-Coaching vereinbaren

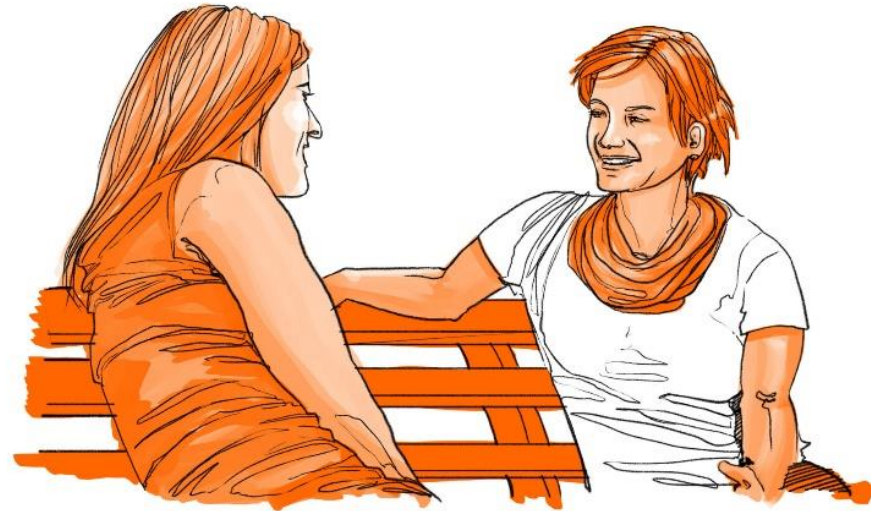


**Du schaffst es nur  
alleine!**

**Aber:**

**Nur alleine schaffst  
Du es nicht!**

- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



**10 – 15 Minuten Kurzaustausch  
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**Der erste Schritt ist gemacht!**