

**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**

Lehrerinnengesundheit Classroom-Management

Bitte bereit legen/ klären →

Sie brauchen:

- 1. Stift u. Papier/ ipad u. Stift**
- 2. Eine/n Lernpartner/-in (nicht
zwei, sondern eine/n)**



13.00 – 16.30

Seminarphase mit Kaffeepausen

Herzlichen Dank für euer Engagement





Fortbildungsthemen

Stress- und Burnoutprävention

Emotionsregulation

Teamentwicklung

Classroommanagement

Kommunikation & Gesprächsführung

Schulentwicklungstage

Dr. Torsten Tarnowski

Studium und Promotion Leuphana Universität Lüneburg

15 Jahre Forschung und Praxis

Arbeit mit Kollegien aller Schulformen

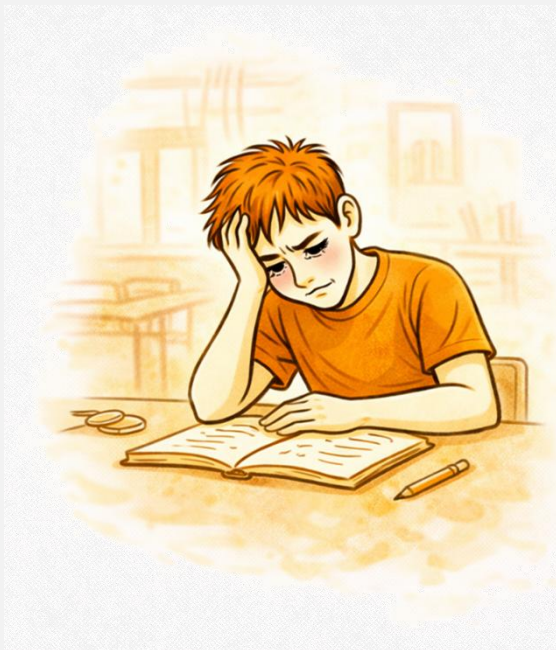
Homebase: Lüneburg

Familie mit 2 Töchtern, Katze und Hühner

Warum psych. Gesundheit bei Lehrpersonen wichtig ist:

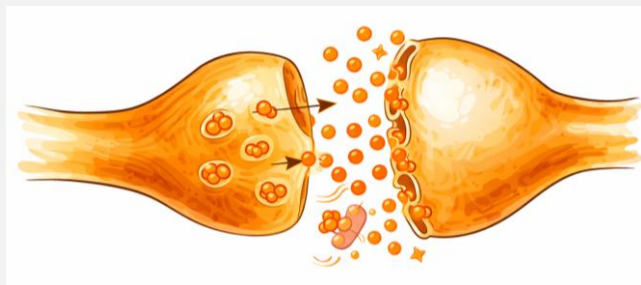
→ Ein depressiver Pastor verkündet keine frohe Botschaft mehr!

Kennen Sie das?



- „Ich kann das nicht!“
- „Oh das kann ich doch eh nicht!“
- „Das wird nicht klappen – da machen die nicht mit!“

Neuroplastizität verstehen und erleben



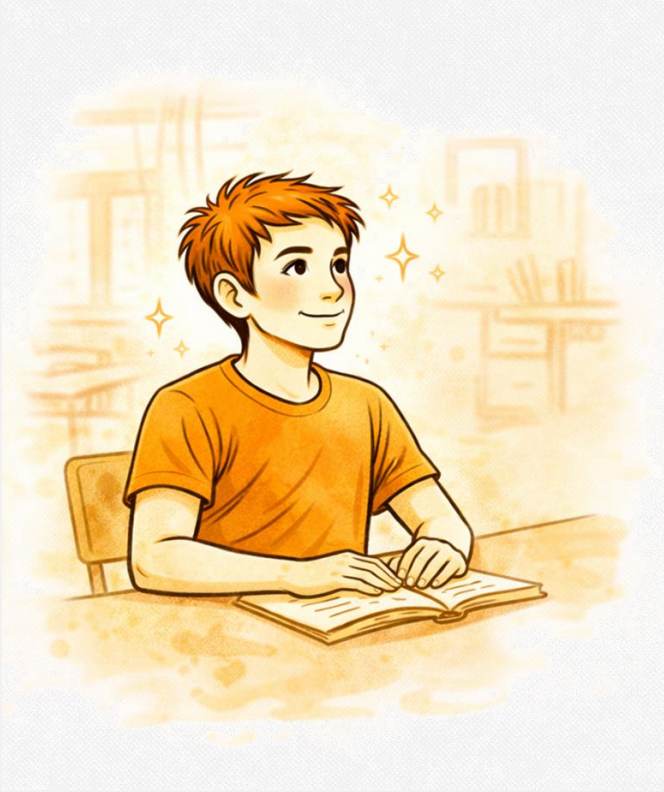
Unser Gehirn verändert sich bis zu unserem Tod, v.a. durch die Benutzung oder Nicht-Nutzung neuronaler Verbindungen (auch hier Konzept „Use it or lose it“)

Ein Beispiel zum Verstehen und Erleben von Neuroplastizität (A. Brock & H. Hundley, 2017):

- ✓ Schreiben Sie nun bitte Ihren Namen auf ein Stück Papier
- ✓ Nun mit Ihrer nicht-dominanten Hand
- ✓ Wie war das?
- ✓ Haben Sie diese Gefühle schon mal gehabt, als Sie etwas Neues gelernt haben?
- ✓ Was denken Sie passiert, wenn Sie jetzt nur noch Ihre nicht-dominate Hand nutzen können?

Können Sie sich an etwas erinnern, was Sie zunächst nicht so gut konnten und dann besser darin wurden?

→ Es lohnt sich, die Erinnerung an solche Erfahrungen wach zu halten, wenn wir dabei sind, Neues zu lernen

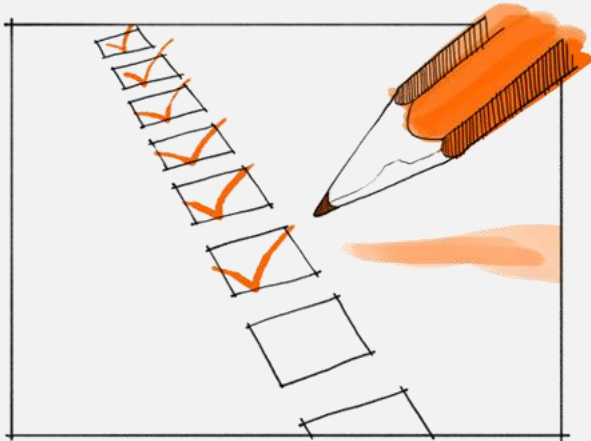


- „Ich kann das **noch** nicht!“
- Unsicherheit - „Davor habe ich **noch** Angst“

Gliederung



- Einführung: Stress & Gesundheit
- Generierung angenehmer Emotionen
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Selbst- und Fremdwertschätzung gemeinsam mit SuS



-
- CRM –
 - Beziehungsaufbau
 - Deeskalation: Gefühle ernst nehmen: Machtkämpfe vermeiden
 - Routinen und Rituale

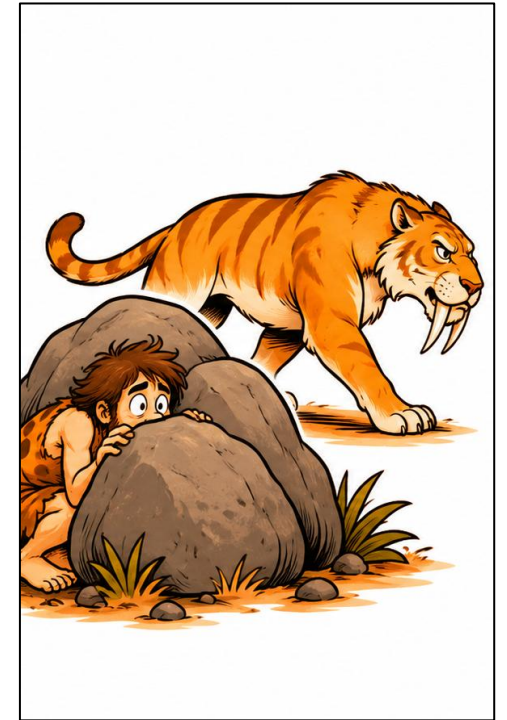
Stress als Vorbereitung auf



Kampf



Flucht



Erstarren

Vereinfachtes Stressmodell

Je nachdem, wie wir Reize
bewerten, reagieren wir
dann darauf!

Bei Bedrohung von
Bedürfnisse, Zielen
und auch Wünschen
reagieren wir mit
Stress

Innere und
äußere Stimuli



Bewertung



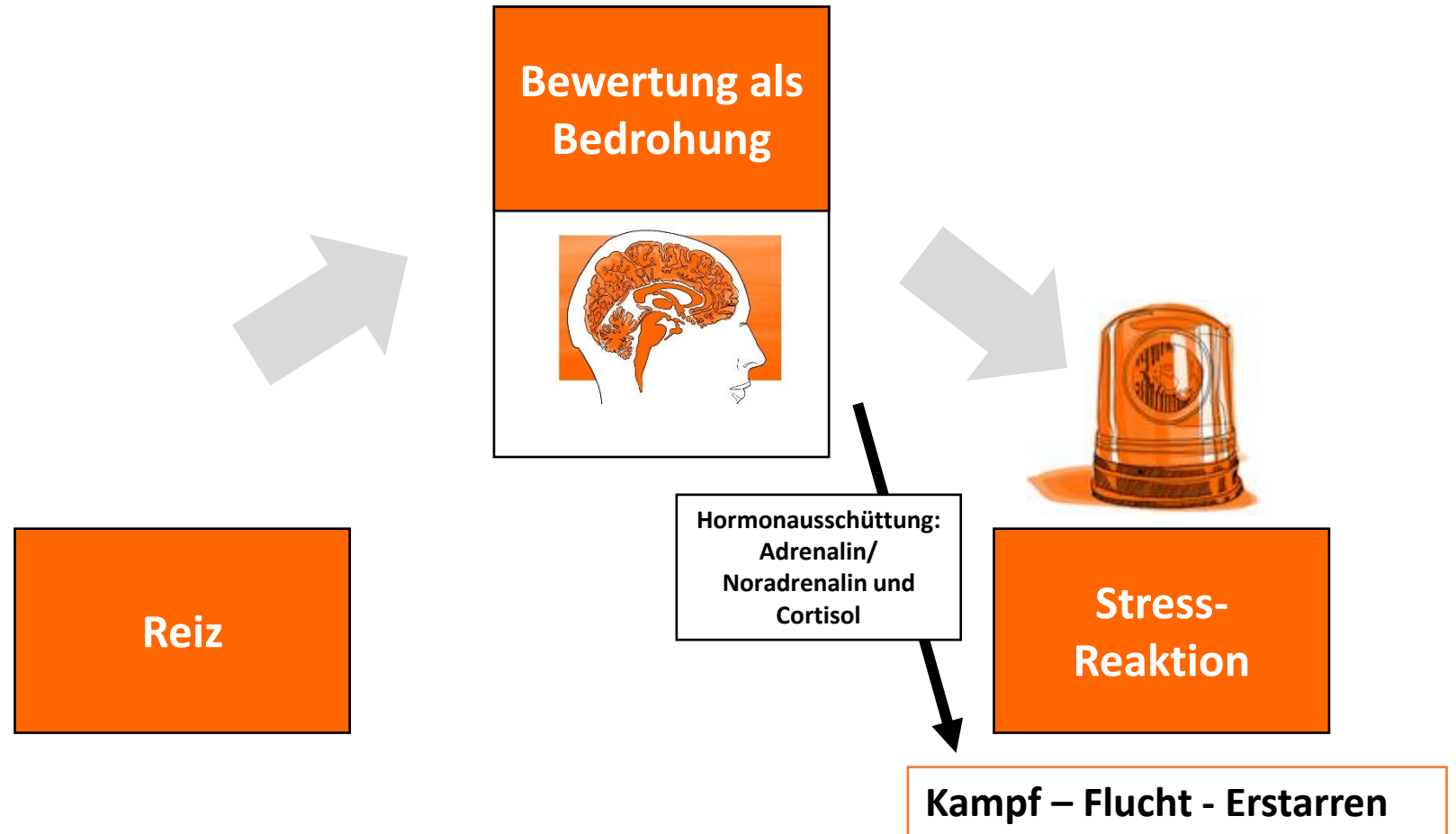
Bei Bedrohung mit Stress

Reaktion



Stressmodell

Bei der Stressreaktion werden dann auch Stresshormone ausgeschüttet



Verhalten:	Angriff - Kampf	Flucht	Erstarren –Tot stellen
Emotion:	Ärger - Wut	Angst	Ohnmächtig - antriebslos

Und unser Gehirn ist schnell hinsichtlich Stressaktivierung

50 bis 100 Bit/sec.



50 000 000 Bit/sec.



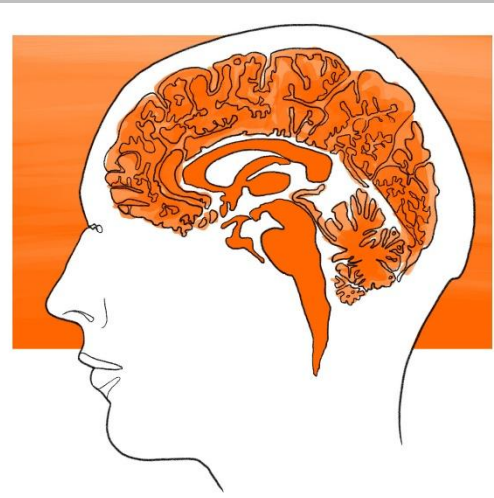
Amygdala

Stress als unspezifische körperliche Aktivierung

- **Aktivierung und Durchblutung des Gehirns**
- **Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung**
- **Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe**
- **Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag**
- **Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)**
- **Energieeinsparung (Hemmung von Verdauung, Libido)**



Vorbereitung auf: Kampf - Flucht - Erstarren



Stress – unser evolutionäres Erbe

Bei unseren heutigen
Zielbedrohungen helfen

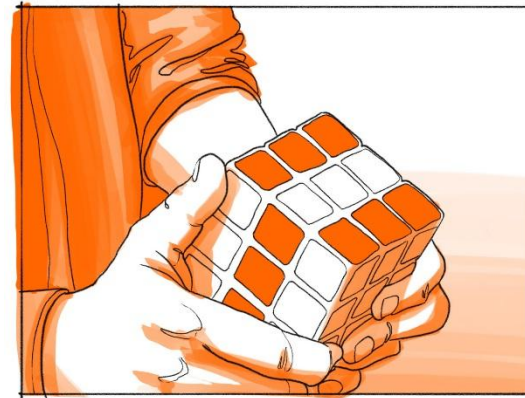
- Kampf
- Flucht
- Erstarren

meist nicht weiter



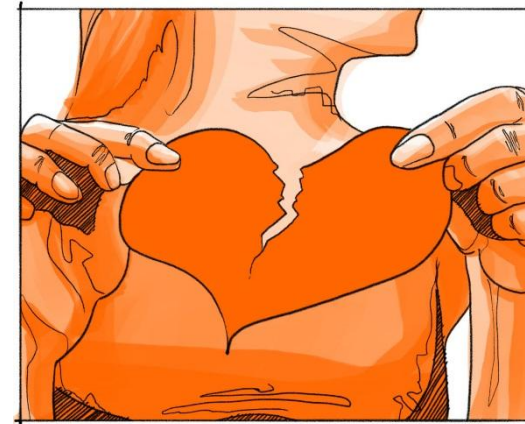
Ich kann das Problem
(vielleicht aktuell noch)
nicht lösen, aber ich kann
anders als bisher darauf
reagieren: nämlich so,
dass ich zufriedener mit
mir selbst bin und auch so,
dass ich weniger im Stress
bin → besser für meine
Gesundheit

Problemorientiert
d.h. ich ändere etwas
an der Situation



 **kontrollierbar**

Emotionsorientiert
d.h. ich ändere etwas
an meinen
Gedanken/meinen
Emotionen (in Bezug
auf die Situation)/ich
tue etwas für mein
Wohlbefinden

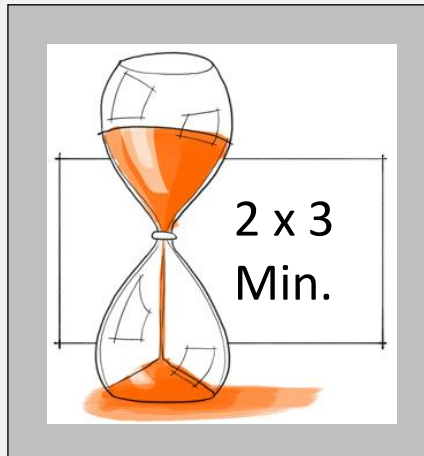
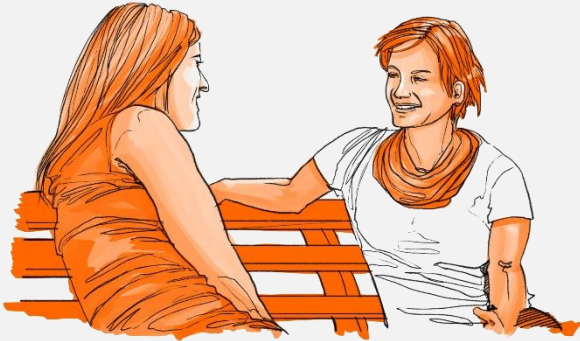


 **unkontrollierbar**

Dankbarkeit



Warming Up: Wofür dankbar sein?



Berichtet euch nacheinander jeweils 3 Minuten:

Wofür seid ihr in eurem Leben dankbar – und welchen Menschen seid ihr dankbar?

Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen
In der Familie	
Im Beruf	
In der Freizeit	

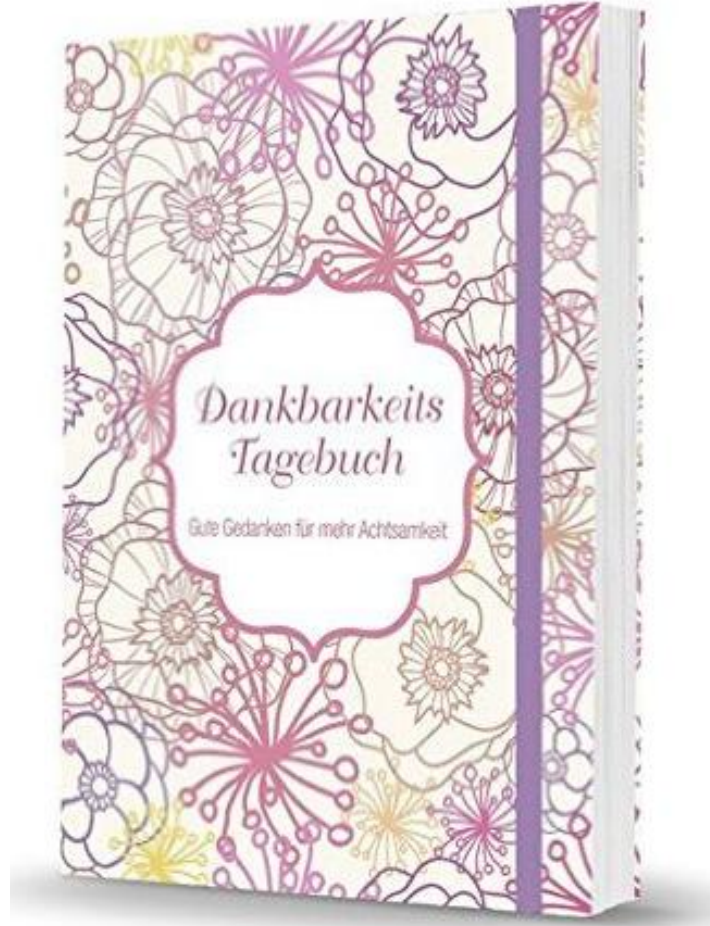
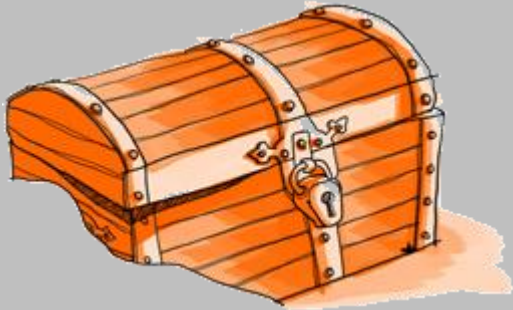
Wem möchte ich meine Dankbarkeit vielleicht einmal zeigen oder mitteilen?



STARK IM STRESS

Dr. Torsten Tarnowski

Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch



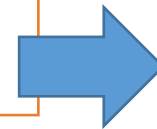


Schreibe den 3 links von dir sitzenden Personen eine kurze Dankes-Notiz und überreiche Sie der Person.

Oder alternativ:

- Was magst du an der Person?
- Was hat sie tolles gemacht?
- Welche Kompetenzen siehst du bei der Person?

1te Person links von dir → Dienstag überreichen
2te Person links von dir → Mittwoch überreichen
3te Person links von dir → Donnerstag überreichen



Jetzt die Namen notieren

→ Mit eigenem Namen unterschreiben!

Transfer in den eigenen Alltag

Mein Mini-Transfer:

In den nächsten xx Tagen
probiere ich folgendes aus:

**Notizen - Stillarbeit:
Erinnerungen in Handy-
Wecker oder Kalender
eintragen**



Dankbarkeit als Selbstfürsorge: 7-Tage-Test

Wählen Sie eine kleine Übung aus:

- Eine Woche Dankbarkeitstagebuch testen
- Oder: 3 gute Momente am Ende des Tages notieren
- Täglich einer Person bewusst Danke sagen oder schreiben
- täglich einen gelungenen Schülerkontakt festhalten
- In Familie beim Abendessen Dankesrunde durchführen – jeder berichtet kurz

Dankbarkeit mit Schüler:innen:

Mögliche Formate:

- 2x2 Min Dankbarkeit zum Stundenanfang mit wechselnden Partner-Schülerin
- Dankbarkeitsrunde zum Wochenende
- „Guter Moment der Woche“
- Dankbarkeitsglas im Klassenraum
- Satzanfang an der Tafel: „Heute bin ich dankbar für ...“
- Begrüßung „per Handschlag“

Zentrale Aspekte eines BGM – Betrieblichen Gesundheitsmanagements

1. Gute Arbeitsbedingungen schaffen

Arbeitsmenge, Zeitdruck, Unterbrechungen, Informationswege, Aufgaben und Zuständigkeiten.

2. Interaktionsarbeit professionell organisieren

Gemeinsame Routinen, klare Reaktionen auf schwieriges Verhalten, Unterstützungssysteme, Eskalationswege – Lehrkräfte dürfen schwierige Situationen nicht permanent alleine lösen müssen.

3. Soziale Ressourcen stärken

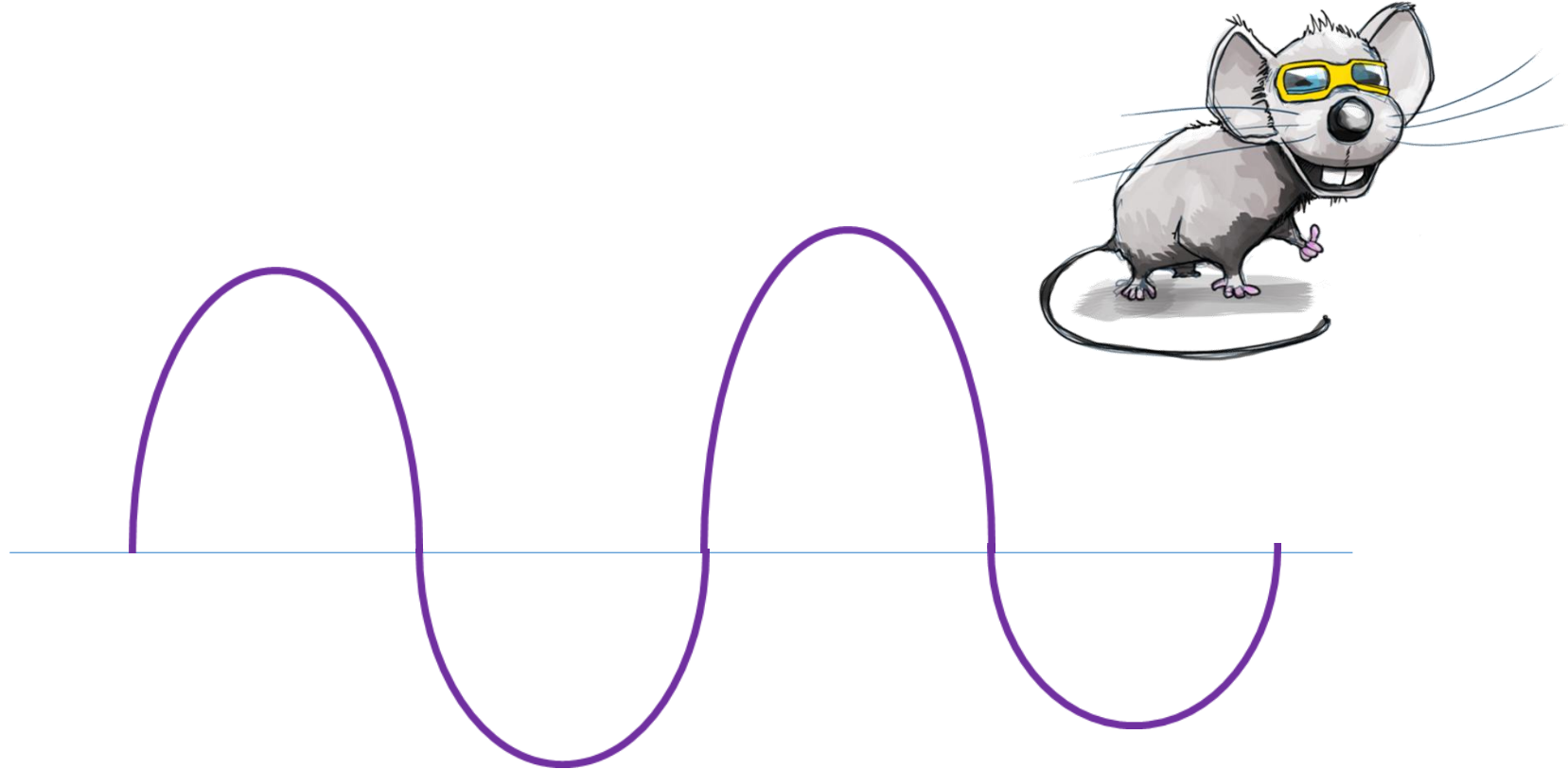
Gute Führung, Teamzusammenhalt, soziale Unterstützung, kollegiale Fallberatung, Supervision und eine Kultur, in der Belastungen besprechbar sind. Fehlende soziale Unterstützung gilt selbst als psychischer Gefährdungsfaktor.

4. Die Person stärken

Stressregulation, Selbstfürsorge, Kommunikation, Deeskalation, Beziehungskompetenz, Erholung usw.

Akuter Stress und chronischer Stress

**Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus**

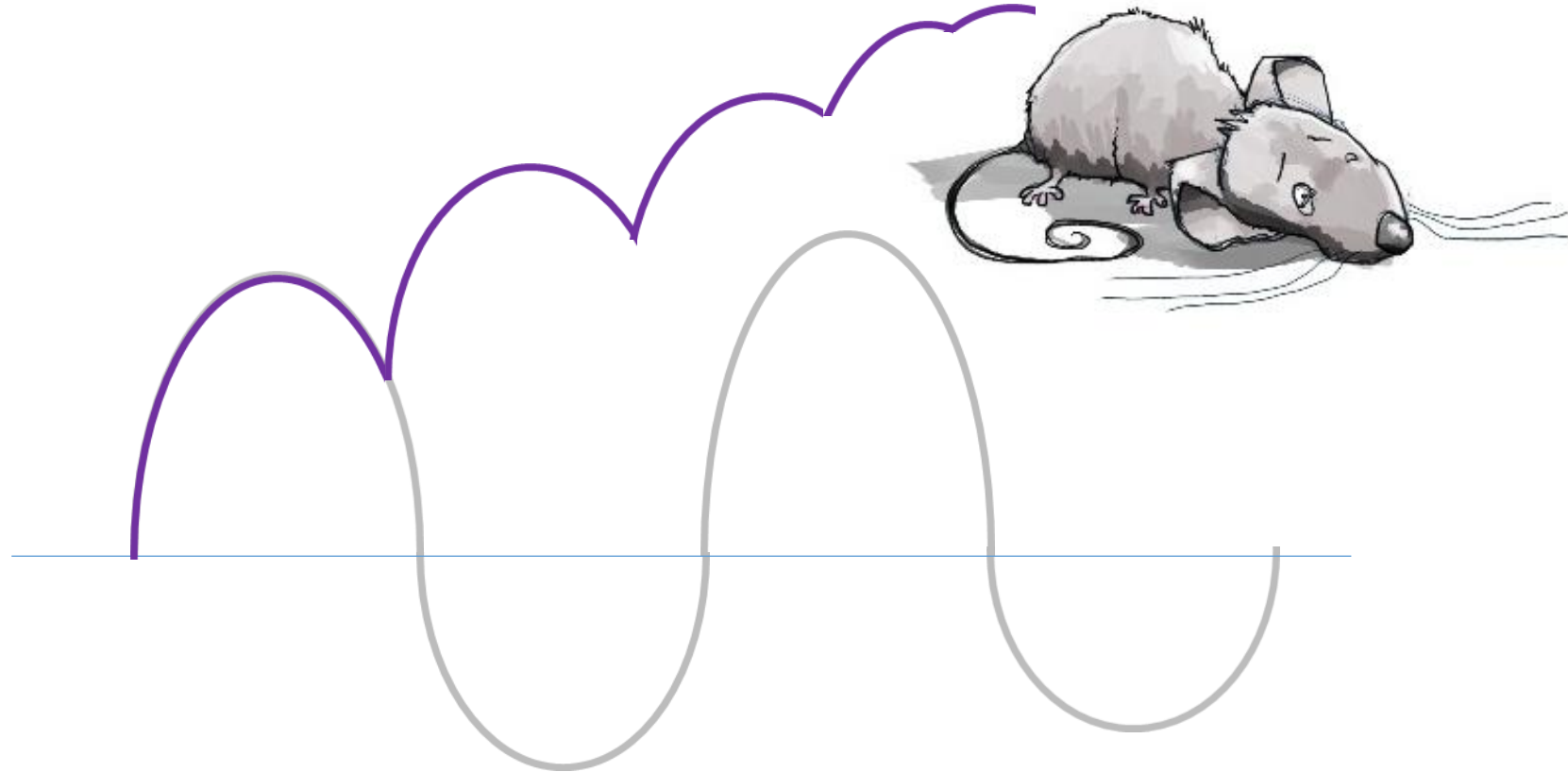


Stress ist positiv

Chronischer Stress

beeinträchtigt unsere:

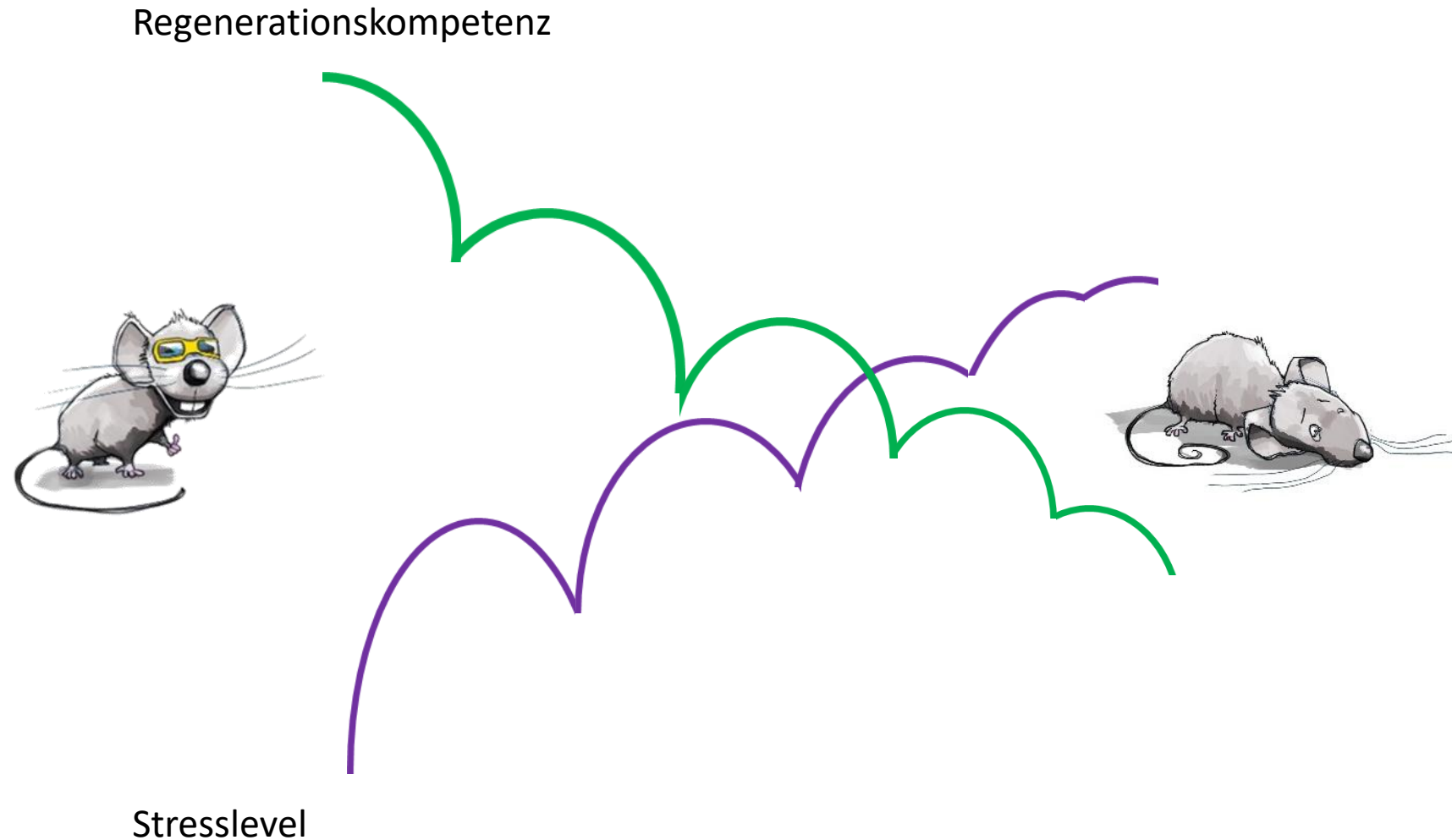
- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit



Erlebter Stress und die eigene Regenerationsfähigkeit

Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit



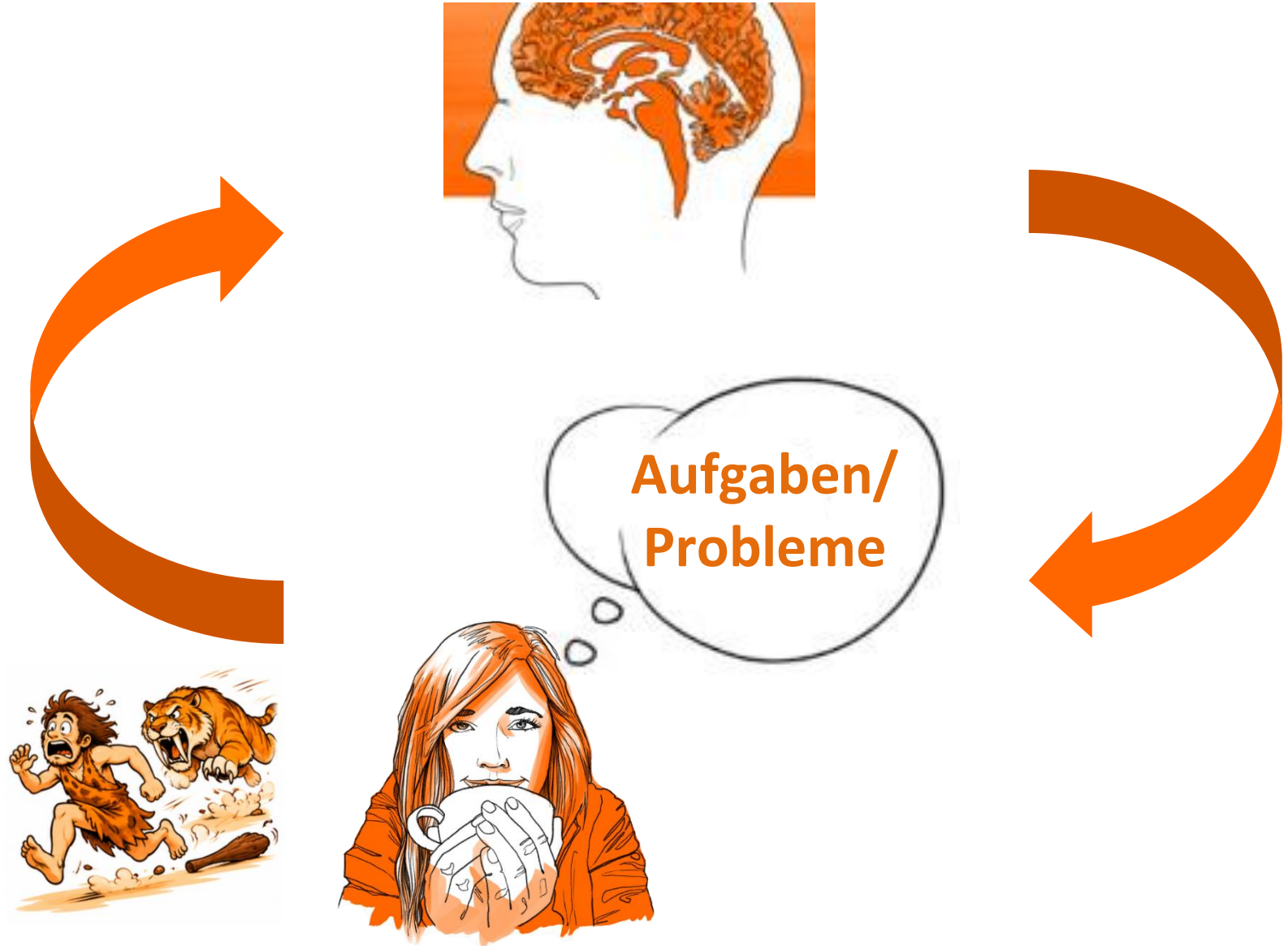
Stress ist nicht das Problem, sondern fehlende Erholung

1. Nicht die Stressreaktion macht krank – sondern eine dauerhafte oder immer wiederkehrende Aktivierung ohne ausreichende Erholung (**Regeneration**).
2. Viele Probleme in Schule bekommen wir in absehbarer Zeit nicht gelöst (mehr Personal, kooperativere Eltern, Schüler und auch Kolleginnen, bessere Räume und Ausstattung usw.) → das Denken und Sprechen darüber fördert allerdings wieder eine Stressreaktion

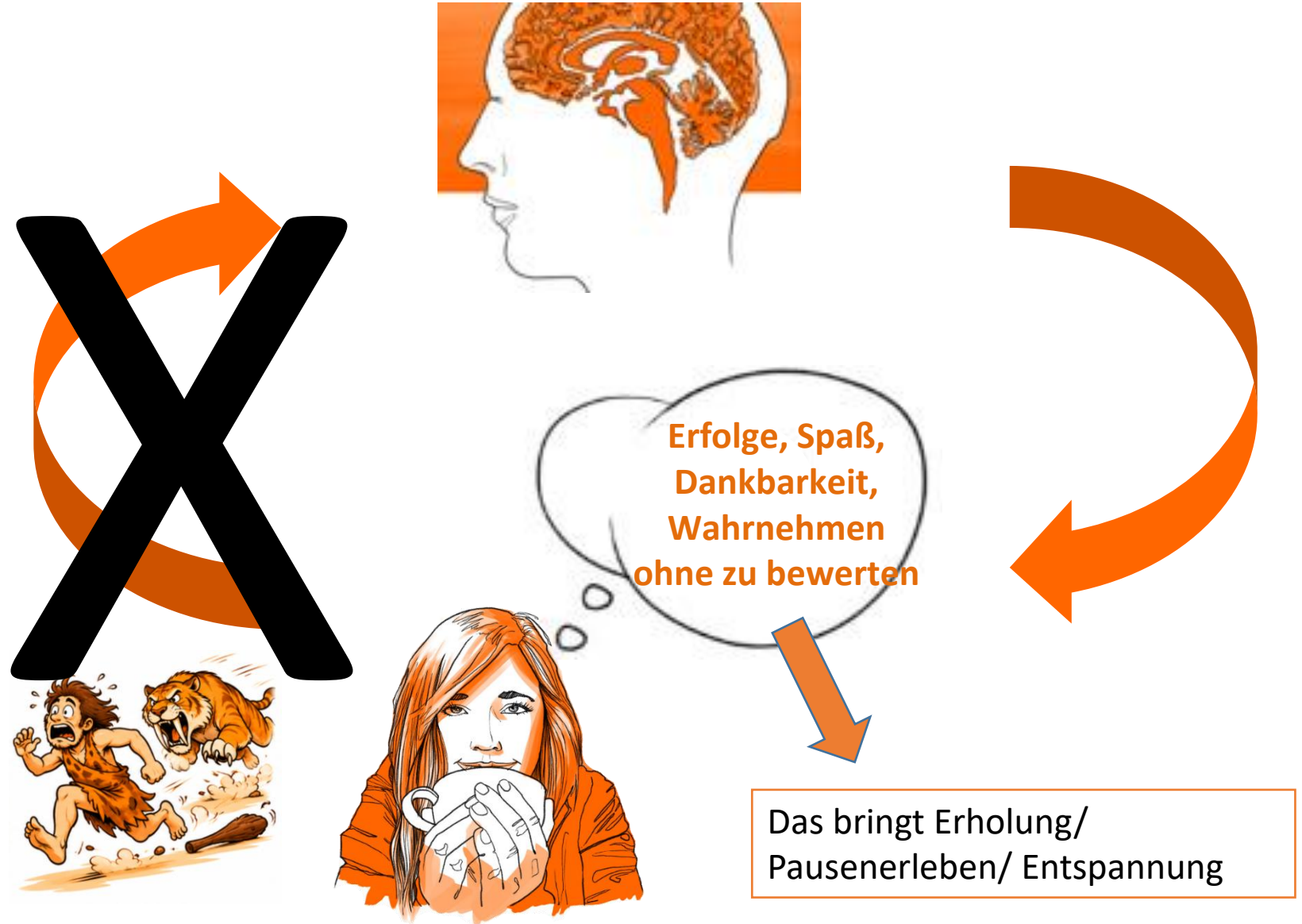
Zentrale Ergebnisse der Regenerationsforschung

1. Besonders wichtig: psychologisch von der Arbeit abschalten: Nicht arbeiten und **auch gedanklich nicht mehr bei der Arbeit sein.**
2. Für Lehrkräfte ist Abschalten offenbar besonders bedeutsam, **grade weil es eine schlechte psychologische Begrenztheit gibt:** Eine Unterrichtsstunde ist irgendwann vorbei. Aber die Beziehungskonflikte, unerledigten Aufgaben, Sorgen um Schüler:innen und gedanklichen Nachbereitungen können noch Stunden weiterlaufen.
3. **Kurze (3-10 Minütige) Erholungsphasen zählen enorm**
4. **Regeneration ist nicht gleich Passivität,** denn da gehen die Gedanken schnell wieder zur Arbeit zu Problemen.

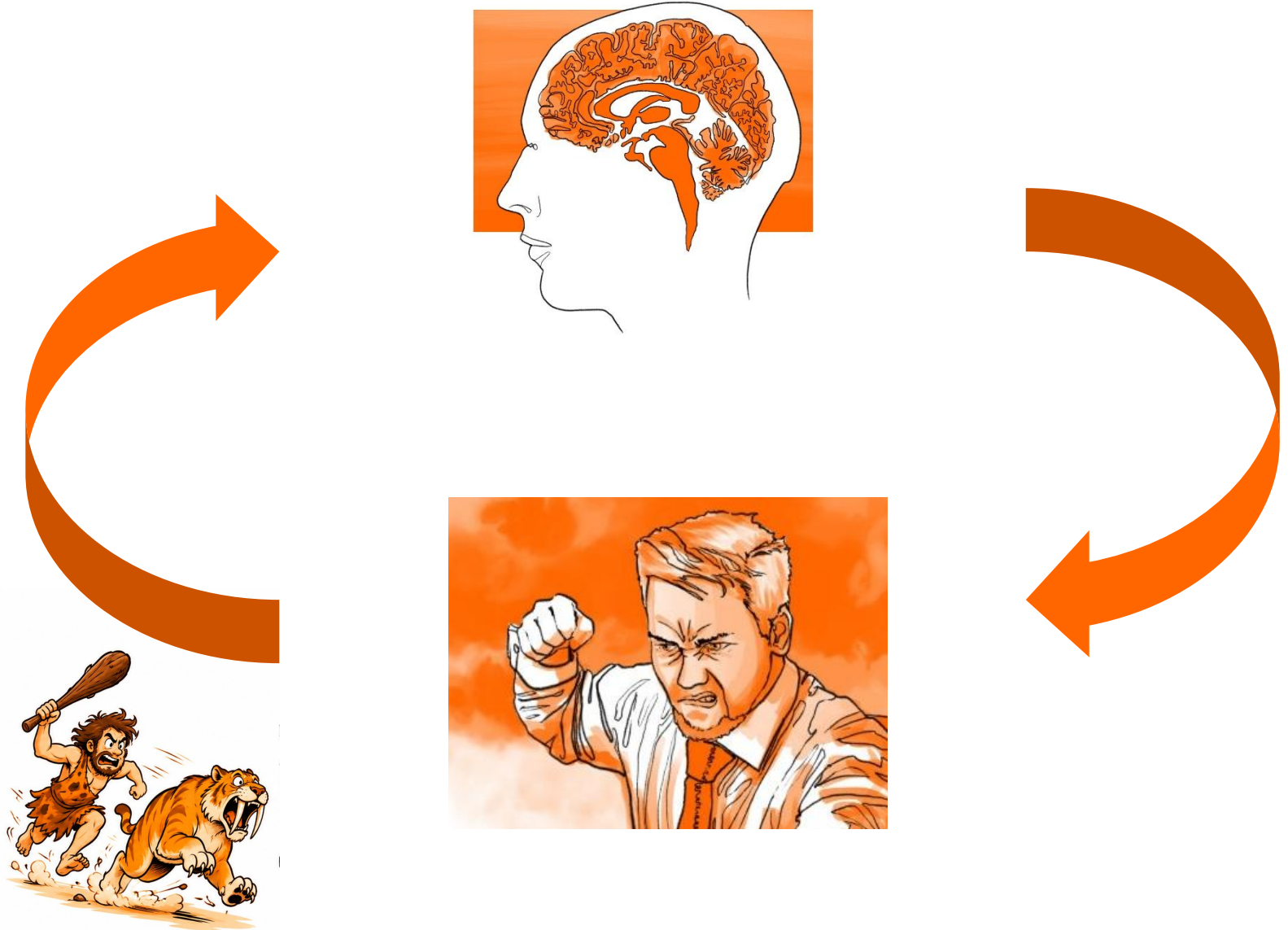
Teufelskreis: Gedanken



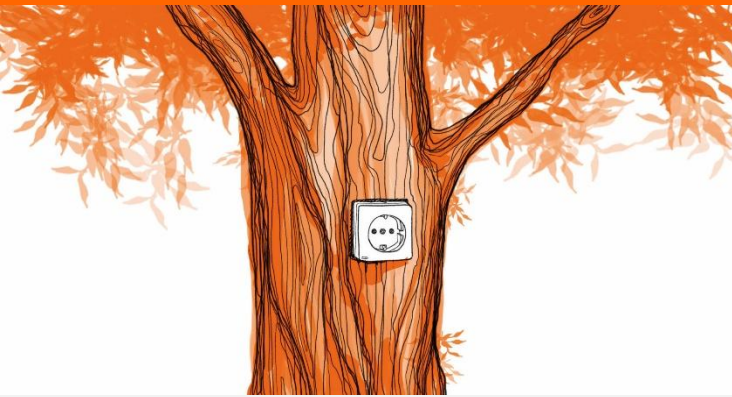
Teufelskreis: Gedanken



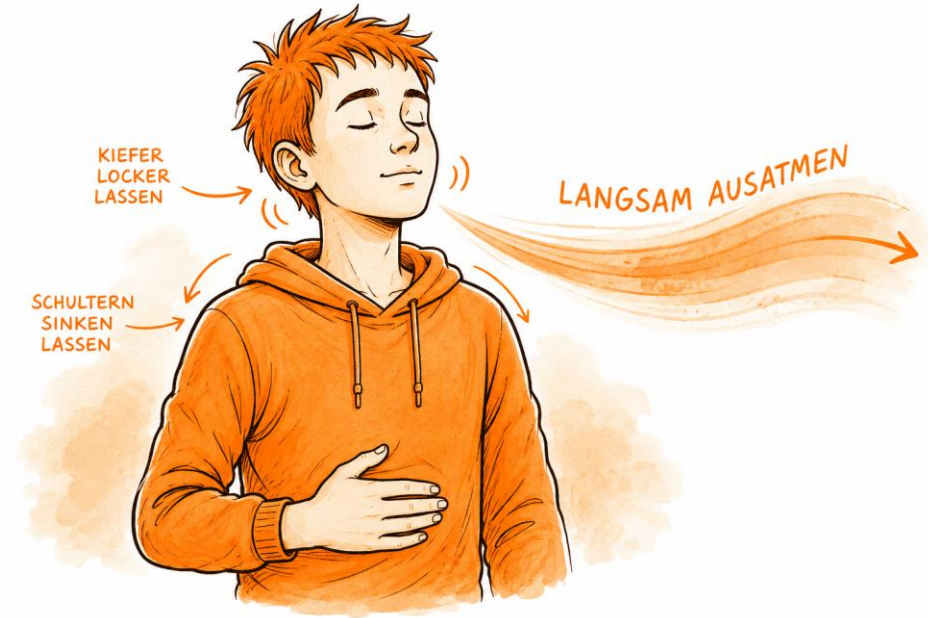
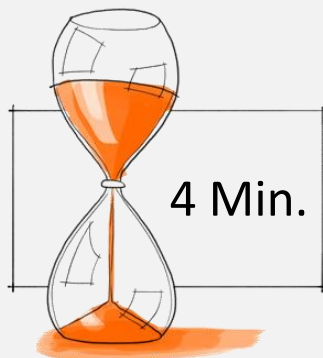
Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



AME – Atem- und Muskelentspannung



Mal kurz Pause machen



1. Augen schließen und Gesichtsmuskeln entspannen.
2. Einatmen: „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
3. Ausatmen: „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen und Schultern immer weiter absenken“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)
4. Im Kopf zu sich selbst sagen: „Ein“ beim Einatmen und „Aus“ beim Ausatmen.

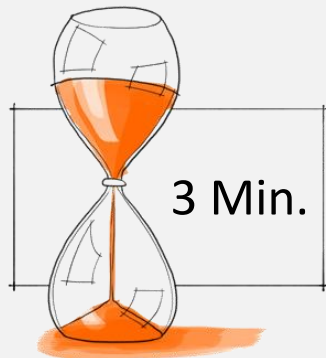
Notizen - Stillarbeit:

Wann und Wo

anwenden/trainieren +

Erinnerungen in Handy-Wecker

oder Kalender eintragen





AME – Atem- und Muskelentspannung



Mal kurz Pause machen

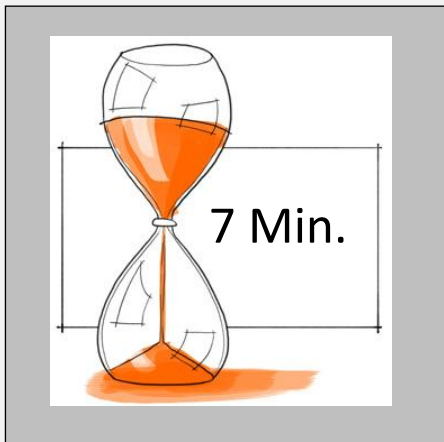




KIEFER LOCKER LASSEN
SCHULTERN SINKEN LASSEN
LANGSAM AUSATMEN

1. Augen schließen und Gesichtsmuskeln entspannen.
2. Einatmen: „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
3. Ausatmen: „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen und Schultern immer weiter absenken“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)
4. Im Kopf zu sich selbst sagen: „Ein“ beim Einatmen und „Aus“ beim Ausatmen.

Kaffeepause



Ein angenehmes, positives oder hilfreiches Gefühl

z.B.
Mut
Stärke
Zuversicht
Sicherheit
Gelassenheit
Stolz
Freude



Hilfreiche Gefühle mit Schülern „ankern“



z.B.

- Mut und Zuversicht für das Kurzreferat
- Ruhe und Entspannung zum Stundenanfang
- Dankbarkeit – hier in der Schule sein zu dürfen
- Patronus-Schutz Zauber – um sich nicht provozieren zu lassen
- Geduld um herausfordernde Aufgaben/Kompetenzen zu trainieren/ zu lernen
- Vergebung von Fehlern für den Umgang miteinander

Anker-Übung



Formulierungsvorschlag zur individuellen Anpassung

Vorab: Gefühl und Situation für Übung wählen lassen/ finden.

Sammelt euch nun noch einmal kurz, benennt das gewählte Gefühl und ruft euch die Situation in der ihr das hilfreiche Gefühl hattet in Erinnerung - nehmt euch einen kleinen Moment Zeit, wenn ihr beides habt, dann schließt die Augen, wenn alle die Augen geschlossen haben, weiß ich das ich anfangen kann.

Schaut nun als erstes noch einmal, dass ihr möglichst entspannt sitzt. Atmet tief in den Bauch, lässt die Schultern locker, entspannt euren Kiefer. (5-10 Sek warten)

Geht dann jetzt in eurer Erinnerung zurück in diese Situation, in der ihr das angenehme hilfreiche Gefühl hattet und ruft euch zu erst in Erinnerung, was ihr dort alles sehen konntet. Welche Gegenstände gab es, welche Farben, waren noch andere Personen anwesend (10 Sek)

Was konntet ihr in der Situation alles hören? Welche Geräusche gab es? Gab es Musik? Wurde gesprochen? (10 Sek)

Gab es in der Situation bestimmte Gerüche die ihr wahrnehmen konntet oder auch etwas zum schmecken? (10 Sek)

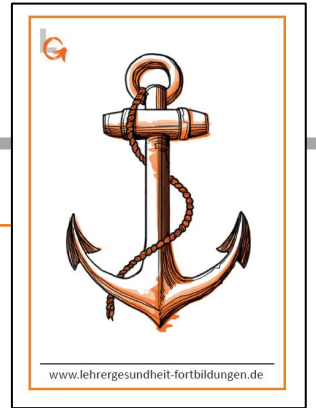
Was konntet ihr in der Situation auf eurer Haut fühlen? War da vielleicht Sand unter den Füßen, Wind im Haar, Polsterlehne im Rücken, etwas oder jemand zum anfassen? (10 Sek)

Und geht dann jetzt mal weiter ins innere eures Körpers und spürt mal nach ob es auch im inneren Körperempfinden gab, die mit dem schönen Gefühl zusammen hingen. (10 Sek)

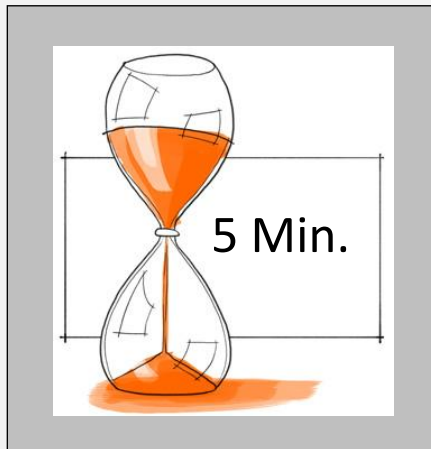
Und versucht nun das schöne Gefühl nochmal so intensiv wie möglich zu spüren, ja nachzuerleben (5 Sek) und sucht euch jetzt einen Anker – ein Wort – ein Bild oder beides, das gut zu diesem Gefühl passt (5-10Sek) und verbindet es jetzt beides miteinander, in dem ihr an den Anker denkt und gleich zeitig da schöne Gefühl spürt. 10 Sek

Und wenn ihr jetzt nochmal das schöne Gefühl fokussiert, es noch mal so intensiv wie möglich spürt, nacherlebt, Dann nehmt jetzt mal eine eurer Hände und berühren sich an einer Körperstelle, die euch spontan passend erscheint. (3 Sek) – und verankert das schöne Gefühl nun auch mit dieser Körperberührung. 10 Sek – Holt nun zum Abschluss den kognitiven Anker nochmal dazu, macht den Dreiklang (10 Sek) und wenn ihr das Gefühl habt, das passt jetzt so einigermaßen, dann kommt mal langsam in eurem Tempo wieder zurück ... öffnet dann wieder die Augen.

Kurze Mumpelpause zur Transferplanung



Ideen notieren Seminarheft Seite 4



z.B.

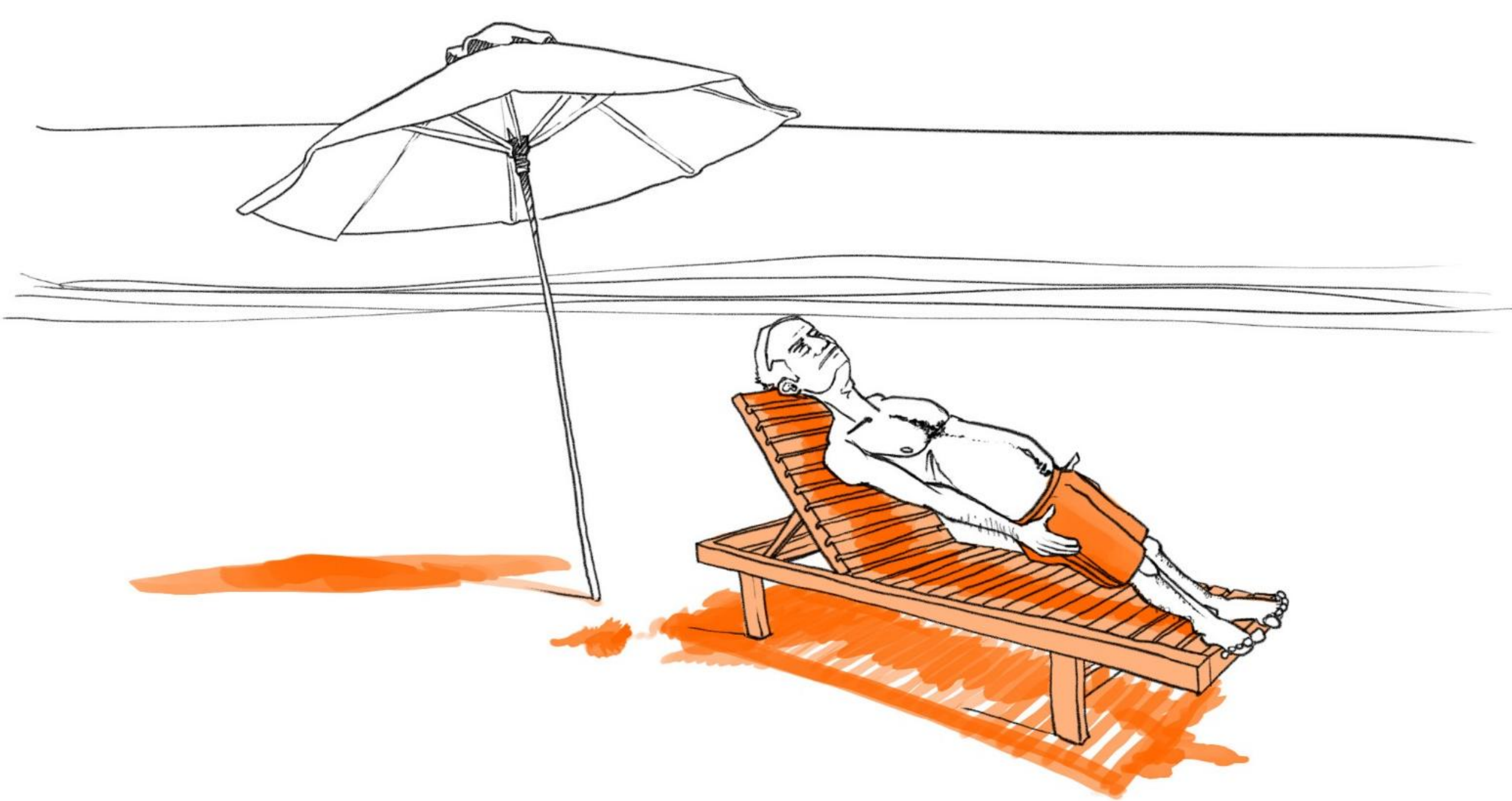
- Mut und Zuversicht für das Kurzreferat
- Ruhe und Entspannung zum Stundenanfang
- Dankbarkeit – hier in der Schule sein zu dürfen
- Patronus-Schutz Zauber – um sich nicht provozieren zu lassen
- Geduld um herausfordernde Aufgaben/Kompetenzen zu trainieren/ zu lernen
- Vergebung von Fehlern für den Umgang miteinander

Body-Feedback nutzen

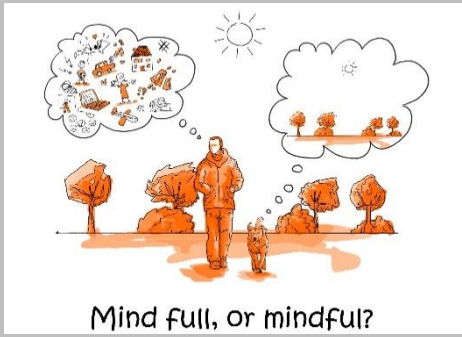


Zentrale Ergebnisse der Regenerationsforschung

1. Besonders wichtig: psychologisch von der Arbeit abschalten: Nicht arbeiten und **auch gedanklich nicht mehr bei der Arbeit sein.**
2. Für Lehrkräfte ist Abschalten offenbar besonders bedeutsam, **grade weil es eine schlechte psychologische Begrenztheit gibt:** Eine Unterrichtsstunde ist irgendwann vorbei. Aber die Beziehungskonflikte, unerledigten Aufgaben, Sorgen um Schüler:innen und gedanklichen Nachbereitungen können noch Stunden weiterlaufen.
3. **Kurze (3-10 Minütige) Erholungsphasen zählen enorm**
4. **Regeneration ist nicht gleich Passivität,** denn da gehen die Gedanken schnell wieder zur Arbeit zu Problemen.



Erholungsverhalten = Erholungserleben?



Erholungserleben durch



Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Katzen Videos anschauen
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Schaufenster-Bummel
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...

Was fördert mentale Erholung

Idee Tätigkeitswechsel:

Aktivitäten, die möglichst anders sind als die gängigen Arbeitsaufgaben, werden als besonders erholsam erlebt

Aktivitätstypen:

- Ruhe, Entspannung, Rückzug, Abschalten
- Sinnliche Aktivitäten (z.B. Natur genießen, Kochen / Essen)
- Tätigkeiten, die Konzentration erfordern
- Soziale Kontakte
- Körperliche Aktivität
- Etwas Neues, Anderes, Selbstbestimmtes tun

Transferplanung: Erholungserleben steigern

Notizen - Stillarbeit:

Wann und Wo

anwenden/trainieren +

Erinnerungen in Handy-Wecker

oder Kalender eintragen



Achtsamkeitsübungen

Sticken / Stricken etc.

Fotos auf Handy anschauen

Katzen Videos anschauen

Musik hören / evtl. auch kurz tanzen

Online-Schaufenster-Bummel

Sudoku, Puzzle, Rätsel

Mit Freunden telefonieren

Jojo / Jonglieren

Dankbarkeitsübung

Lesen

Witze lesen und erzählen

Musik machen/ Singen

Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups

...

...

Planung meiner Erholungspausen/Erholungsaktivitäten

Tragen Sie in die Tabelle die Uhrzeiten ein, zu denen Sie Erholungspausen durchführen möchten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Pausenplanung:

Wann könntest du mal regelmäßig eine kleine Pause gebrauchen? Was kannst du in diesen 3-10 Minuten machen, um möglichst viel Erholungserleben zu verspüren?

Selbstwertschätzung fördern

Selbstaffirmation

die bewusste Aktivierung eigener Werte und Ressourcen - kann die Cortisolreaktion auf einen anschließenden Stressor reduzieren.



Warum es gut ist, dass es mich gibt!



Warum es gut ist, dass es mich gibt!



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

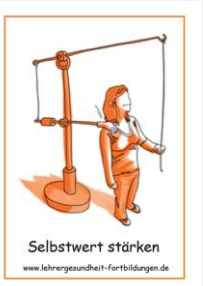
Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!

Meine Gut-gemacht-Liste (1 Woche)

Tag	Das habe ich gut gemacht (1–3 Dinge) Oder auch: Was war schwierig/ herausfordernd und wie bin ich damit umgegangen?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Rückblick nach einer Woche

Was ist mir aufgefallen? Was hat sich verändert?



Minimum 1 Lob
vor dem Spiegel
vorm ins Bett
gehen!

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

Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS und/oder im Team

Wöchentlich oder Fokus-Monate:

1 Monat lang wöchentlich Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich positive Rückmeldungen anderer

1 Monat lang wöchentlich positive wertbezogenes Handeln

1 Monat lang wöchentlich Misserfolgsmanagement

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, ...

Misserfolgsmanagement

Was war diese Woche schwierig für mich? Was oder wer hat mich emotional herausgefordert? Wo hatte ich einen Misserfolg und wie bin ich damit umgegangen? Wie habe ich das gelöst bzw. verkraftet?

Ideenkiste: mich geschämt, jemanden ausversehen beleidigt, eine schlechte Note bekommen, Zurechtweisung von einer Lehrerin

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 und/oder im Team

Wöchentlich oder Fokus-Monate:

1 Monat lang wöchentlich Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich positive Rückmeldungen anderer

1 Monat lang wöchentlich positive wertbezogenes Handeln

1 Monat lang wöchentlich Misserfolgsmanagement



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, ...

Misserfolgsmanagement

Was war diese Woche schwierig für mich? Was oder wer hat mich emotional herausgefordert? Wo hatte ich einen Misserfolg und wie bin ich damit umgegangen? Wie habe ich das gelöst bzw. verkraftet?

Ideenkiste: mich geschämt, jemanden ausversehen beleidigt, eine schlechte Note bekommen, Zurechtweisung von einer Lehrerin

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?



Bewegte Pause



Stellt euch bitte paarweise gegenüber.

Lasst den Mund geschlossen!

Bitte still sein: stehen, schweigen und auf die Anleitung zur Übung warten.



Bewegte Pause: 1 -2 - 3



Erste Runde

Ihr zählt jetzt miteinander abwechselnd bis 3 und
startet dann wieder neu, immer wieder:

1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3 usw.

Ca. 30 Sekunden



Bewegte Pause



Zweite Runde

Jetzt wird die **1 ausgetauscht**, also nicht mehr die 1 sprechen: **Stattdessen** leicht **in die Hocke** gehen und sich mit beiden Händen **auf die Oberschenkel klatschen**.

Hocke & Klatschen, 2, 3, Hocke & Klatschen, 2, 3, Hocke & Klatschen, 2, 3 usw.

Ca. 1 Minute



Bewegte Pause



Dritte Runde

Jetzt wird auch die **2 ausgetauscht**, Anstelle 2 sprechen
nun einmal **im Kreis um sich selbst drehen.**

Hocke & Klatschen, Drehen, 3, Hocke & Klatschen,
Drehen, 3, Hocke & Klatschen, Drehen, 3 usw.

Ca. 1 Minute



Bewegte Pause



Vierte Runde

Jetzt wird auch noch die **3 ausgetauscht**, Anstelle 3
Ententanz (Ellenbogen wackeln und gleichzeitig mit
Hüfte wackeln in die Hocke gehen

Hocke & Klatschen, Drehen, Ententanz, Hocke &
Klatschen, Drehen, Ententanz, Hocke & Klatschen,
Drehen, Ententanz usw.

Ca. 1 Minute

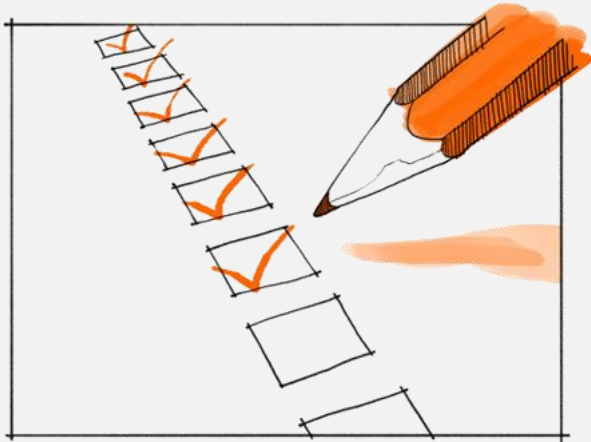


STARK IM STRESS

Dr. Torsten Tarnowski



Gliederung



- Einführung: Stress & Gesundheit
- Generierung angenehmer Emotionen
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Selbst- und Fremdwertschätzung fördern



- CRM – Einführung Lernen
- Routinen und Rituale
- Restorative Chat
- Deeskalation: Gefühle ernst nehmen - Machtkämpfe vermeiden

Classroom Management?

Definition

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

[Bruns, 2013]



Wann lernen SuS am besten/meisten?

Schüler lernen besonders viel, wenn sie sich aktiv auf das Lernen einlassen – also kognitiv und emotional engagiert sind.

Dieses **Engagement** ist gewissermaßen die Brücke zwischen Unterricht und tatsächlichem Lernen.

Eine große Meta-Analyse mit 189 Studien und rund 249.000 Schüler:innen zeigt z. B.:
Gute Lehrer-Schüler-Beziehungen hängen mit besseren Leistungen zusammen – ein erheblicher Teil dieses Zusammenhangs läuft aber darüber, dass diese Schüler **engagierter am Unterricht teilnehmen**.

Die entscheidende Frage lautet also:

Was bringt Schüler dazu, sich auf Lernen einzulassen?

Was bringt Schüler dazu, sich auf Lernen einzulassen?

Schüler lernen am meisten,
wenn sie sich auf Lernen
einlassen – und sie lassen
sich besonders dann darauf
ein, wenn sie sich zugehörig
fühlen, an ihren Erfolg
glauben, einen Sinn
erkennen und angemessen
gefordert werden.

- **Beziehung + Kompetenzerleben + Sinn + Autonomie**
 - Motivation und Engagement
 - aktive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff
 - Lernfortschritt

Und genau hier wird die **Beziehung zur Lehrperson** sehr interessant: Sie ist offenbar weniger ein direkter „Lernbeschleuniger“ als eine **wichtige Voraussetzung dafür, dass Schüler überhaupt kooperieren, sich beteiligen, Fehler riskieren, Hilfe annehmen und sich anstrengen.**

**„Wer Beziehung aufbaut,
muss weniger über Druck
führen.“**



Beziehung macht Führung leichter.

Schüler lernen besser und kooperieren eher mit Lehrpersonen, zu denen sie eine gute Beziehung haben.

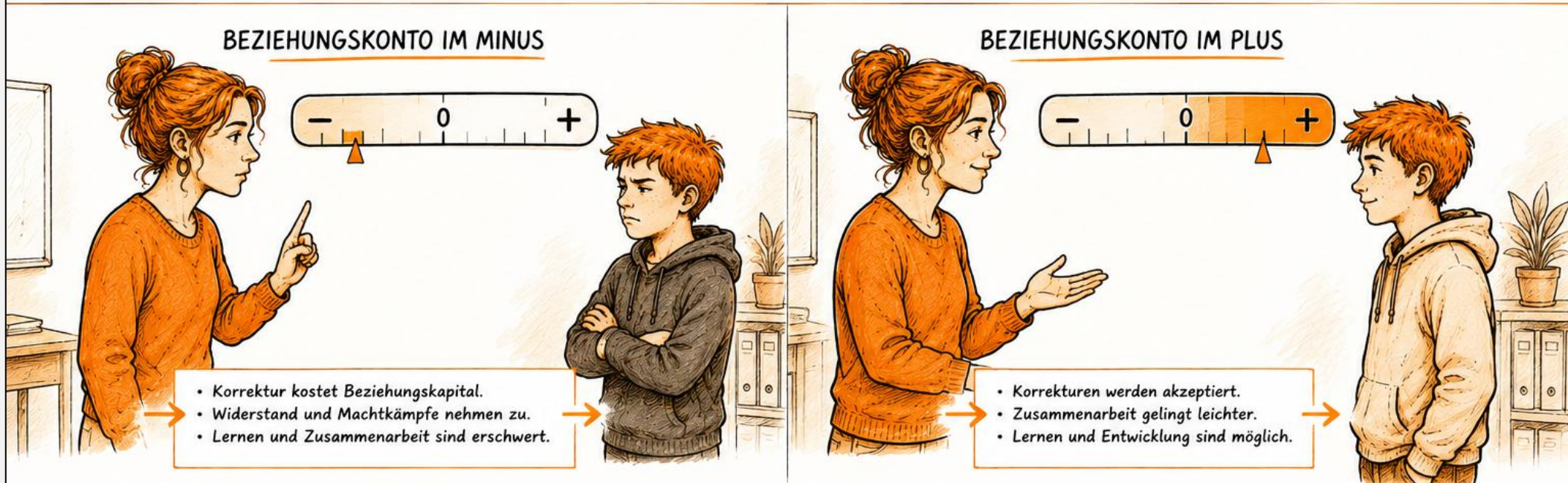
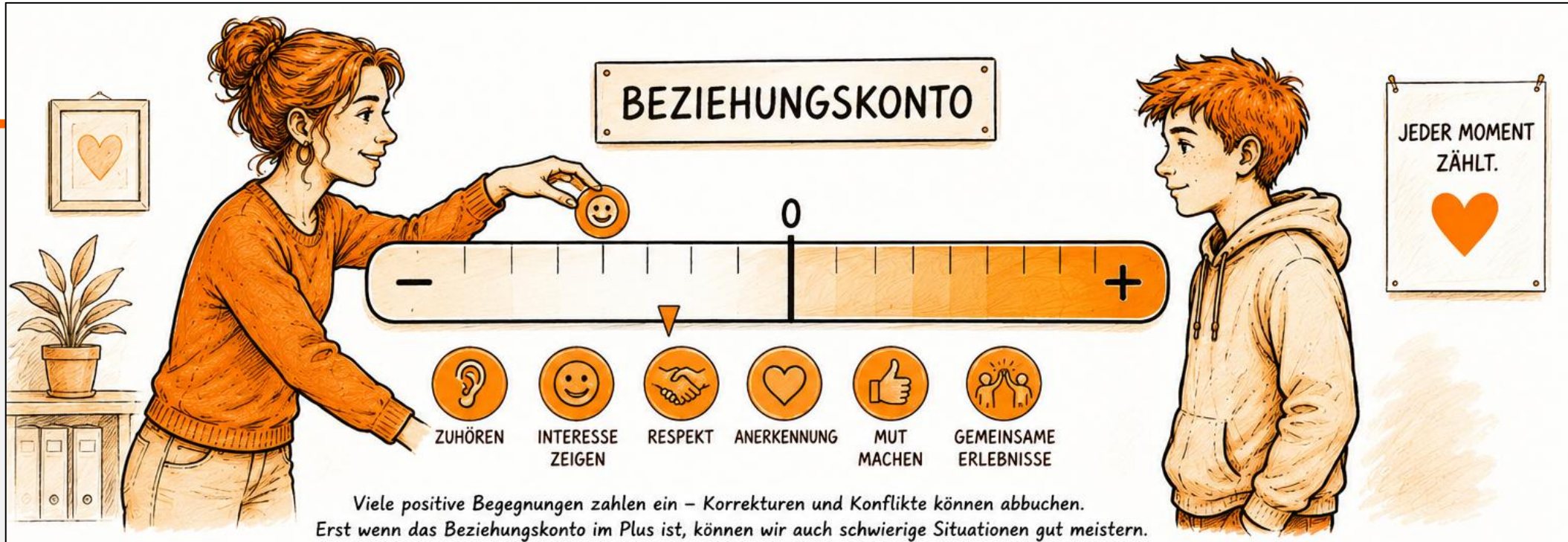
Eine positive Lehrer-Schüler-Beziehung geht einher mit ...

- **mehr Lernengagement und Motivation**
- **besseren schulischen Leistungen**
- **mehr angemessenem Verhalten und Selbststeuerung**
- **weniger Verhaltensproblemen**

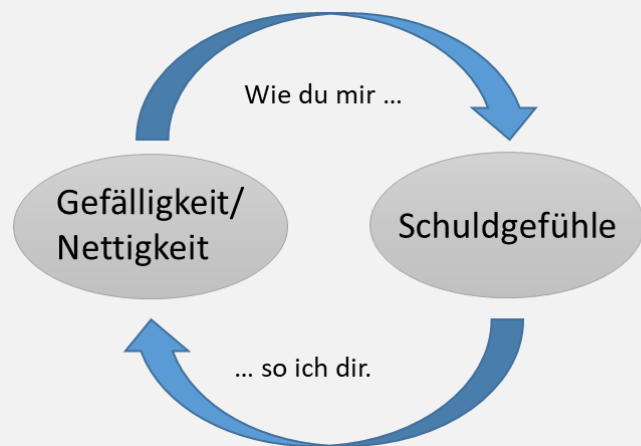
Meta-Metaanalyse mit rund 2,64 Millionen Schülerinnen und Schülern findet bedeutsame Zusammenhänge der Lehrer-Schüler-Beziehung mit Leistung, Motivation, Engagement, Selbstkontrolle und angemessenem Verhalten. *Emslander et al. (2025), Psychological Bulletin;*

Murmelpause Beziehungskonto

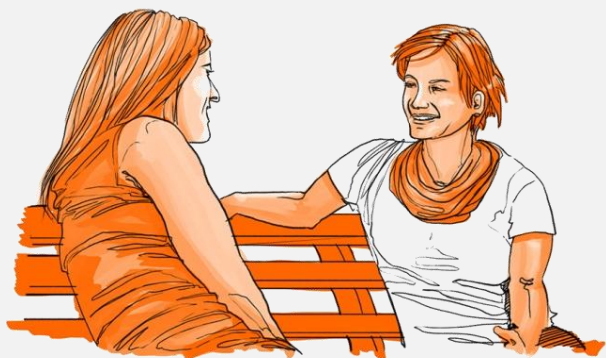
Gegenseitig von
positiven
Erfahrungen
berichten



Tipp: Reziprozitätseffekt nutzen



Reziprozitätseffekt



- Positive Emotionen aktivieren
- Small Talk → Gemeinsamkeiten erfahren und benennen
- Nach Befinden erkundigen
- Gefühlte/erlebte Wertschätzung/Respekt („Ich habe zwar manchmal Schwierigkeiten mit deinem Verhalten, aber ich mag dich!“)
- Ressourcen/ Erfolge benennen/ Loben/ Komplimente
- Berührungen

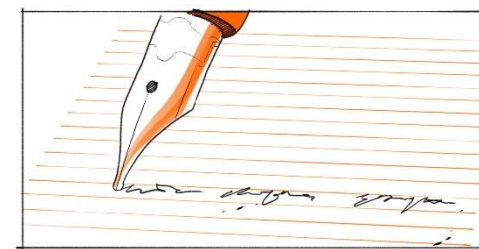
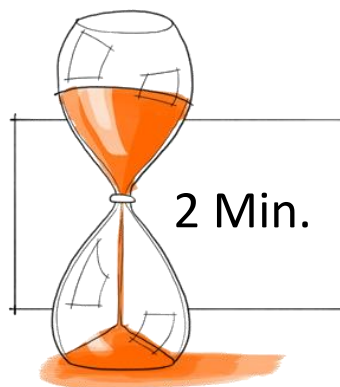
→ Auf das Beziehungskonto einzahlen, einzahlen, einzahlen

Stillarbeit: Mein heimlicher Freund

- Small Talk - Gemeinsamkeiten erfahren und benennen
- Nach Befinden erkundigen
- Gefühle/erlebte Wertschätzung/Respekt
- Ressourcen/ Erfolge benennen/ Loben/ Komplimente
- Berührungen
- Zugehörigkeitsgefühl stärken
- Erfolge feiern
- Aktivierung von Selbstwirksamkeit

1. 1 – 3 Schülerinnen auswählen und 4 Wochen lang auf das Beziehungskonto einzahlen.

2. Dann neue heimliche Freunde suchen



Tipp: Begrüßungsritual



Geben Sie jeder*m Schüler*in 1x pro Tag einen kurzen Moment: „Schön dich zu sehen! Ich mag dich!“

Tipp: Begrüßungsritual

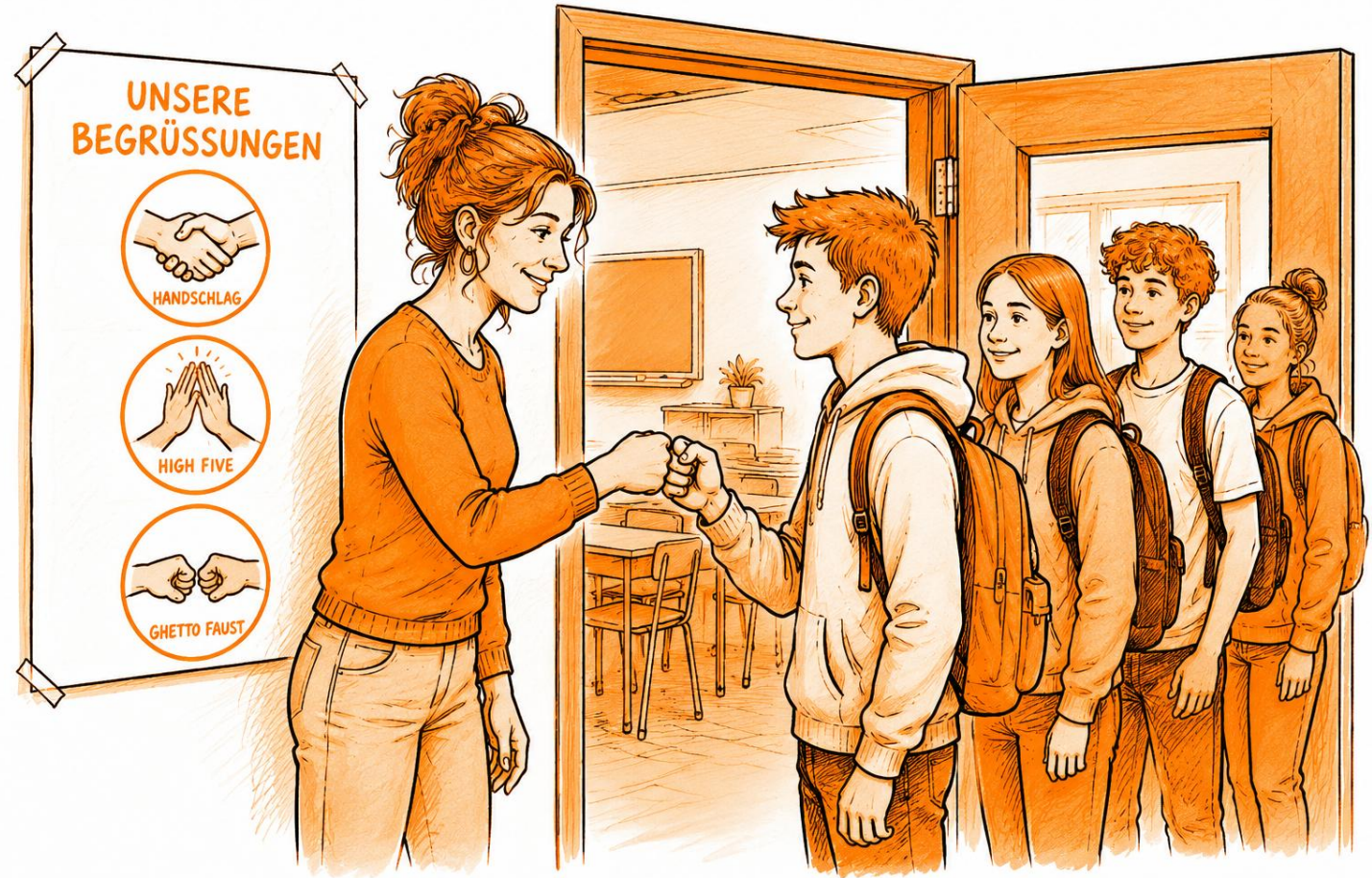
Geben Sie jeder*m

Schüler*in

1x pro Tag einen

kurzen Moment:

**„Schön dich zu
sehen! Ich mag dich/
ich freue mich dich
zu sehen!“**



Geben Sie jeder*m Schüler*in

1x pro Tag einen kurzen

Moment:

„Schön dich zu sehen! Ich
mag dich/ ich freue mich dich
zu sehen!“

Oder bei Abschied:

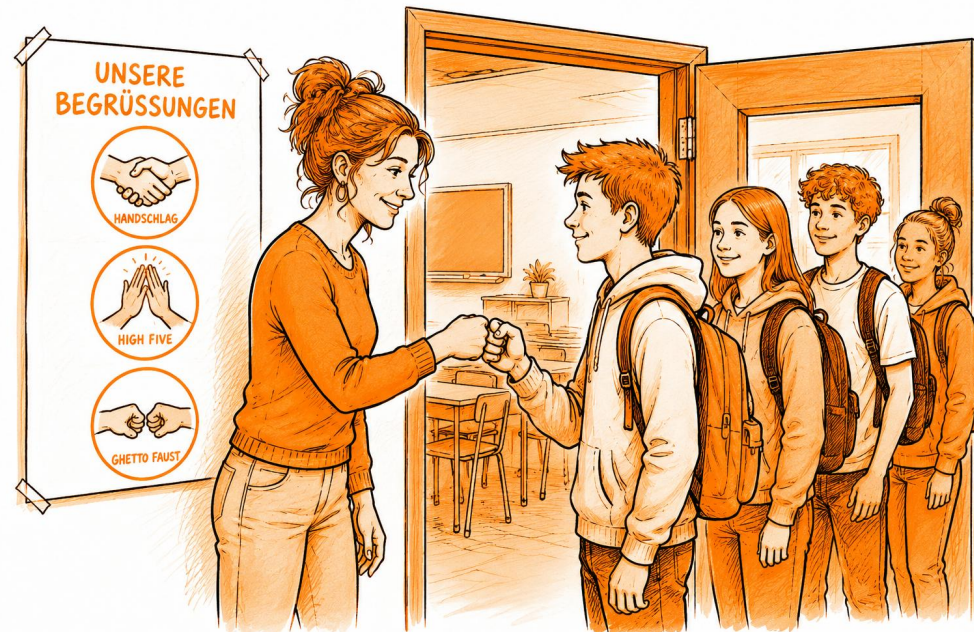
„Danke für deine Mitarbeit
heute!“, Ich habe mich
gefreut dich heute erlebt
zuhaben!“



Mit welcher Lerngruppe erproben?

Am Anfang oder am Ende?

Wie genau sieht es aus?



Tipp: Positives Verhalten stärker sichtbar machen

**Störer erhalten oft
nur bei störendem
Verhalten
Aufmerksamkeit.**

**Drehen Sie das mal
um.**

Wirksames Classroom Management macht positives Verhalten sichtbar.

Beispiele:

„Danke, dass ihr so schnell angefangen habt.“

„Cool wie konzentriert du heute bei der Sache bist.“

„Ich sehe deine Bemühungen - weiter so.“

Transfer: Positives Verhalten sichtbarer machen

**Störer erhalten oft
nur bei störendem
Verhalten
Aufmerksamkeit.**

**Drehen Sie das mal
um.**



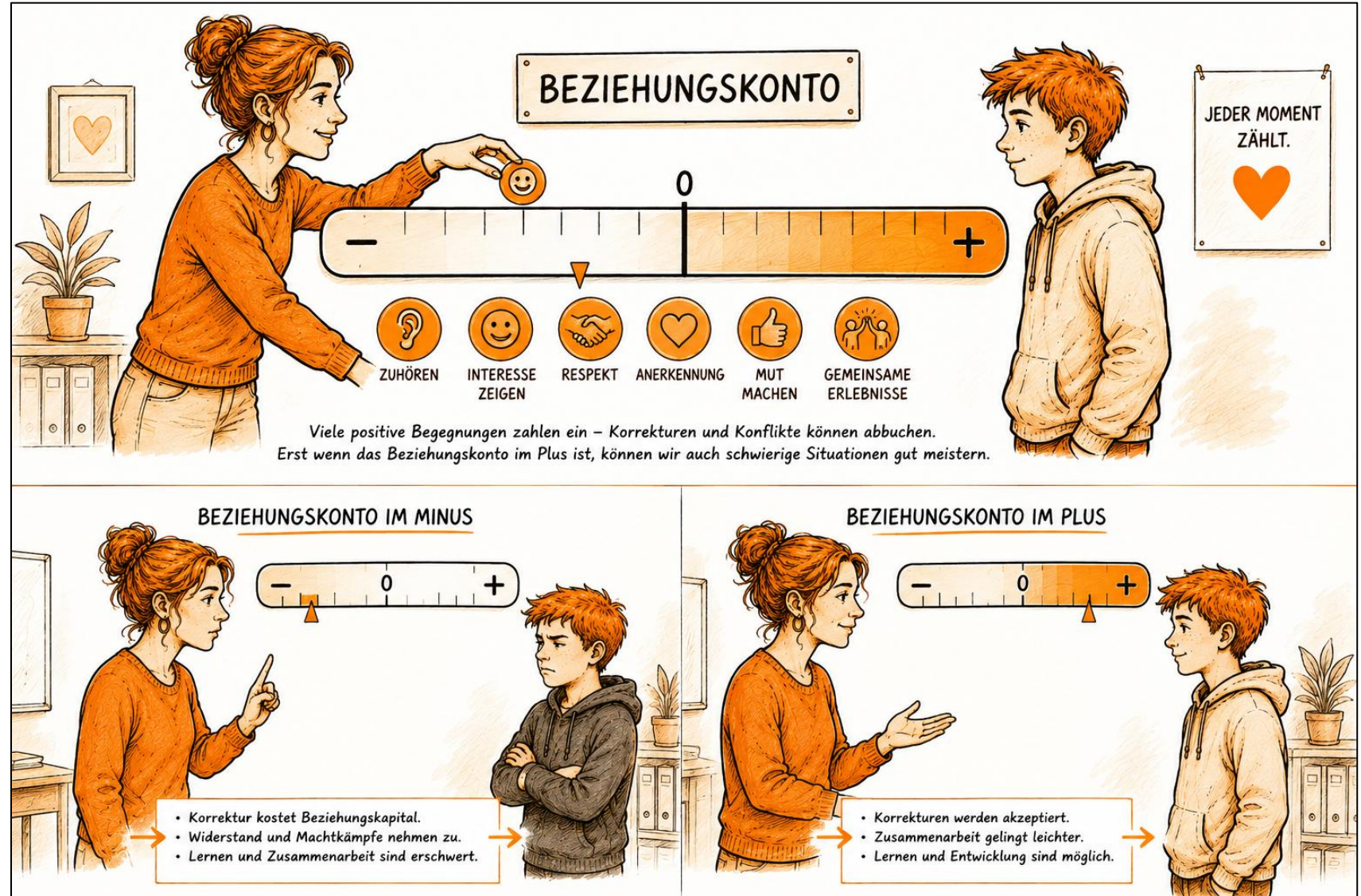
Bei welchen 2 – 3 Schülern mit herausfordernden Verhaltensweisen werde ich in den nächsten 4 Wochen gezielt auf positives Verhalten achten und dieses zurück melden?

Was kann ich denen bereits beim nächsten Treffen/ Kontakt Positives zurück melden?

Dann erwischen wenn ...

- **Er doch mal zügig anfängt zu arbeiten**
- **Sie mal weniger zu spät kommt**
- **Sich bemüht**
- **Jemand anderem hilft/ nett zu Mitschülern ist**
- ...

Deeskalieren – SuS und ihre Gefühle ernst nehmen



Vereinfachtes Stressmodell

Je nachdem, wie wir Reize
bewerten, reagieren wir
dann darauf!

Bei Bedrohung von
Bedürfnisse, Zielen
und auch Wünschen
reagieren wir mit
Stress

Innere und
äußere Stimuli



Bewertung

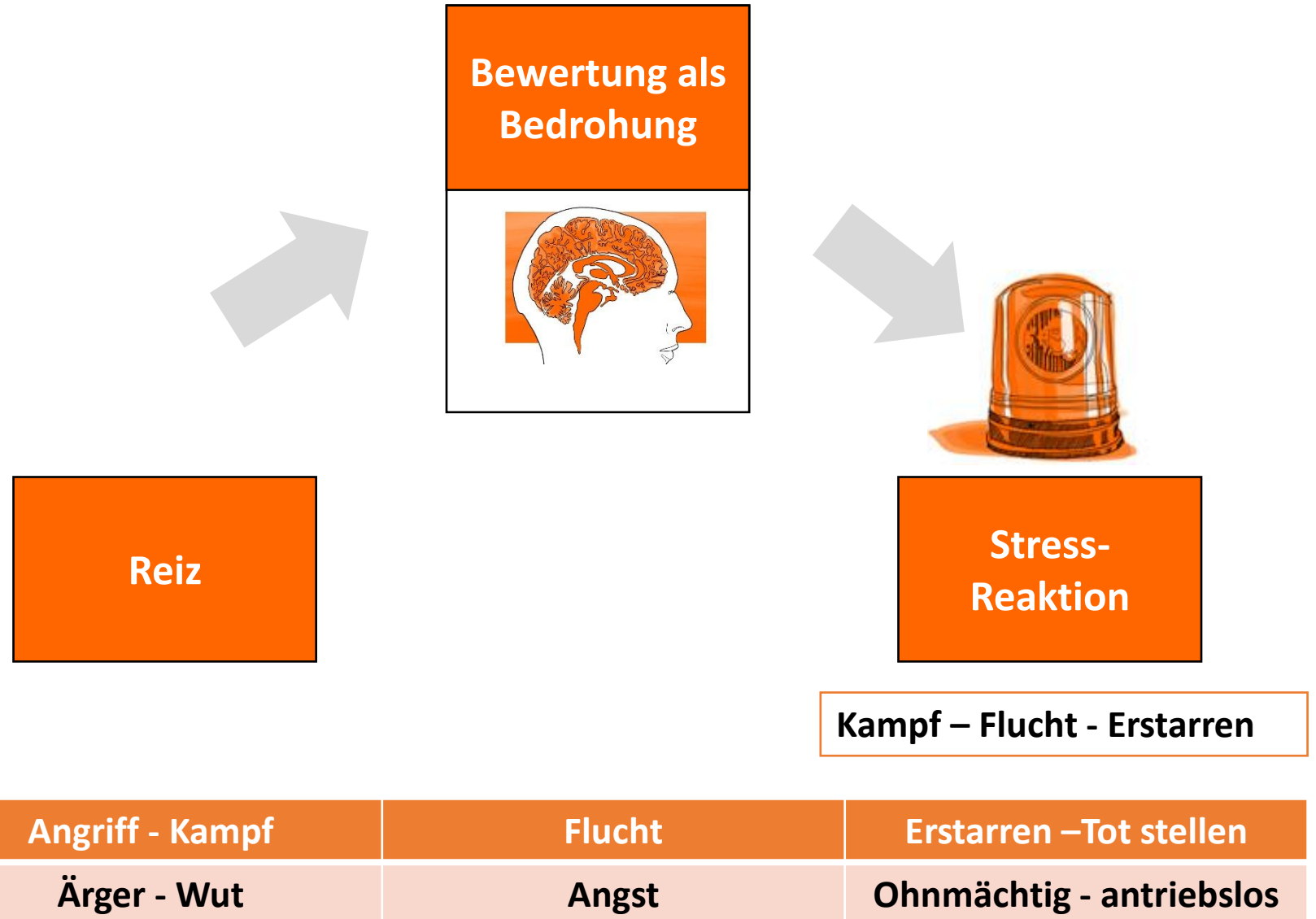


Bei Bedrohung mit Stress

Reaktion



Auch SuS reagieren bei Zielbedrohungen mit Stress



Intervention ...

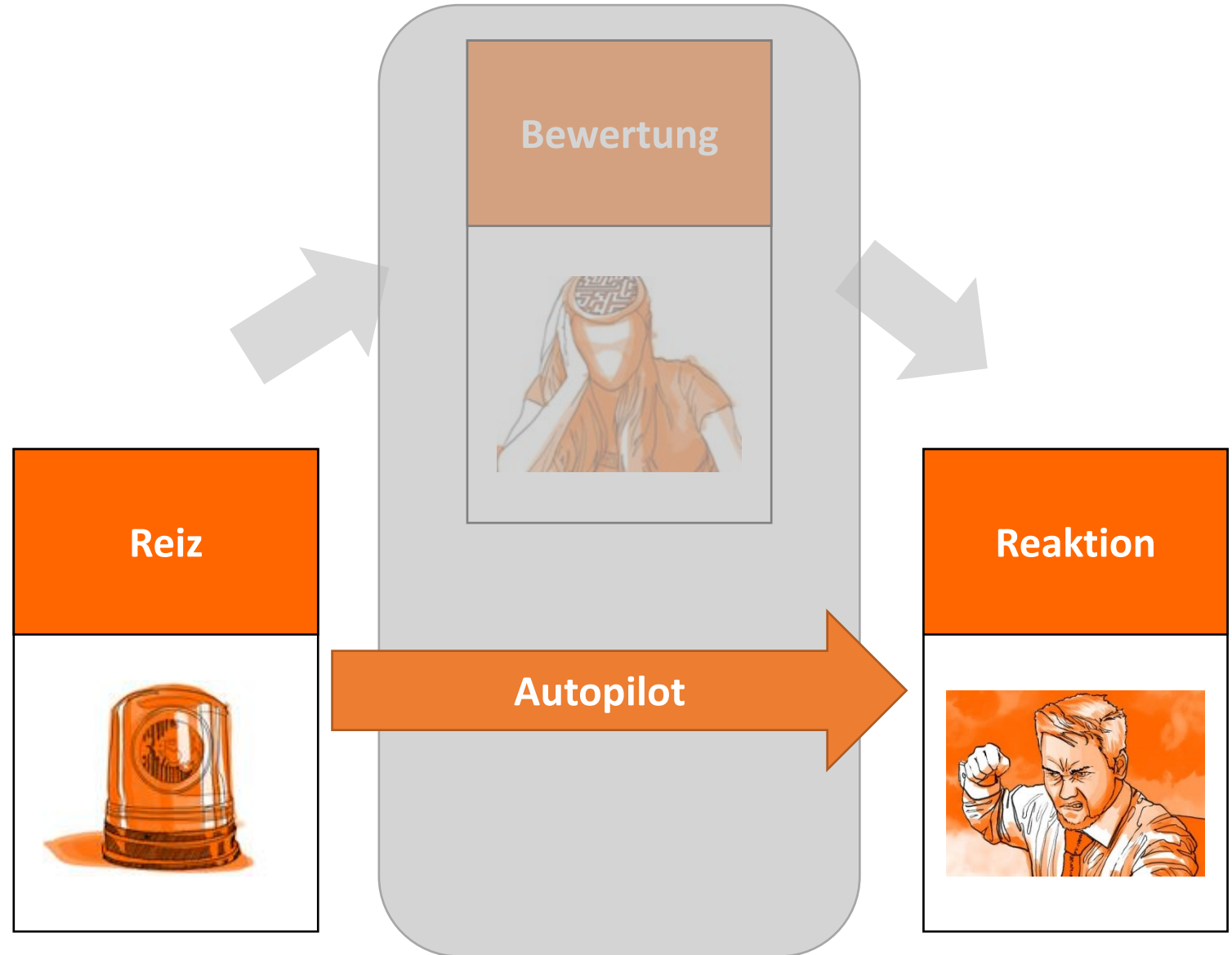
- 1. Für uns – zur Stressregulation**
2. Von uns gegenüber SuS – zum Beziehungsaufbau

7 Sekunden Regel bei Interventionen

Wenn eine Störung passiert, laufen innerlich drei Dinge ab:

1. Reiz
2. Bewertung
3. Reaktion

Unser Bewusstsein bekommt den 2ten Schritt Bewertung „manchmal“ aber gar nicht mit!

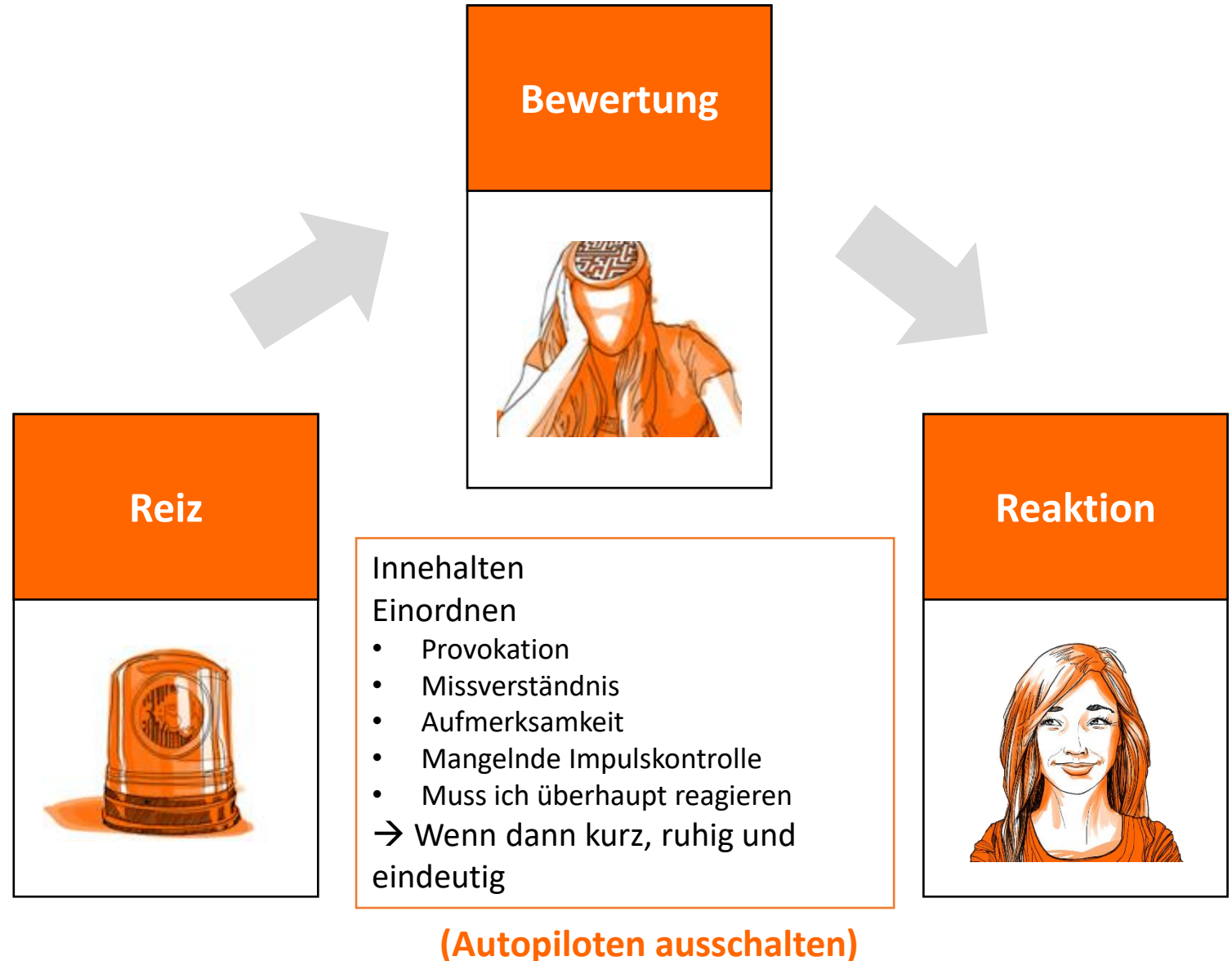


7 Sekunden Regel bei Interventionen

Wenn eine Störung passiert, laufen innerlich drei Dinge ab:

1. Reiz
2. Bewertung
3. Reaktion

Unser Bewusstsein bekommt den 2ten Schritt „manchmal“ aber gar nicht mit!



Hilfreiche Gedanken in Stresssituationen

Ein oft sehr hilfreicher Gedanke:

- Er oder sie ist gar kein Fressfeind!
- Es geht gar nicht um Leben und Tod!

Oder auch:

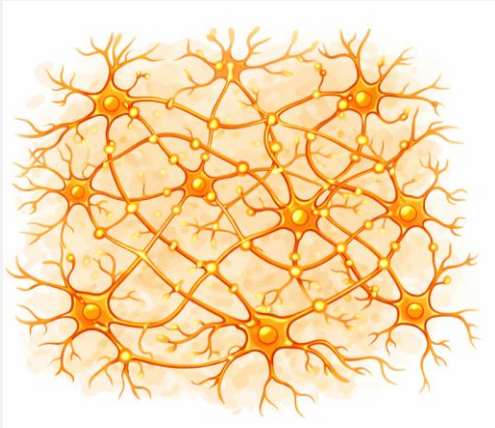
Er oder Sie will mir gar nichts Böses – fühlt sich grade nur in die Enge getrieben und weiß sich nicht anders zu helfen als zu knurren.

Auffälliges Verhalten als Stressreaktion

Der hat grade keinen Bock darauf das zu machen, was ich von ihm will/ zu dem ich ihn zwingen will.

Und jetzt mal ganz ehrlich:

Wie verhalten wir uns denn, wenn uns jemand dazu drängt etwas zu tun, was wir nicht wollen, nicht mögen und nicht gut können – auf Kommando – Jetzt. Sofort!?



Auch das sozial verträgliche Verhalten in
Stresssituationen haben viele SuS noch nicht
gelernt.

Das muss ihnen beigebracht werden.

Nicht persönlich nehmen



Ärger

Auffälliges Verhalten nicht persönlich nehmen – es sind Zeichen von Unsicherheit, die SuS wissen nicht wie sie sich Verhalten sollen.

→ immer Deeskalieren

Du bist die erwachsene Person. Du hast mehr Erfahrung im Umgang mit Emotionen.

Oft das Eisen lieber schmieden wenn es kalt ist → Konflikt vertagen → Restorative Chat

Restorative Chat

1. Nicht vor der Klasse

R.C. sind keine öffentlichen Maßnahmen

2. Kurz halten

3–5 Minuten reichen meist.

3. Beziehungen erhalten

Ziel ist nicht Strafe, sondern

Wiedergutmachung und Lernen.

- kurzer, strukturierter Klärungsdialog nach einem Konflikt
 - Restorative Chats
- Fokus auf Veränderungslernen
- klare Leitfragen: Was ist passiert? Wie lässt es sich zukünftig vermeiden?
- fördert Selbstregulation und stärkt die Klassen- bzw. Schulkultur
- schnell umsetzbar im Schulalltag – ohne lange Vorbereitung

Restorative Chat

Fakten

- Schüler schildert seine Sichtweise (wenn zwei, dann nacheinander)
- Lehrperson schildert ihre Sichtweise
- Was ist passiert – aus deiner Sicht? (Beobachtung)
- Was hast du in diesem Moment gedacht und gefühlt? (Bewertung)

Wirkung

- Wer ist von deinem Verhalten betroffen?
- Wie sind diese Personen von deinem Verhalten betroffen?
- Was hat das mit der Klasse gemacht?
- Ggf. Wie fühlst du dich jetzt?/Wie denkst du jetzt darüber?

Verantwortung

- Was braucht es, um die Situation wieder in Ordnung zu bringen?
- Was glaubst du, müsstest oder könntest du tun, um es wieder gut zu machen? (z.B. Ersetzen, Reparieren, ins Beziehungskonto einzahlen)
- Was brauchst du, damit es dir wieder gut geht?

Zukunft

- Was machen wir beim nächsten Mal anders? Was könnte helfen, damit so etwas künftig anders läuft?
- Was kann SoS und was kann LP unterstützend tun, um diese Situation zukünftig zu vermeiden/ zu verbessern?
- Ich will dich/euch unterstützen: Welche Vereinbarung wollt ihr beide/ wollen wir beide treffen?

Hausaufgabe: Reflexionsbogen zum Restorative Chat



1. Reflexionsbogen herunterladen und durchlesen

<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/rc/>

2. Im Partnergespräch dazu austauschen und erste Anwendung planen



Intervention ...

1. Für uns – zur Stressregulation
2. **Von uns gegenüber SuS – zum Beziehungsaufbau**



Angst



Niedergeschlagen



Ärger

Nimm die Gefühle der SuS ernst, aber bleib konsequent!

Erkenne die Gefühle an, das Kind fühlt sich jetzt so, das ist echt!

Wir können mit diesen Gefühlen schon umgehen (mehr oder weniger gut), Kinder oft noch nicht.

„Jetzt rei dich mal zusammen!“

„Jetzt beruhige dich mal und fang an zu arbeiten!“

→ Wie macht man das denn: sich zusammenreißen, sich beruhigen? Wer hat das bisher den Kindern beigebracht?

Mögliche Ansprachen



Angst



Niedergeschlagen



Ärger

Erkenne die Gefühle an, das Kind fühlt sich jetzt so, das ist echt!

„Das kann ich verstehen, ich habe auch öfter keine Lust. Lass uns doch mal überlegen, was wir machen könnten, damit es dir leichter fällt.“

„Es ist ok, dass du jetzt verärgert bist. Das passiert mir auch manchmal. Lass uns nach der Stunde mal besprechen was wir beide machen können, damit es nächstes Mal besser läuft!“

Vielleicht auch Ansprachen außerhalb von Unterricht



Angst



Niedergeschlagen



Ärger

Außerhalb von Unterricht:

„Ich weiß es und du weißt es, dass wir beide nachher wieder Ärger miteinander haben. Ich habe da keine Lust drauf und ich glaube, du hast da auch keine Lust drauf. Hast du eine Idee, was wir machen können, damit es nicht wieder passiert? Denk doch mal bis morgen drüber nach, mach ich auch!“

„Weißt du, es ist überhaupt nicht meine Absicht dich zu ärgern oder zu frustrieren. Es tut mir wirklich leid, dass es immer wieder passiert, dass wir aneinander geraten. Ich möchte das gerne ändern und ich glaube du auch. Ich mache mir mal ein paar Gedanken, wie das gelingen könnte, du vielleicht auch: Deine Ideen würden mich sehr interessieren. Und dann wir sprechen morgen dazu miteinander. Ok?“



Angst



Niedergeschlagen



Ärger

„Ich kann sehr gut verstehen, dass du jetzt ärgerlich bist. Mit Ärger im Bauch kann man nicht gut arbeiten. Nimm dir jetzt noch ein bisschen Zeit/ geh kurz vor die Tür und mach die Übung die wir erprobt haben/ mach jetzt erstmal deine Atemübung und versuche es in 5 Minuten nochmal/ schreib jetzt 5 Dinge auf, für die du dankbar in deinem Leben bist und probiere es dann nochmal/ ...“



Angst



Niedergeschlagen



Ärger

Formulieren Sie jetzt einige Ansprachen, die ganz konkret für Sie und Ihre Schüler:innen passen und die ausdrücken, dass Sie die Gefühlslage des/der Schüler:in ernst nehmen!

Lassen Sie sich **danach** in Partnerarbeit Feedback geben!



Stillarbeit

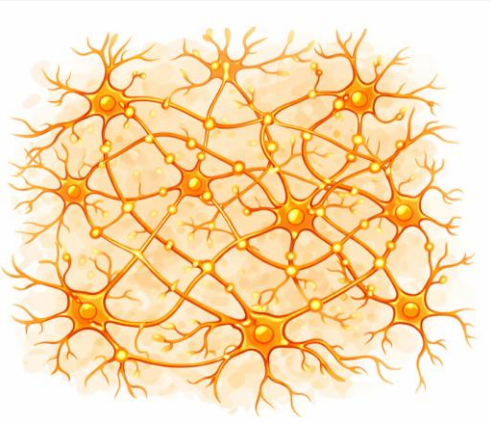


Austausch





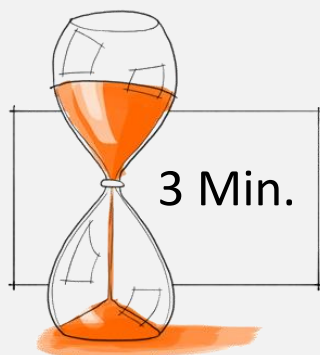
Was wurde bisher nicht gelernt?



Vielfältige Verhaltensweisen, die Sie in Schule von den SuS erwarten, haben diese noch nicht (ausreichend) gelernt/automatisiert bzw. andere ungünstigere Automatismen sind stärker!

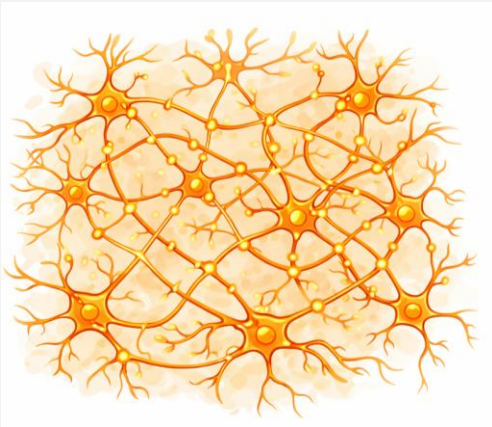


Kurzaustausch:
Ihre Gedanken zum Zitat



*„Gedacht ist noch nicht gesagt,
gesagt ist noch nicht gehört,
gehört ist noch nicht verstanden,
verstanden ist noch nicht einverstanden,
einverstanden ist noch nicht angewendet,
und angewendet ist noch nicht beibehalten.“*

Konrad Lorenz



**Verhaltensweisen (auch wertgeleitete)
lernen die Schüler so wie Lesen und
Schreiben, nämlich indem die
Lehrperson sie mit ihnen so lange übt,
bis sie es können.**

Gewohnheiten/ Routinen bilden sich durch
Wiederholung!

Unterrichts-Routinen als beruflich relevante Kompetenzen

Beispiele für Routinen, die wir im Unterricht brauchen und die SuS später auch im Beruf benötigen

Unterrichtsroutinen	Berufsroutinen (Beispiele)
Handy weg in Arbeitsphase	Aufmerksamkeit bei Übergabe
Pünktlicher Start	Dienstübergabe
Material bereit	Arbeitsorganisation
Ausreden lassen	Teamkommunikation
Konzentrationsphase/ Stillarbeit	Dokumentation
Rückmeldung geben	professionelle Kooperation
Bedürfnisaufschub (Essen, Toilette)	Bedürfnisaufschub (Essen, Toilette)

Was gute Routinen auszeichnet

- Ein **Hinweisreiz** signalisiert den Beginn
- Sie sind **kurz und klar**
- Sie sind **bekannt und eingeübt**
- Sie funktionieren **ohne Diskussion**
- Sie wirken **deeskalierend**, nicht strafend

→ (Routinen dienen dem Verhaltensaufbau, es sind keine Sanktionen)

Mögliche Routinen: Material auspacken

**SuS brauchen oft
Hinweisreize als
Signal/ Erinnerung
für den Beginn
einer Routine**

Unterrichtbeginn/Ritual zum Start:

- z.B. Gong, dann 3 Minuten Zeit: alle Materialien auf dem Tisch, SuS still an ihren Plätzen
- z.B. 1 Minute achtsames Atmen, dann leise Material auspacken
- z.B. es läuft Musik, während LP auspackt, packen auch SuS Material aus, wenn das Lied vorbei ist, geht es los

Material für jede Stunde:

- Liste zeigen was auf den Tisch gehört
- alles andere in die Tasche!

Verhaltensaufbau: Routinen und Abläufe einüben

SuS brauchen oft
Hinweisreize als
Signal/ Erinnerung
für den Beginn
einer Routine

Phasen des Wechsels

- Wie läuft **Raumwechsel** ab (wie sammeln wir uns? wie laufen wir durch das Gebäude? Was machen wir bei Ankunft?)
- **Wechsel** zwischen **Stillarbeit** und **Plenum** oder **Aufbau Gruppenarbeit**
- **Effektive Pausen**: z.B. kurze Bewegungssequenz bei langen/späten Stunden vor Input/Zuhörphase
- **Umziehen** in Umkleide in Turnhalle oder Schwimmbad

**SuS brauchen oft
Hinweisreize als
Signal/ Erinnerung
für den Beginn
einer Routine**

Ablauf wiederkehrender Situationen

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

Stundenende: Ritual/Routine zum Ausklang:

- Kann ähnlich wie Anfangsritual sein, nur mit Einpacken
- Reflexion der Unterrichtsbeteiligung
- Positiver Abschluss: Erfolgswürdigung, Dankbarkeit, Stärke benennen etc.

Routinen sind mehr als Regeln

Regeln beschreiben,
was gelten soll.

Routinen beschreiben,
wie etwas konkret
abläuft.

Eine **Regel** kann lauten:

„Wir beginnen ruhig mit der Arbeit.“

Eine **Routine** beschreibt genauer:

- Was liegt auf dem Tisch?
- Was bleibt in der Tasche?
- Woran erkennen Schüler, dass es losgeht?
- Was ist der erste Arbeitsschritt?
- Was mache ich, wenn ich Hilfe brauche?
- Was mache ich, wenn ich noch nicht starten kann?
- Was mache ich, wenn ich fertig bin?
- Wie wird die Arbeitsphase beendet?

Routinen sind gut eingeübte Theaterszenen

Regeln beschreiben,
was gelten soll.

Routinen beschreiben,
wie etwas konkret
abläuft.



Stellen Sie sich jedes Ritual / jede Routine wie eine kleine **Theater-Szene** vor, die so lange eingeübt wird, bis sie für den „Auftritt“ (d.h. Regel-Unterrichtsstunde bereit ist):



- Auf welches Zeichen (*verbal, non-verbal, Ton, ...*) beginnt diese Szene?
- Wer macht was?
- Welche Requisiten (*z.B. Arbeitsmaterialien*) werden benötigt?
- Wer souffliert im Zweifelsfall? Bzw. wo kann ich schauen, um zu wissen, was kommt (*v.a. bei längeren Ritualen kann eine sichtbare Checkliste hilfreich sein*)?
- Wie endet die Szene?
- Gibt es Szenenapplaus oder Applaus zum Ende des „Unterrichtsstundenstücks“? Wie sieht dieser aus? *Ein „danke“ oder ähnlich kann völlig ausreichend sein...*

Die drei Intensitätsstufen des Einübens von Routinen

Stufe 1: Basisstandard für alle

→ Zeit am Anfang des Schuljahres

Stufe 2: Klassentraining oder Gruppentraining bei Bedarf

→ Zusätzliche Zeit am Anfang des Schuljahres und nach den Ferien

Stufe 3: Gezielte Unterstützung einzelner Kinder

→ Zusätzliche Unterstützung von Soz.-Päd./ Päd. Mitarbeitern/ Kolleg*innen
hilfreich

Stufe 1:

Basisstandard für alle

Stufe 2:

**Klassentraining oder
Gruppentraining bei Bedarf**

Stufe 3:

**Gezielte Unterstützung
einzelner Kinder**

- Stufe 3 findet im Idealfall mit Unterstützung von Soz.-Päd./ Päd. Mitarbeitern/ Kolleg*innen statt → Prinzip Trainingsraum
- Alternativ bieten Sie Übungsstunden nach den Unterrichtsstunden an
 - Mit Kolleginnen zusammen tun – gleiche Routinen einführen und einüben und SuS zusammen legen (Ressourcen sparen)
- Reflexionsbogen und Restorative Chat



Beispiele Unterricht



Beispiele Ganztag



Welche Störungen, die Sie regelmäßig erleben, könnten mittels eingeübter Routinen /ritualisiertes Verhalten reduziert werden?

Vormittag

Unterricht

- Ankommen und Start
- Material
- Stillarbeit
- Diskussionen
- Arbeitsformenwechsel
- Hilfe holen und warten
- Stundenende
- Zuspätkommen und Wiedereinstieg
- ...

Pausen & freie Zeiten

- Pausenbeginn und -ende
- Rückkehr ins Gebäude
- Spielmaterialien
- Konflikte und Hilfeholen
- Regenpause
- ...

Ab Mittag

Ganztag

- Übergang aus dem Unterricht
- Mittagessen
- Hausaufgabenzeit
- Angebotswechsel
- Freie Spielzeit
- Konfliktklärung
- Abholung
- ...

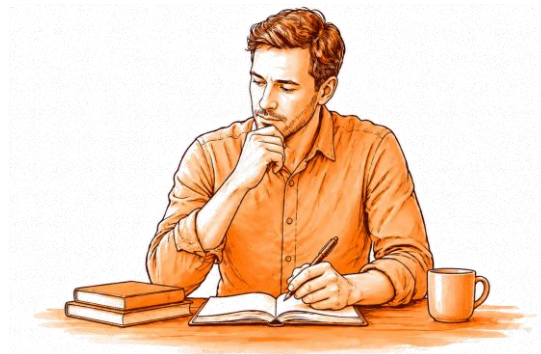
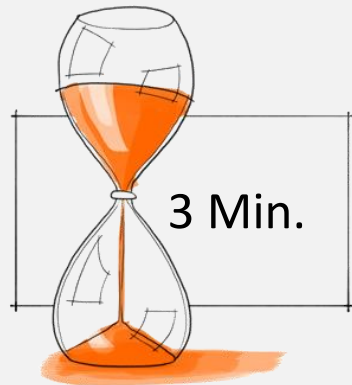


*„Gedacht ist noch nicht gesagt,
gesagt ist noch nicht gehört,
gehört ist noch nicht verstanden,
verstanden ist noch nicht einverstanden,
einverstanden ist noch nicht angewendet,
und angewendet ist noch nicht beibehalten.“*

Konrad Lorenz

Transferplanung

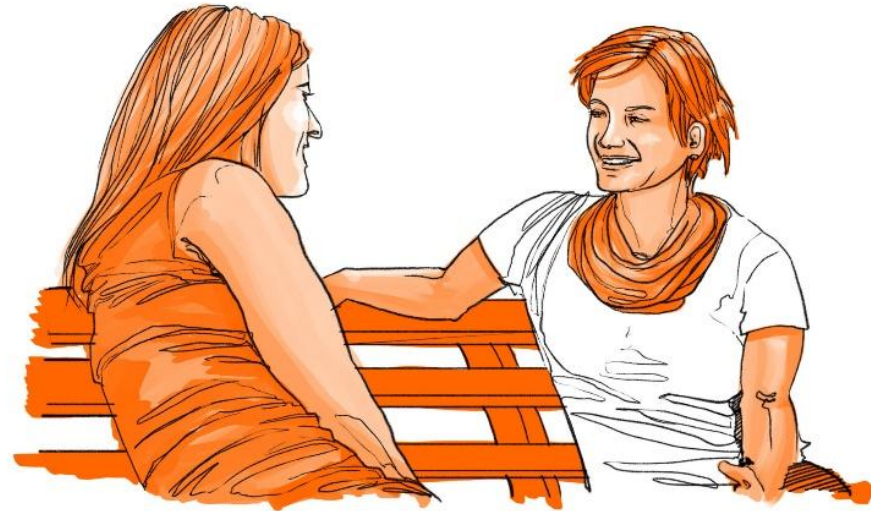
- Was nehme ich aus der Fortbildung mit in meinen Alltag?
- Was werde ich ausprobieren?
- Welche Routinen in meinem Unterricht einführen?
- Was im Kollegium vorantreiben, damit wir das gemeinsam erarbeiten und/oder weiter entwickeln



Jetzt kurz notieren!

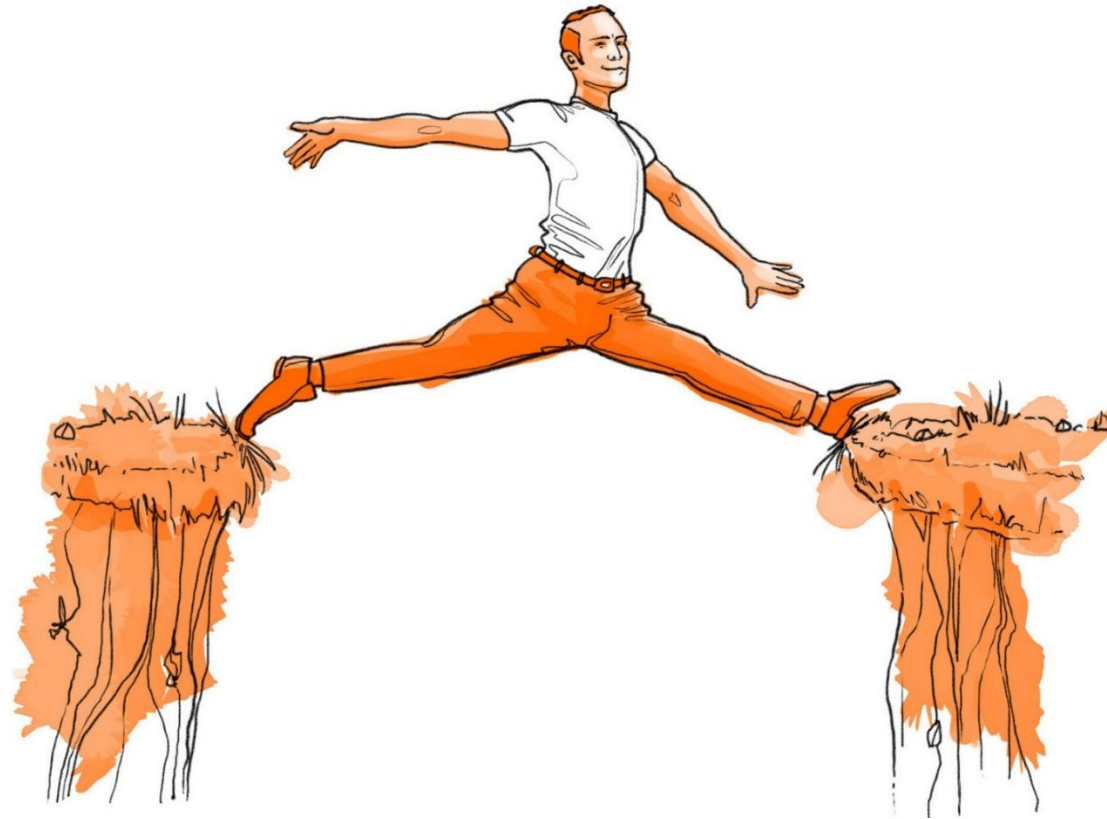
Peer-Coaching

- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 2 – 4 Wochen mind. 6 Monate lang



20 Minuten Peer-Coaching
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement

Vielen Dank für Euer Engagement!



Der erste Schritt ist gemacht!