



Fortbildungen Lehrergesundheit





1 bis 2-tägige Fortbildungen	3
Stark im Stress – Ressourcen stärken	4
Stark im Stress - Emotionsregulation	5
Zeitmanagement durch Prioritätenordnung & Emotionsregulation	6
Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern	7
Classroom Management - Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS.....	8
Classroom Management - Beziehungen gestalten	9
Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule	10
Elternarbeit als tragende Säule im Schulalltag	11
Workshops – Dauer ca . 3,5 – 4 Std.....	12
Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?	13
Resilienz stärken	14
Emotionsregulation.....	15
Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens	16
Wohlbefinden und Glück in der Schule	17
Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co.....	18
Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf	19
Wertschätzung und Selbstwertschätzung	20
CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen	21
CRM II: Beziehungen gestalten.....	21
Systemische Gesprächsführung	22
Stimme & Stimmung.....	22
Gewaltfreie Kommunikation.....	23
Rückengesundheit	24
Vor der Klasse stehen: für ein sicheres Standing im Lehrerberuf	25
Schulentwicklungstage	26



1 bis 2-tägige Fortbildungen



Stark im Stress – Ressourcen stärken

Schwerpunkt: Ressourcenaktivierung/ Regeneration



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

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

Inhalte:

- Stress und Lehrergesundheit – ein Überblick
- Warnsignale für chronischen Stress und Gesundheit-Ziel
- Positive Emotionen bewusst fördern
- Dankbarkeit als Ressource
- Achtsamkeit, Atem- und Muskelentspannung
- Pausen gestalten und Regeneration sichern
- Selbstwertschätzung zur Steigerung der Resilienz

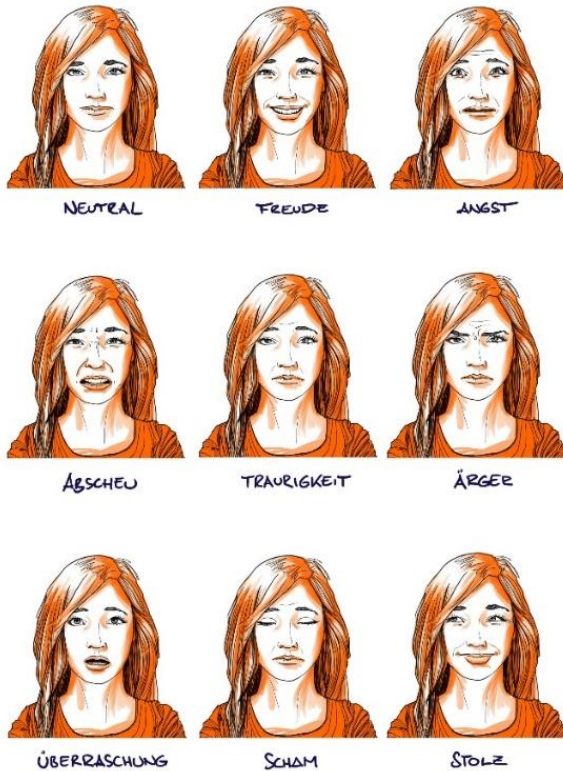
Zum Abschluss entwickelt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein persönliches Gesundheitsprojekt für die nächsten Wochen. Dieses beinhaltet: einen individuellen **Trainingsplan**, regelmäßige kurze Austauschtermine (**Peer-Coaching**) im Tandem, gegenseitige Unterstützung bei **Erfolgswürdigung**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

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



Stark im Stress - Emotionsregulation

Schwerpunkt: Emotionsregulation - Umgang mit unangenehmen Emotionen



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

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

auch innere Antreiber oder Stressverstärker genannt – eine Schlüsselrolle. Durch Selbsterfahrung werden diese Glaubenssätze bewusst gemacht und in stressentschärfende Gedanken und Haltungen überführt.

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

In Zweiertteams erarbeiten die Teilnehmenden, wie sie auf Ebene von Körper, Gedanken und Verhalten Gefühle wie Gelassenheit, Selbstsicherheit oder Mut fördern können. Das erprobte Verfahren lässt sich auf viele Alltagssituationen übertragen.

Ergänzend wird das Werte- und Entwicklungsquadrat als Instrument zum achtsameren Umgang mit Werten zur eigenen Stressregulation vorgestellt und auf eigene stressauslösende Interaktionsmuster angewendet.



Zeitmanagement durch Prioritätenordnung & Emotionsregulation



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

Woher rühren Zeitnot, das Gefühl, im „Hamsterrad“ zu laufen, und eine unausgewogene Work-Life-Balance? In diesem Workshop gehen wir den Ursachen auf den Grund.

Anschaulich und praxisnah lernen die Teilnehmenden Methoden kennen – vom Pareto-Prinzip über das Parkinsonsche Gesetz bis hin zu Strategien gegen Zeitdiebe und gegen Aufschieberitis. Zwischen Anekdoten aus dem Schulalltag und kleinen Selbsttests entstehen viele Aha-Momente. Aus diesem Mix entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Mini-Projekt, das in den kommenden Wochen spürbare Verbesserungen im Alltag bringen soll.

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

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



Kommunikation und wertschätzenden Umgang miteinander fördern

Schwerpunkt: Teamentwicklung (für Teams und kleine Kollegien)

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

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

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

7

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

Thematische Schwerpunkte im Überblick:

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

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



Classroom Management - Förderung des Umgangs mit herausfordernden SuS

Schwerpunkte: Wertschätzung/ päd. Haltung, Beziehungs- und Verhaltensaufbau, Selbstwirksamkeit und Klassenklima



Ein guter Ausgangspunkt für den Umgang mit herausfordernden Situationen im Schulalltag ist die Reflexion der eigenen pädagogischen Haltung. Im Zentrum steht das Menschenbild, aus dem sich in unserem Kulturraum ein wertschätzender Umgang ableitet. Doch was bedeutet Wertschätzung im Kontext eines

humanistischen Menschenbildes? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern? Diese Fragen bilden die Grundlage für Gedanken, Übungen und Diskussionen. Dabei rücken auch herausfordernde Begegnungen – bis hin zu den „Unsympathen“ – in den Blick. Hier entstehen Impulse, um die eigene Haltung zu prüfen und das pädagogische Handeln zu justieren.

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

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

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



Classroom Management - Beziehungen gestalten

Wirksames Classroom Management entsteht aus einer Haltung, die Ruhe, Klarheit und Beziehungssicherheit in den Mittelpunkt stellt. Lehrkräfte, die auch in schwierigen Situationen zugewandt, verlässlich und handlungsfähig bleiben, schaffen Lernräume, in denen sich Schülerinnen und Schüler orientieren können und Unterricht störungsärmer verläuft. Da viele Kinder und Jugendliche Emotionen noch nicht gut regulieren können, brauchen sie Erwachsene, die ihnen stabil begegnen, klare Orientierung geben und Konflikte als Lerngelegenheiten nutzen.

Das Konzept der Neuen Autorität beschreibt dabei eine Form der Führung, die ohne Machtkämpfe auskommt und stattdessen auf Präsenz, transparente Kommunikation, Beziehungsangebote und Deeskalation setzt. Eine solche Haltung stärkt die Verbindlichkeit im Unterricht, ohne Druck aufzubauen. Eng damit verbunden ist das Growth Mindset, das davon ausgeht, dass sowohl fachliche als auch soziale und emotionale Fähigkeiten entwickelbar sind. Diese Perspektive fördert eine Lernkultur, in der Fehler nicht als Defizite gelten, sondern als Chancen für Entwicklung – für Schülerinnen und Schüler ebenso wie für Lehrkräfte.

9

Für den Umgang mit Regelverstößen eignen sich kurze Restorative Chats, die Verantwortung fördern und Beziehung erhalten. Die zentrale Idee besteht darin, nicht nach Schuld zu suchen, sondern Wirkung, Wiedergutmachung und einen guten nächsten Schritt zu klären. Der Ton bleibt dabei ruhig und respektvoll.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse moderner Unterrichtsforschung lautet: Arbeits-, Sozial- und Lernverhalten muss eingeübt werden – verlässlich, wiederholt und sichtbar. Regeln allein reichen nicht. Schülerinnen und Schüler brauchen klare Rituale und Abläufe, die regelmäßig geübt werden, gut erklärte Methoden der Partner- und Gruppenarbeit, transparente Erwartungen sowie kleine Reflexionsmomente am Ende von Unterrichtsphasen. Wenn Verhalten wie ein Lerninhalt behandelt wird, entsteht eine stabile Unterrichtsstruktur, die Sicherheit bietet und Entlastung schafft.

Konsequenzen, die Beziehung erhalten, unterstützen diesen Prozess. Statt Strafen stehen lösungsorientierte Folgegespräche, Wiedergutmachungsangebote und realistische Konsequenzen im Vordergrund. Ziel ist es immer, Verhalten zu verbessern, ohne die Beziehung zu beschädigen. So entsteht ein Classroom Management, das sowohl Klarheit als auch Unterstützung vermittelt und eine lernförderliche Atmosphäre nachhaltig stärkt.



Kollegiale (Fall-) Beratung in Schule

Fortbildung: Kollegiale Fallberatung – gemeinsam nach Lösungen suchen

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

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

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

Besonderheit des Lüneburger Modells

10

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

1. Wertschätzende Rückmeldung vor den Lösungsideen

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

2. Phase der Unterstützung und Mitverantwortung

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

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

Ein begleitendes Online-Tool unter www.kobeo-lehrer.de erleichtert die Umsetzung und unterstützt Schulen dabei, die Methode flexibel auch digital anzuwenden.



Elternarbeit als tragende Säule im Schulalltag

Elternarbeit gehört zu den anspruchsvollsten Aufgaben im Lehrerberuf. Zwischen hohen Erwartungen, unterschiedlichen Sichtweisen und emotionalen Situationen gilt es, eine klare professionelle Haltung zu wahren und zugleich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aufzubauen. Gelungene Elternarbeit erleichtert den Schulalltag, stärkt Beziehungen und wirkt sich positiv auf Lernmotivation und Verhalten der Schüler:innen aus.

Diese Fortbildung zeigt, wie Elternarbeit **wirksam, strukturiert und entlastend** gestaltet werden kann. Zu Beginn legen wir gemeinsam mit der Gruppe die inhaltlichen Schwerpunkte fest, sodass der Workshop optimal zu Ihrem Kollegium passt.

Mögliche Inhalte:

- Kommunikation mit Eltern klar, wertschätzend und zielorientiert gestalten
- Strukturierte Gesprächsführung – von der Vorbereitung bis zur Nachbereitung
- Herausfordernde Situationen souverän meistern: Emotionen, Konflikte, Erwartungen
- Vielfältige Kontaktwege nutzen – persönlich, telefonisch, digital
- Eltern als Expert:innen für ihr Kind einbinden und gemeinsame Ziele formulieren
- Zusammenarbeit mit heterogenen und belasteten Familiensystemen
- Professionelle Distanz und Selbstfürsorge: Grenzen setzen, handlungsfähig bleiben
- Checkliste für schwierige Elterngespräche – praktisches Werkzeug für den Alltag
- Planung eines Elterngesprächs in Kleingruppen: Fallarbeit & Rollenspiele

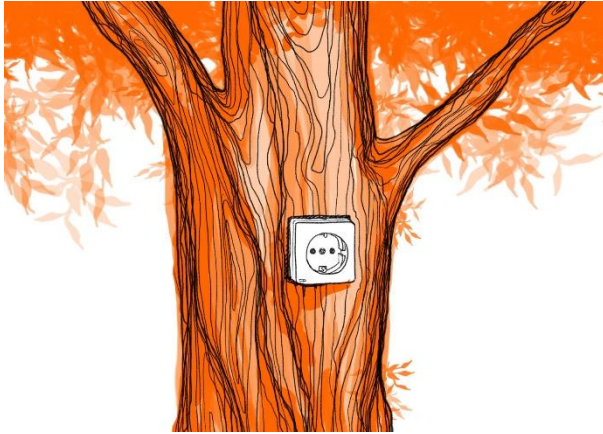
Ziel ist es, Elternarbeit als **bereichernden und handhabbaren Teil** des pädagogischen Handelns zu erleben – mit klaren Strukturen, mehr Gelassenheit und tragfähigen Beziehungen, von denen Lehrkräfte, Eltern und Kinder gleichermaßen profitieren.



Workshops – Dauer ca . 3,5 – 4 Std.



Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?



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

Der Lehrberuf bringt eine besondere Herausforderung mit sich: Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen schnell. Ein Stapel Klassenarbeiten liegt griffbereit auf dem Küchentisch, während das Telefonat mit einer Kollegin noch im Kopf nachhallt.

Dieser Workshop widmet sich den drei zentralen Bausteinen der Regeneration:

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

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

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



Resilienz stärken

Schwerpunkt: Positive innere Zustände aktivieren und äußere Ressourcen nutzen



Lehrkräfte meistern täglich hohe Anforderungen – Unterricht, Gespräche, Entscheidungen unter Zeitdruck. Zwischen Leistungsanspruch und Verantwortung bleibt die eigene Regeneration oft auf der Strecke. Dabei ist sie entscheidend für Gesundheit, Zufriedenheit und berufliche Wirksamkeit.

In dieser Fortbildung erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre inneren und äußeren Kraftquellen gezielt aktivieren können.

Im Mittelpunkt stehen konkrete Übungen zur Stressregulation, Selbststeuerung und Stärkung positiver Emotionen. Schrittweise wird deutlich, wie sich Erholung, Achtsamkeit und Wertschätzung zu einem stabilen Schutzfaktor im Berufsalltag verbinden lassen.

Inhalte:

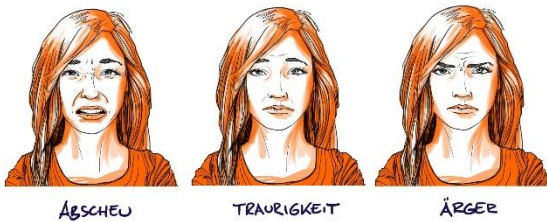
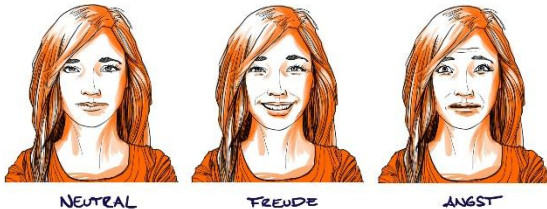
- Salutogenese und Kohärenzgefühl
- Mein Gesundheitsziel – Fokus und Motivation für Veränderung
- Generierung angenehmer Emotionen und bewusste Nutzung positiver Zustände
- Achtsamkeit zur Stärkung der Selbststeuerung
- Kraft- und identitätsstiftende Aktivitäten erkennen und fördern
- Soziale Ressourcen aktivieren und stärken
- Wertschätzung in der Gratifikationsbilanz – Selbst- und Fremdwertschätzung fördern

Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden einen persönlichen Handlungsplan für mehr innere Stärke, Gelassenheit und Freude im Schulalltag.



Emotionsregulation

Schwerpunkt: Emotionsregulation - Umgang mit unangenehmen Emotionen



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

In Partnerarbeit entwickeln die Teilnehmenden konkrete Strategien, um in persönlichen herausfordernden Situationen als Gegenpart zu den automatisch aufkommenden unangenehmen Emotionen (Angst, Ärger, Frust etc.) eher hilfreiche Emotionen (Mut,

Gelassenheit, Zuversicht etc.) zu stärken.

In Zweiertteams erarbeiten die Teilnehmenden, wie sie auf Ebene von Körper, Gedanken und Verhalten diese Gefühle fördern können. Das erprobte Verfahren lässt sich auf viele Alltagssituationen übertragen.

(Fakultativ wenn Zeit vorhanden: Ergänzend wird das Werte- und Entwicklungsquadrat als Instrument zum achtsameren Umgang mit Werten zur eigenen Stressregulation vorgestellt und auf eigene stressauslösende Interaktionsmuster angewendet.)

Um die Umsetzung im Alltag zu unterstützen, verabreden sich die Tandems zu regelmäßigen Kurztreffen (etwa alle 14 Tage für 20–30 Minuten). In diesem Peer-Coaching-Format würdigen sie gemeinsam Erfolge und gehen konstruktiv mit Misserfolgen um.



Grübeln und Sorgen beenden – über die Kunst des gedanklichen Abschaltens

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



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

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

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

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



Wohlbefinden und Glück in der Schule

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



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

Wissenschaftliche Studien zeigen: Einen großen Teil unseres Lebensglücks haben wir selbst in der Hand. Wer lernt, es bewusst zu pflegen, kann seine Lebenszufriedenheit dauerhaft

steigern. Für Lehrkräfte bedeutet das: mehr Energie im Unterricht, größere geistige Flexibilität, höhere Kreativität, bessere Gesundheit – und eine spürbar gesteigerte Fähigkeit, Probleme zu lösen. Dieses Plus an Lebensfreude wirkt ansteckend: Kolleginnen, Schüler und Eltern nehmen es wahr.

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

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



Persönliche Stressverstärker – Perfektionismus & Co

Unsere inneren Antreiber entstehen im Laufe der Sozialisation und wirken im



„vorbewussten“ Bereich des Denkens. Sie flüstern unterschwellig Botschaften wie: „Mach es perfekt“, „Sei immer für alle da“ oder „Streng dich noch mehr an“. Dieser innere Druck führt oft dazu, dass wir uns zusätzlich überlasten – selbst dann, wenn es objektiv gar nicht nötig wäre.

Im Workshop betrachten wir, in welchen Alltagssituationen diese Antreiber eher hinderlich als hilfreich sind. Der Schlüssel zur Veränderung liegt darin, gezielt **hilfreiche Gefühle** wie Gelassenheit, Mut oder Selbstsicherheit zu entwickeln, um sie aktiv einzusetzen, wenn wir gegen unsere gewohnten Muster handeln wollen. Denn nur wer es wagt, den inneren Antreibern zu widersprechen – etwa ein „Nein“ zu sagen, obwohl es sich innerlich ungewohnt oder unangenehm anfühlt – kann erleben, dass die befürchteten Konsequenzen meist ausbleiben. Dieses **Erleben** ist entscheidend, um die alten Muster zu lockern.

Dafür planen die Teilnehmenden konkrete **Verhaltensexperimente**: kleine, bewusst gewählte Situationen, in denen sie nach dem Seminar etwas anders machen als sonst. Nach dem Seminar werden diese Verhaltensexperimente im Alltag erprobt. In regelmäßigen, kurzen Peer-Coaching-Treffen (etwa alle 14 Tage für 20–30 Minuten) tauschen sich die Tandems darüber aus, würdigen Erfolge und reflektieren, was sich verändert hat – und wie sich die neuen Erfahrungen im Alltag festigen lassen.



Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf



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

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

Ein Schwerpunkt liegt auf dem achtsamen Umgang mit sich selbst:

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

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

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



Wertschätzung und Selbstwertschätzung

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



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

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

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

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

Ergänzend wird das Werte- und Entwicklungsquadrat als Instrument zum achtsameren Umgang mit Werten zur eigenen Stressregulation vorgestellt und auf eigene stressauslösende Interaktionsmuster angewendet.

Je nach zeitlichem Rahmen kann die Entwicklung kleiner Wertschätzungsprojekte, um den respektvollen Umgang im Kollegium nachhaltig zu fördern, fokussiert werden.

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



CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen

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

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

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

21

CRM II: Beziehungen gestalten

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

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

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



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 werden Sie eingeladen, anhand eines Übungskoachings in Kleingruppen, verschiedene systemische Gesprächs- und Fragetechniken, unter anderem zur positiven Ziel- und Absichtskonkretisierung, zur Ressourcenaktivierung und zum Perspektivenwechsel auszuprobieren. Sie dürfen daher sehr gerne ein kleines Anliegen mitbringen, um es mit anderen Teilnehmenden im Kleingruppencoaching zu bearbeiten. Selbstverständlich thematisieren wir ebenfalls die Übertragbarkeit der Techniken auf unterschiedliche alltägliche Gesprächssituationen.

Dieses Seminar ist für alle Personen geeignet, die Interesse an der systemischen Sichtweise und ihrer Fragemethoden haben.

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!

Stimme & Stimmung

22



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

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

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

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

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!



Gewaltfreie Kommunikation

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

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

Ziele & Inhalte im Überblick:

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

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

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!



Rückengesundheit

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

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

Dieses Seminar kombiniert drei Schwerpunkte:

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

24

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

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DES REFERENTEN!



Vor der Klasse stehen: für ein sicheres Standing im Lehrerberuf

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

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

Im Seminar werden unter anderem folgende Methoden erprobt:

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

25

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

NUR BEI VERFÜGBARKEIT DER REFERENTIN!



Schulentwicklung & Gefährdungsbeurteilungen

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

Schulentwicklungstage

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

Vorbereitungsphase

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

Durchführungsphase

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

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