



Neue Autorität – Unterrichts- und Verhaltensentlastung

Handout für Lehrer*innen

Ziel des Handouts

Dieses Handout begleitet den Workshop „*Neue Autorität – Unterrichts- und Verhaltensentlastung*“ und dient Ihnen als fachliche Vertiefung sowie als Praxisleitfaden für Ihren Schulalltag. Im Fokus stehen Beziehung, emotionale Kompetenz und eine professionelle Haltung, die sowohl Sie selbst entlastet als auch Schüler*innen Orientierung und Sicherheit gibt.

1. Die Bedeutung von Emotionen im Unterricht

Lernen ist emotional

- Positive Emotionen fördern Aufmerksamkeit, Motivation und Gedächtnisleistung.
- Angst, Frust und Scham blockieren Lernprozesse.
- Sicherheit und Zugehörigkeit öffnen Lernräume.

Beziehung vor Inhalt

Eine wertschätzende Lehrerinnen-Schüler*innen-Beziehung schafft emotionale Lernbereitschaft. Ohne Beziehung kein nachhaltiges Lernen.

Emotionale Kompetenz als Schlüsselkompetenz

- Kinder/Jugendliche lernen im Unterricht, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren.
- Die Emotionen der Lehrkraft wirken ansteckend.
- Die emotionale Haltung der Lehrer*innen prägt das Klassenklima maßgeblich.

Merksatz: Emotionen sind keine Störungen – sie sind Informationen.



2. Praxisimpulse: Umgang mit eigenen Emotionen

1. Wahrnehmen statt wegdrücken

- Innerer Check: „Was fühle ich gerade – und warum?“
- 10-Sekunden-Pause zwischen zwei Situationen.

2. Benennen ohne Bewerten

- Innerlich: „Ich bin gerade ärgerlich – nicht unfähig.“
- Trennung von Gefühl und Handlung.

3. Regulieren statt Reagieren

- Ein bewusster Atemzug.
- Mini-Pause, Positionswechsel, Blick aus dem Fenster.

Warum das entlastet: Unterdrückte Emotionen erhöhen Stress und Erschöpfung. Wahrgenommene Emotionen fördern Selbststeuerung und Professionalität.

3. Übung zur Emotionsregulation

Ziel

Emotionen frühzeitig wahrnehmen und bewusst regulieren, um handlungsfähig zu bleiben.

Ablauf

1. **Gedankenexperiment (1 Min.)**
Stellen Sie sich eine typische Stresssituation im Schulalltag vor.
2. **Körperwahrnehmung (1–2 Min.)**
Wo spüren Sie Anspannung? Was passiert mit Atem, Schultern, Kiefer?
3. **Drei Atemzüge (2 Min.)**
 - Wahrnehmen: „Ich bin gerade angespannt.“
 - Loslassen: Schultern sinken lassen.
 - Ausrichten: „Wie möchte ich reagieren?“
4. **Mini-Reflexion (1–2 Min.)**
Was hat sich verändert? Wie hätte sich Ihre Reaktion im Unterricht verändert?

Transfersatz: „Ich nehme mir drei Atemzüge – dann entscheide ich.“



4. Das Prinzip der Neuen Autorität

Grundhaltung

- Weg von Macht und Strafe – hin zu Beziehung, Präsenz und gewaltfreiem Widerstand.
- Fokus auf Sicherheit, Autonomie und Wertschätzung.
- Kontrolle wird ersetzt durch die Stärkung der eigenen Präsenz.

Ziele

- Einen sicheren Rahmen für Kinder und Jugendliche schaffen.
- Selbstwirksamkeit und Autonomie fördern.
- Konstruktives Verhalten stärken, destruktives reduzieren.
- Die eigene Rolle als verantwortliche Bezugsperson stärken.

Kernprinzipien

- Beziehung vor Erziehung
- Stärke statt Macht
- Gewaltloser Widerstand
- Wachsame Sorge
- Unterstützungsnetzwerke
- Transparenz und Wiedergutmachung

5. Reaktionsmuster im Vergleich

Klassische Machtausübung

- Drohen
- Sanktionen
- Laut werden
- Allein kämpfen
- Sofortige Konsequenzen erzwingen

Neue Autorität

- Ruhige Präsenz zeigen
- Beziehung sichern
- Verhalten klar benennen
- Unterstützung holen
- Dranbleiben ohne Eskalation



6. Growth Mindset – Lernen ist entwickelbar

Grundidee

Fähigkeiten, Intelligenz und Kompetenzen können durch Übung, Anstrengung und Lernen wachsen.

Fixed Mindset

- „Ich kann das (nicht).“
- Fehler = Scheitern
- Begabung ist unveränderlich

Growth Mindset

- „Ich kann dazulernen – auch wenn es schwer ist.“
- Fehler sind Lernchancen.
- Anstrengung lohnt sich.
- Feedback hilft beim Wachsen.

7. Grundlagen des Beziehungsaufbaus

- Beziehungen schwanken – das ist normal.
- Ehrlichkeit stärkt Beziehung.
- Kleine positive Momente haben große Wirkung.
- Achtsamkeit und Präsenz sind Beziehungs -Booster.
- Bindungserfahrungen beeinflussen Verhalten.

8. Kommunikation als Schlüssel zum Beziehungsaufbau

- Aktives Zuhören und Empathie
- Ich-Botschaften statt Du-Botschaften
- Konstruktive Rückmeldungen
- Bewusste nonverbale Kommunikation
- Deeskalierende Konfliktgespräche

Mini-Übung: Ich- statt Du-Botschaften

- Formulieren Sie eine typische Unterrichtsstörung zuerst als Du-Botschaft.



- Wandeln Sie diese anschließend in eine Ich-Botschaft um.
 - Reflektieren Sie die Wirkung.
-

9. Empathie und emotionale Intelligenz

- Emotionen erkennen und verstehen
 - Feinfühligkeit entwickeln
 - Eigene Emotionen reflektieren
 - Angemessen reagieren
 - Besonders in sensiblen Momenten innehalten
-

10. Beziehung und Professionalität

- Balance zwischen Nähe und Distanz
- Klares Rollenbewusstsein
- Respektvolle Grenzsetzung

Leitsatz: Lehrerin sein heißt Beziehung anbieten – nicht Freundschaft.

11. Rollenbewusstsein im Schulalltag

Mögliche Rollen

- Wissensvermittler*in
- Beziehungsarbeiter*in
- Führungskraft / Klassenleitung
- Lernbegleiter*in / Coach
- Regelhüter*in
- Vorbild und Haltungsträger*in

Reflexionsfrage: „Woran merke ich, dass ich gerade wieder in meiner bewussten Rolle bin?“

12. Methoden für den Beziehungsaufbau

Haltung

- Streng in der Sache – zugewandt zur Person



- Respekt auf Augenhöhe
- Ernst nehmen statt kontrollieren

Konkrete Praxis

- Begrüßung an der Tür
- Kurze Check-ins
- Wahrnehmen statt bewerten
- Interessen aufgreifen
- Kurze Einzelgespräche

Konflikte

- Nicht vor der Klasse eskalieren
- Zeit gewinnen
- Ich-Botschaften
- Beziehung nach Konflikten reparieren

Autonomie fördern

- Mitbestimmung ermöglichen
- Verantwortung übertragen

Struktur = Sicherheit

- Klare Stundenstruktur
- Rituale
- Transparente Konsequenzen

13. Typische No-Gos

- Bloßstellen vor der Gruppe
- Machtkämpfe
- Unklare Regeln
- Sarkasmus auf Kosten von Schüler*innen

14. Literatur & weiterführende Impulse

Die folgenden Werke bieten eine fundierte theoretische Grundlage sowie praxisnahe Vertiefungen zu den Themen Neue Autorität, Beziehungsgestaltung, Emotionen und Lernen. Sie eignen sich zur eigenen Weiterbildung ebenso wie zur schulischen Konzeptarbeit.



Neue Autorität & pädagogische Haltung

- Omer, H. & von Schlippe, A. (2016). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H. (2015). *Gewaltloser Widerstand in der Schule*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Beziehung, Präsenz und professionelle Rolle

- Hattie, J. (2013). *Visible Learning*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Helsper, W. (2018). *Lehrerprofessionalität – der strukturtheoretische Ansatz*. Opladen: Barbara Budrich.

Emotionen, Lernen und Selbstregulation

- Hüther, G. (2016). *Was wir sind und was wir sein könnten*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Spitzer, M. (2017). *Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum.

Growth Mindset & Lernhaltung

- Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the Way You Think to Fulfil Your Potential*. New York: Ballan