Leichtigkeit. Leben. Lernen.

Classroom Management

Haltung - Beziehung - Spaß

Mit *Klasse* Konzept zum ultimativen Lernerfolg

IMMER GRIFFBEREIT · OHNE PLATTFORM LOGIN

EASY SELBST-LERNER

Kompaktkurs

im praktischen eBook-Format

VON

Lea Lindemann

Willkommen

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

herzlich

die Schüler:innen tanzen dir auf der Nase rum? Du hättest gern mehr persönliche Bindung zu deiner Klasse? Oder du hast einfach Sehnsucht nach mehr Gelassenheit als Klassenlehrer:in?

Dann hab ich was für dich: Dein Kompaktkurs zu effektivem Classroom Management, mit dem du grundlegend die Atmosphäre in deiner Klasse verändern kannst und gemeinsam mit den Schüler:innen ultimativen Lernerfolg ermöglichst.

Mit einem Klick auf das Video erfährst du alles Wissenwerte über mich, meine Vision und auch die Inhalte, die dich erwarten.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Durcharbeiten des Kurses. Du wirst sehen, dass ich ganz viel für dich verpackt habe, damit du möglichst schnell und mit wenig Aufwand deine Klasse auf den richtigen Weg bringst.

Deine Lea

Inhalte

Classroom Management hängt von der Lehrkraft ab.
Du beeinflusst ob und wie effektiv deine Schüler:innen lernen.
Wie du das sinnvoll, einfach und stimmig schaffst?
Auf geht's!

S.5 — MODUL 1: CLASSROOM MANAGEMENT

Was bedeutet überhaupt Classroom Management? Was gehört dazu? Warum bringen wir Schule mit Management in Verbindung?

S.10 — MODUL 2: HALTUNG

Wofür stehst du? Wie sind deine Regeln und Grenzen? Wie reflektierst du? Wie stehst du zu dir und den Schüler:innen? Welches Konzept hilft dir konkret?

S.19 — MODUL 3: BEZIEHUNG

Warum braucht Schule Beziehung? Welchen Effekt hat eine positive Beziehung auf Schüler:innen? Was hat Beziehung mit Lernen zu tun?

S.27 — MODUL 4: SPASS

Wie kannst du effektiv Spaß in deinen Unterricht bringen, der auch noch dazu führt, dass Schüler:innen besser lernen und gerne in die Schule gehen?

Ein paar Worte zu mir

Leichtigkeit im Lehrberuf - dieser Wunsch wird unter den Kolleg:innen immer lauter. Die aktuellen Zahlen zur Lehrkräftegesundheit sind alarmierend und Herausforderungen der vergangenen Jahre scheinen ihren Höhepunkt in der täglichen Schularbeit zu finden.

Als Lehrerin mit über 12 Jahren Berufserfahrung ist es mir eine Herzensangelegenheit, meine verschiedenen Coaching- und Weiterbildungsschwerpunkte mit meinen Erfahrungswerten aus der Schule zu kombinieren, um Unterstützung genau da anzubieten, wo es gerade brennt - und das ist leider viel zu oft bei uns Kolleg:innen selbst.

- Lehrerin für Gymnasien und Gesamtschulen
- zertifizierte Burnout- und Stresstrainerin, Hypnose Coachin, Beziehungscoachin
- zertifizierte Referentin & Speakerin
- Schwerpunkte meiner Arbeit
  - Verständnis für das menschliche Unterbewusstsein
  - Lern- und Verhaltenstheorie
  - kontrolliertes, gelassenes Handeln in herausfordernden Situationen
  - Erfolgreich kommunizieren (z.B. Gewaltfreie Kommunikation)
  - Stressmanagement & Resilienz
  - Konfrontative Pädagogik, Deeskalation

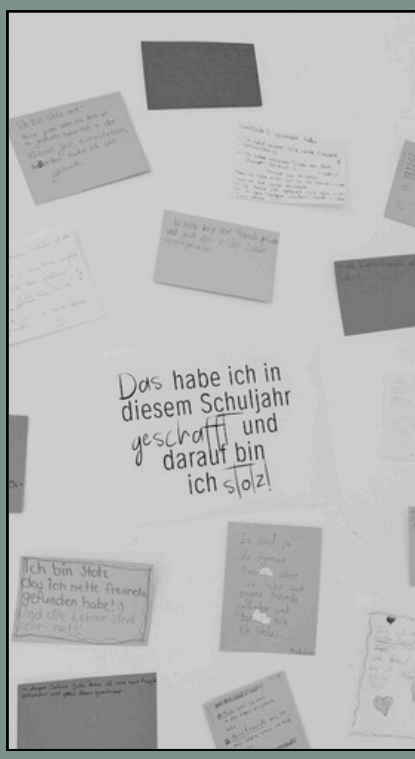
In Fortbildungen, Workshops und Webinaren bringe ich dir praxisorientierte und -erprobte Tipps und Methoden, damit Lehrkräfte wieder einen gelassenen Umgang mit den täglichen Herausforderungen finden und zurück in Ihre Kraft und Leidenschaft kommen.

Ich freue mich, dass du da bist!

Deine Led

Modul eins

Classroom Management



> Es kommt auf den Lehrer an. Wie der Lehrer seine Klasse führt, entscheidet letztlich, ob und wie viel seine Schüler lernen.

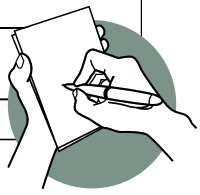
HARRY K. & ROSEMARY T. WONG

WAS BEDEUTET Classroom Management

Klick auf den Play Button

Im Video gebe ich dir grundlegende Infos zum Classroom Management.
Du erfährst alles zur Definition, zur Funktion und ich zeige dir die Merkmale guten Classroom Managements.

Key-Aspects Classroom Management



11 DIMENSIONEN des Classroom Managements

Aufgrund ihrer Forschungen beschreibt **Carolyn Evertson** (2006, 2012) insgesamt **11 Dimensionen** des Classroom Managements. Diese sollen dazu beitragen, die Lernumgebung so auszugestalten, dass sie zur **Steigerung des Lernerfolgs** beiträgt. Dabei sollen die unterschiedlichen Dimensionen nicht als starres Konstrukt verstanden werden, sondern als **mehrdimensionale Gestaltungsmöglichkeiten**, welche flexibel auf die Bedarfe der Lerngruppe, des Unterrichtsvorhabens und auch der Lehrpersönlichkeit abgestimmt werden können.

01 Vorbereitung des Klassenraumes

02 Planung von Regeln und Routinen

03 Einführung von Regeln und Routinen

04 Festlegung von Konsequenzen

05 Schaffung eines positiven (Lern-) Klimas im Klassenraum

06 (gezielte) Beaufsichtigung der Schüler:innen

07 Vorbereitung des Unterrichts

08 Festlegung von Schüler:innenverantwortlichkeit

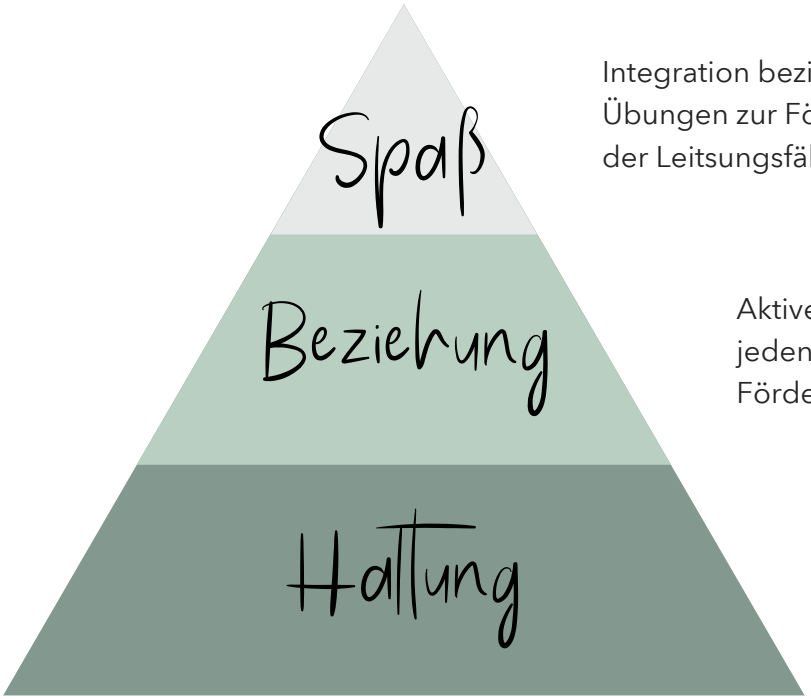
09 Unterrichtliche Klarheit

10 Unangemessenes Schüler:innenverhalten unterbinden

11 Strategien für potenzielle Probleme

KONZEPT Classroom Management

Im Video erfährst du, welche Dimensionen mein Konzept des Classroom Managements umfasst und warum ich genau auf diese Dimensionen Wert lege in der Begleitung meiner Klassen.



Integration beziehungsfördernder Rituale und Übungen zur Förderung der Konzentration und der Leitsungsfähigkeit

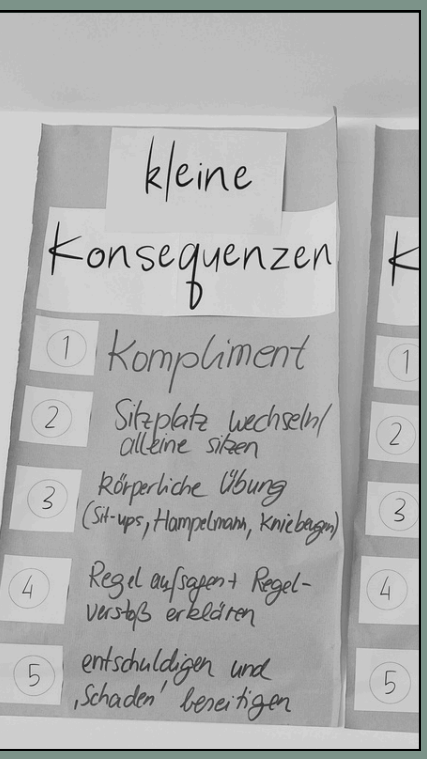
Aktive Beziehungsgestaltung als Grundlage jeden unterrichtlichen Handelns zur Förderung gehirngerechter Lernzeit

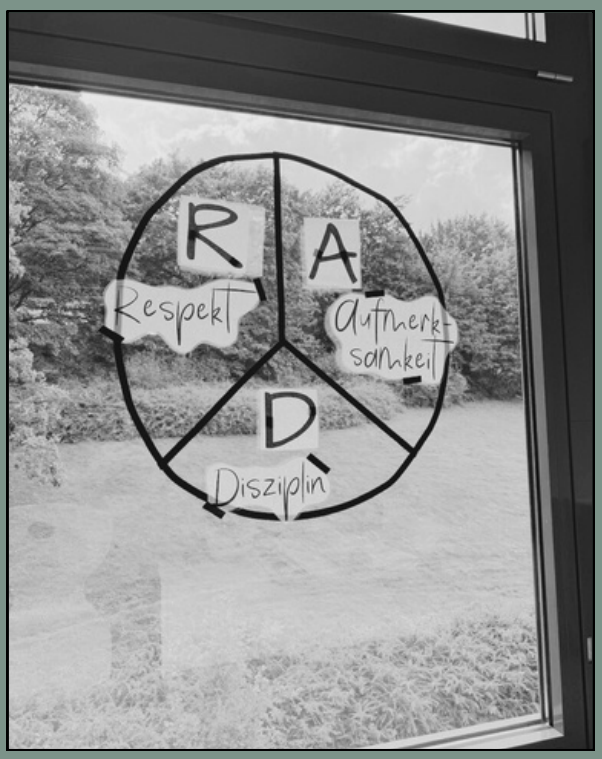
Konzept zu Regeln & Konsequenzen zur Förderung einer Wertekultur für den sozialen und schulischen Erfolg der Lerngruppe

hätte
hätte
HÄTTE
hätte
SOLLTE
sollte
sollte
könnte
könnte
KÖNNTE
WÜRDE
würde
würde
würde
Machen.

Modul zwei

Haltung

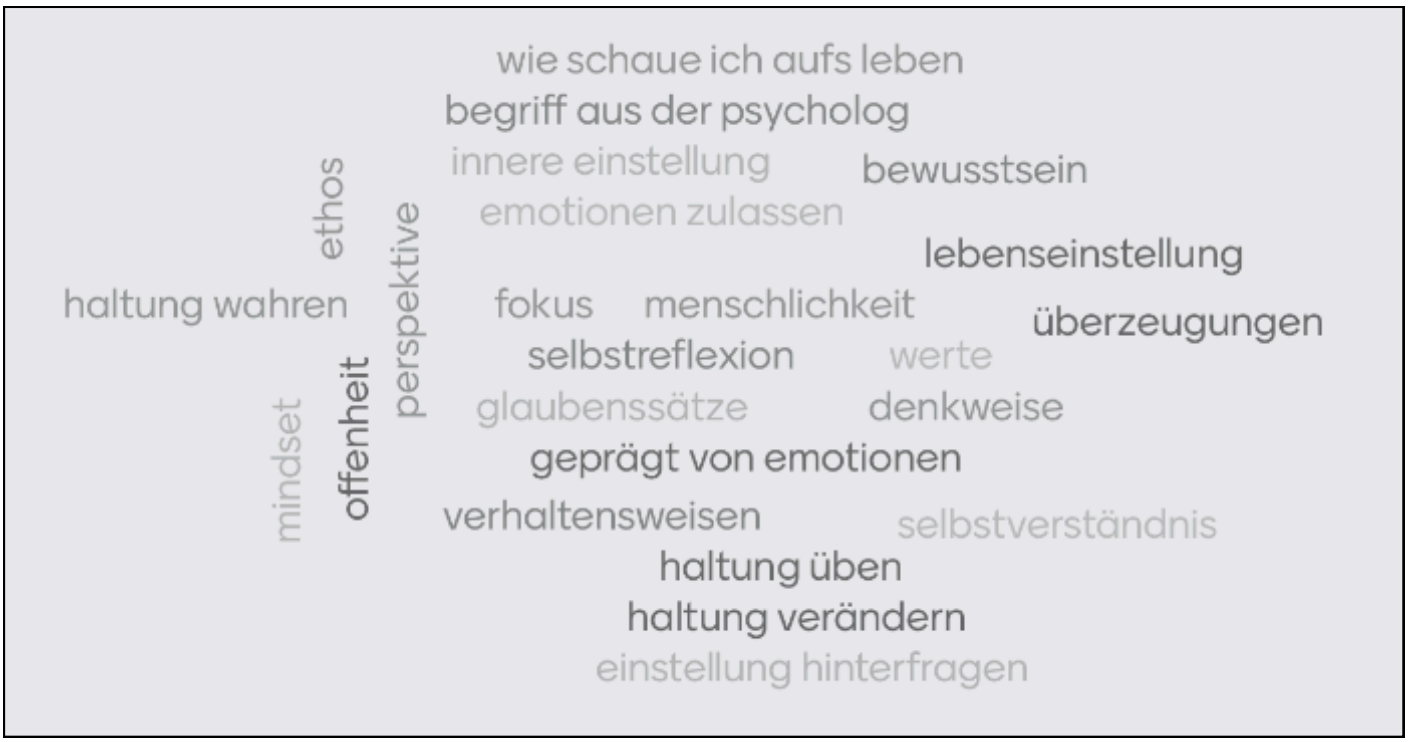




> Wenn der Lehrer nicht bestimmt, was im Klassenraum gilt und was nicht gilt, dann bestimmen dies die Schüler.

FRED JONES

DIE INNERE Haltung



> Wir sind, was wir denken.
> Alles was wir sind entsteht aus unseren Gedanken.
> Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

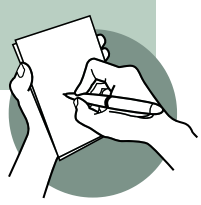
BUDDHA

Im Audio erkläre ich dir, was es mit der inneren Haltung von uns Menschen auf sich hat und inwiefern sie unser tägliches Handeln beeinflusst.

DEINE Haltung

Es ist immer gewinnbringend in die Selbstreflexion zu gehen. Ich lade dich also einfach mal ein, deine Haltung zu hinterfragen. Schau die die Impulsfragen an, antworte und revidiere, **wo nötig**. Bedenke: es darf auch jetzt schon alles gut sein!

	STATUS QUO		FUTURE SELF
Wie stehe ich zu unangemessenen Verhaltensweisen?		BESSER:	
Wie stehe ich zu den Schüler:innen?		BESSER:	
Wie stehe ich zu meinen Kolleg:innen?		BESSER:	
Wie stehe ich zum System?		BESSER:	
Wie stehe ich zu meinen Fächern?		BESSER:	
Wie stehe ich zu mir (als Lehrer:in)?		BESSER:	

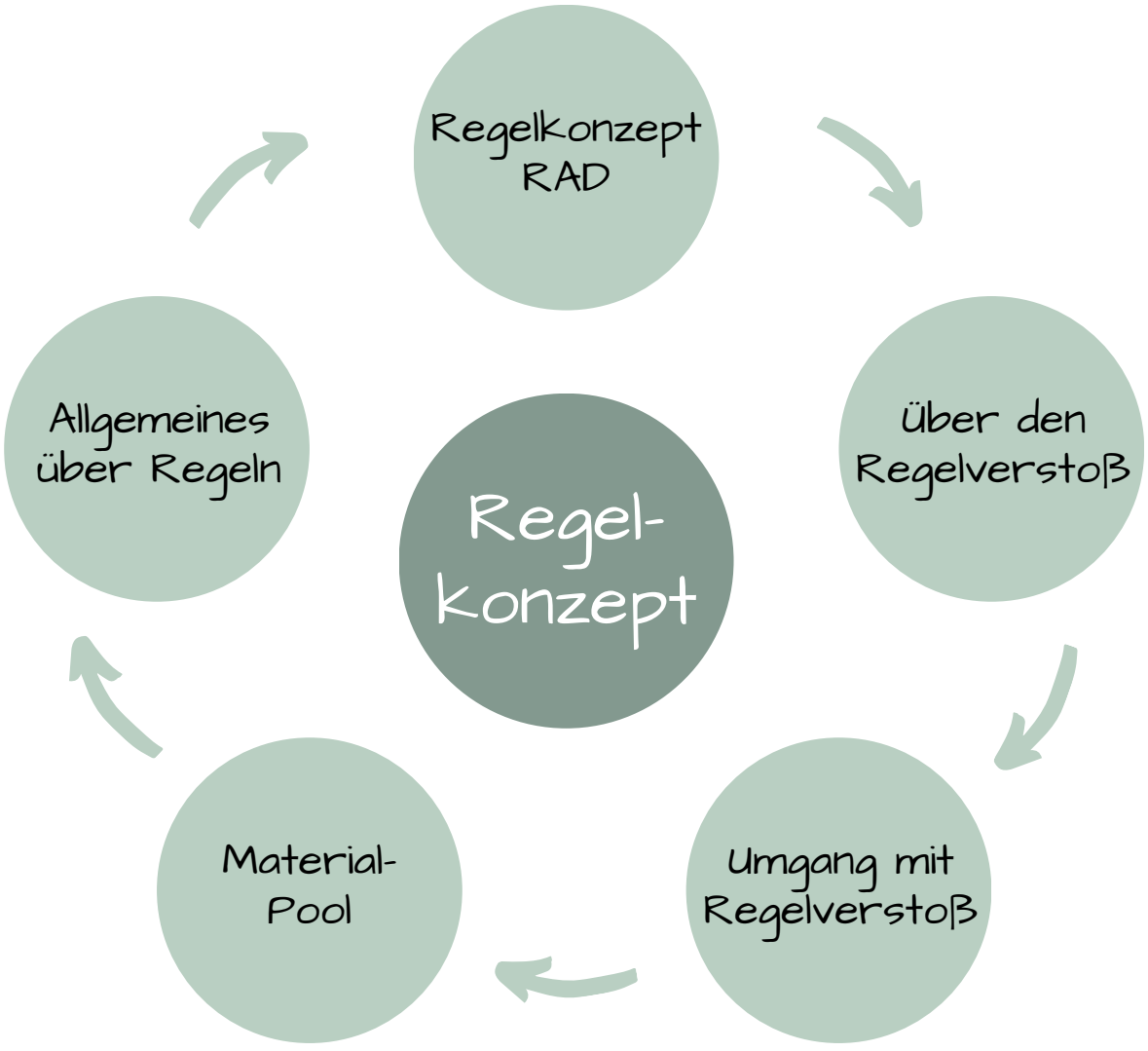


HALTUNG als Klassenlehrkraft

Als grundlegende Dimension für das Classroom Management zeigt sich (deine) Haltung zuallererst im sozialen Rahmen, der für deine Klassen gelten soll:

die Klassenregeln

In diesem Abschnitt erfährst du was es mit Regeln überhaupt auf sich hat und ich stelle die ein Konzpet für die Regeln im Klassenraum vor. Danach beschäftigen wir uns damit, wie es gelingen kann, dass wir das Einhalten der Regeln auch konsequent verfolgen.



ALLGEMEINES über Regeln

Welchen Weg wählst du?

Das Problem an Regeln

Wenn Menschen zusammen kommen, halten sich niemals alle an alle Regeln. Das liegt daran, dass wir alle individuelle Bedürfnisse haben, grund-sätzlich unterschiedlich sind und verschiedene Normen und Werte wie auch Ziele und Interessen vertreten. Im menschlichen Miteinander entstehen dadurch dann oft Konflikte, Neid oder andere Emotionen. In der Schule ist dies dann noch einmal verstärkt, weil wir hier einen Zwawngskontext haben, in dem insbesondere Schülerinnen und Schüler über keine Entscheidungsgewalt verfügen.

Warum wir dennoch Regeln in der Schule brauchen

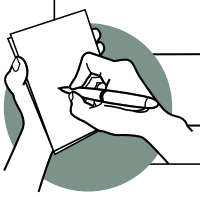
Regeln tun jedem System gut. Ganz einfach ausgedrückt definieren Regeln erwünschtes Verhalten. Sie geben den Rahmen vor und sichern damit Orientierung und Schutz.
Der Vorteil von Regeln: Eine einmal erklärte Regel muss im Konflikt nicht mehr begründet werden. Wenn Schüler:innen auch oftmals das Gefühl haben, sie könnten den Regelrahmen noch einmal neu diskutieren: dem ist nicht so.
Ein weiterer Vorteil ist, dass eine Regel den Konflikt "entpersonalisiert". Es ist also klar, dass es nicht um das Kind und dessen Persönlichkeit geht, sondern nur um ein Verhalten, mit dem eine Regel gebrochen wurde.
Regeln schaffen dir in Ihrem Umgang mit den Kindern also Handlungssicherheit und bringen Klarheit für alle Beteiligten.

> "Am besten geht der Lehrer davon aus, dass den Sinn von Regeln einsehen und Regeln einhalten zwei komplett unterschiedliche Dinge sind."
>
> CHRISTOPH EICHHORN

REGEL Konzept

Es ist sinnvoll, Regelkonzepte einzuführen, die es Lehrkräften erleichtern, die Einhaltung der gegebenen Regeln auch konsequent durchzusetzen. Meine klare Empfehlung daher: nicht viel mehr als 3-5 Regeln!

Schreibe dir zunächst mal auf, welche Regeln dir für deine Klasse wichtig sind und versuche dann deine 3-5 Regeln zu formulieren.



01

02

03

04

05

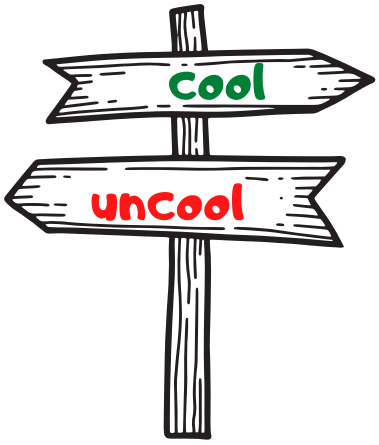
Im Audio erkläre ich dir, was es mit dem Regelkonzept RAD auf sich hat und warum ich es in meinen Lerngruppen nutze.

UMGANG MIT Regelverstößen

Regelverstöße verstehen und Verhalten verändern

Im Video zeige ich dir, warum genau Menschen dazu tendieren, gegen Regeln zu verstoßen, was das mit unserer Arbeit zu tun hat und wie es dir gelingen kann, das Verhalten der Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu beeinflussen.

Zum Video



regelkonformes Verhalten wird "cool"

Kleine Konsequenzen

- Reaktion auf die alltäglichen Unterrichtsstörungen
- kleine "Strafen"
- Werkzeug für unser täglich Brot
- Grenzen setzen

Info-Spot:
"Management by walking around"

KLEINE Konsequenzen

Im Audio erkläre ich dir, alles, was du über kleine Konsequenzen wissen musst und warum sie dir deine Arbeit erleichtern werden.

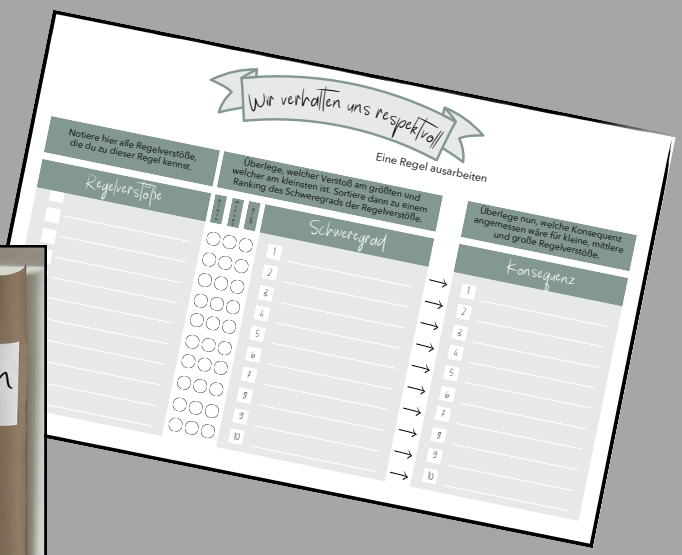
Effekt

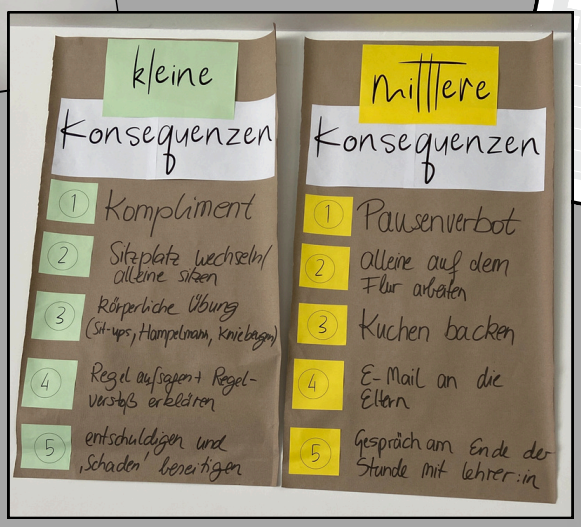
- du stellst klar, dass du am längeren Hebel sitzt
- du schaffst Transparenz für Schüler:innen
- du betreibst Image-Pflege & erzeugst eine Wirkung

Vorteile

- halten den Ball flach & tun nicht weh
- wenig Arbeit & schnell umsetzbar
- können wiederholt werden
- können mit den Schüler:innen gemeinsam entwickelt werden

So sieht das Konzept dann in meiner Klasse aus. Über den Button kommst du zum Material für Regeln & Konsequenzen.





Zum Material-Pool

Info-Spot:
Das Blitzer-Prinzip

Variation
Individuelle Konsequenzen für Schüler:innen

Glückwunsch!

Die Grundlage ist gelegt und die ersten Schritte sind gemacht auf deinem Weg zur Klassenlehrkraft mit Konzept. Wie du siehst hast du gemessen an den 11 Dimensionen schon viel abgearbeitet.

Dimensionen des Classroom Managements	
01 Vorbereitung des Klassenraumes	✓
02 Planung von Regeln ~~und Routinen~~	✓
03 Einführung von Regeln ~~und Routinen~~	✓
04 Festlegung von Konsequenzen	✓
05 Schaffung eines positiven (Lern-) Klimas im Klassenraum	
06 (gezielte) Beaufsichtigung der Schüler:innen	✓
07 Vorbereitung des Unterrichts	
08 Festlegung von Schüler:innenverantwortlichkeit	✓
09 Unterrichtliche Klarheit	
10 Unangemessenes Schüler:innenverhalten unterbinden	✓
11 Strategien für potenzielle Probleme	✓

Und jetzt?

Pau·se

/Paúse/ Substantiv, feminin [die]

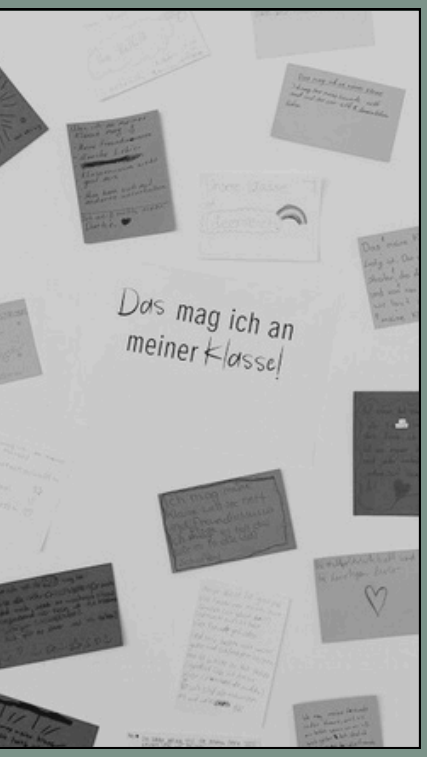
Kurzfassung von

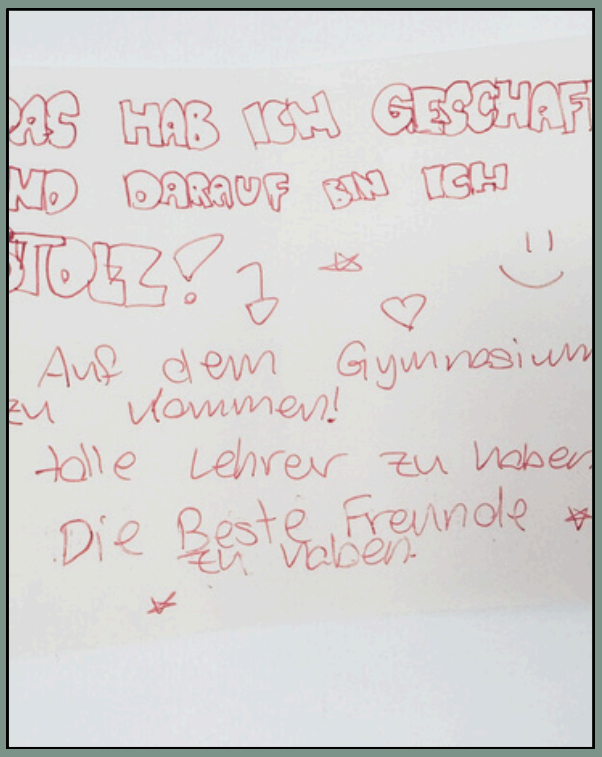
"Hast du dir verdient!"

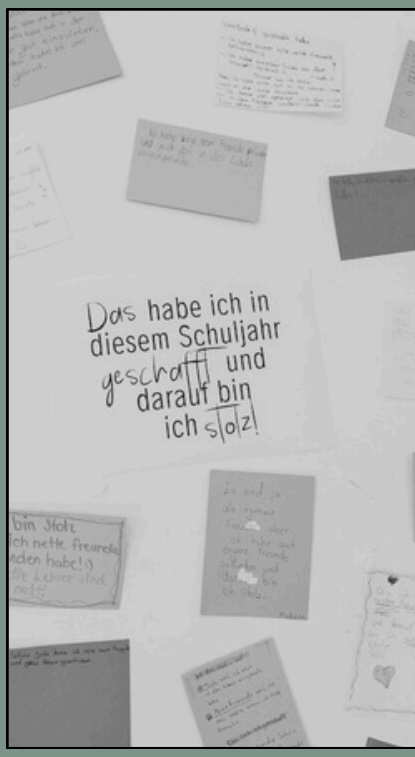
Meilenstein

Modul drei

Beziehung







> Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.

MAHATMA GANDHI

Meine Vision

Mehr glückliche Kinder

Kinder sind die Summe der Erfahrungen ihrer Eltern & Bezugspersonen. Ich möchte dazu beitragen, dass Eltern und alle Menschen, die pädagogisch arbeiten, beginnen, sich um sich kümmern, denn aufgeräumte Erwachsene "erschaffen" aufgeräumte Kinder.

Mehr glückliche Lehrkräfte

Wieso gibt es wohl einen so akuten Lehrermangel? Schlichtweg, weil der Job zu wenig Spaß macht. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Kolleginnen und Kollegen zu entlasten, ihnen praktische Tools an die Hand zu geben und sie innerlich zu bestärken, damit sie wieder Freude am Beruf haben.

Mehr glückliche Menschen

Jeder Mensch war mal ein Kind und ist somit auch die Summe der Erfahrungen seiner erwachsenen Bezugspersonen. Diese tragen wir dann ins Leben – machmal ohne die Zusammenhänge zu verstehen. Wir wiederholen Fehler, übernehmen Strukturen, lassen uns leiten von Gefühlen und sind damit unglücklich. Das muss so nicht sein, weil man es easy verändern kann!

BEZIEHUNG in der Schule

Ein **sicheres Bindungsmuster** ist ein wichtiger **Schutzfaktor** für die kindliche Entwicklung. Sicherheit in den Beziehungen fördert die psychische Widerstandskraft (**Resilienz**) von Kindern. Jegliche (positive) soziale Bindung fördert die Produktion von Oxytocin. **Oxytocin** wird auch als „Kuschelhormon" bezeichnet und hat verschiedene Effekte auf den menschlichen Organismus. Oxytocin stärkt die Bindungen zu Menschen. Es hilft, **Vertrauen** aufzubauen und **reduziert Angst und Stress**. Ebenso dämpft es Aggressionen. Menschen mit hohem Oxytocin-Spiegel sind empathischer. Auch ist es so, dass Beziehung und die (liebevolle) Berührung und Zuwendung die **Anzahl der Kortisol-Rezeptoren** erhöht. Je höher die Anzahl der Kortisol-Rezeptoren, desto schneller wird die Kortisol-Produktion gebremst. Eine positive Beziehung verringert somit die Anfälligkeit für Stress. Je intensiver und stabiler unsere sozialen Beziehungen sind, desto **stressresistenter** sind wir. Stressresistenz entsteht also durch soziale Interaktion. Für die Schule ist es demnach besonders wichtig, die Beziehung zu den Schüler:innen zu stärken, denn die zwischenmenschliche Qualität der Beziehung ist ausschlaggebend für das Erzielen guter Leistung. Eine gute Beziehung regt die Produktion von Botenstoffen im Gehirn an, die Nervenzellwachstum und Lernen überhaupt erst ermöglichen. **Die Qualität der Beziehung ist also ausschlaggebend für erfolgreiches Lernen**.

Kinder im Dauerstress

Gesellschaftliche und schulische Anforderungen tragen dazu bei, dass mehr und mehr Menschen hohem Stress ausgesetzt sind. Das ist bei Schülerinnen und Schülern nicht anders. Welche Auswirkungen dies auf Lernen hat, erfährst du im Video.

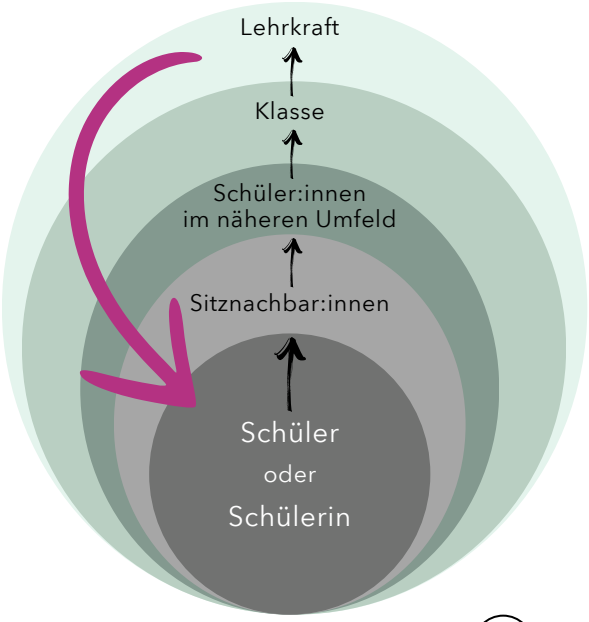
Zum Video

DEIN BLICK aufs System

Systemisch betrachtet, gibt es also in jedem **größeren System** auch einzelne Teile (Systeme), die immer im Zusammenhang mit dem größeren Ganzen zu sehen sind. Ursachen für Probleme liegen dann häufig nicht bei den einzelnen Teilen, sondern im **Zustand des gesamten Systems**. Aus systemischer Sicht gibt es also in einer Klasse bzw. Lerngruppe nicht nur ein System, sondern mindestens die folgenden Systeme: System Schule, System Klasse, System Schüler:in, System Lehrkraft, etc.

Klein anfangen

Im Audio erkläre ich dir, warum ein ganzheitlicher Blick auf die Klasse so sinnvoll ist und warum du immer beim "schwächsten Glied in der Kette" beginnen solltest.



Wähle eine Lerngruppe aus und identifiziere jeweils 5 Schüler:innen, die
a) offensichtlich gestresst, b) offensichtlich entspannt
c) nicht-offensichtlich gestresst sind.

Info-Spot:
Stress-Symptome bei Kindern

01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05

RITUALE in der Schule

Der Begriff des **Ritual** ist vielseitig geprägt und findet in unserem Alltag und in unserem Berufsleben immer wieder Anwendung. Zu allererst sind Rituale **Handlungen**. Ein Ritual lebt also davon, dass man es **aktiv** durchführt. Es reicht nicht, es zu denken oder zu fühlen. Rituale sind Dinge, die nach **vorgegebenen Regeln** ablaufen und in der Regel in **festgelegten zeitlichen Abständen** wiederholt werden. Rituale werden oft von Wortformeln oder Gesten begleitet. Sie haben **Symbolgehalt** und können religiöser, aber auch weltlicher Art sein. Rituale sind abhängig von kulturellen Besonderheiten und Ausprägungen. Sie sind **fester und struktur-gebender Bestandteil** im Leben von Menschen und begleiten sie in ihrem Alltag. Man unterscheidet zwischen **Struktur- und Beziehungsritualen**.

Strukturrituale

- schaffen äußeren Rahmen
- geben Transparenz
- bewirken Überblick über Schultag und Unterrichtsstunde
- gewährleisten sicheren Ablauf des Schullebens

Beispiele für Strukturrituale in der Schule

- festgelegte Form der Begrüßung
- Schulgong / Schulklingel
- eine gemeinsame Frühstückspause
- Aufstellen in Zweierreihen
- uvm.

Beziehungsrituale

- nachhaltige Stärkung der Gemeinschaft und der individuellen Persönlichkeit
- Stärkung des Wohlbefindens
- Aufbau von Vertrauen, Sicherheit und Entspannung
- Generalisierung & Automatisierung des Gehirns
- Aktive Anregung der Ausschüttung lernförderlicher Hormone
- Bewusster Einsatz von Beziehungsritualen zur Förderung des Klassenklimas

Der Effekt von Beziehungsritualen

Im Audio erkläre ich dir die Vorteile der Integration beziehungs-fördernder Rituale in deinen Unterricht.

Das Ziel von Beziehungsritualen

- Förderung des Klassenklimas und der Beziehungen innerhalb der Gruppe
- Etablierung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und der Klassengemeinschaft
- Steigerung des Lernerfolgs

STRESSREDUKTION durch Rituale

Warum ist das aber so, dass das Einbringen von Ritualen nun tatsächlich dazu beiträgt, dass Schülerinnen und Schüler (un-)bewusst ihren Stress abbauen? Die Antworten bekommst du im Video an die Hand.

Was nimmst du für dich mit aus dem Info-Video zur Stressreduktion?

Welche Rituale gibt es schon in deinem Unterricht?

01

02

03

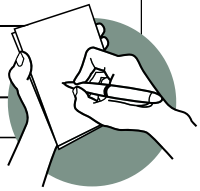
04

05

GEHIRNGERECHT Lernen

Durch das Einbringen von **Beziehungsritualen** in den Unterricht schaffen wir eine wichtige Grundvoraussetzung: **Ruhe im System**. Forschungen zeigen, dass Menschen genau diese Ruhe brauchen, um erfolgreich lernen zu können. Indem du Beziehungsrituale einsetzt, unterstützt du deine Schülerinnen und Schüler zu **entspannen** und ermöglichst ihnen damit **gehirngerecht zu Lernen**.

Key-Aspects Gehirngerecht Lernen



Grundlage geschaffen

Die theoretischen Grundlagen hast du nun erfolgreich erarbeitet und du kommst deinem Ziel immer näher. Nun darfst du eintauchen in das letzte Modul, das voller Praxis steckt und dich in die Umsetzung bringt.

Dimensionen des Classroom Managements

01	Vorbereitung des Klassenraumes	☑
02	Planung von Regeln und Routinen	☑
03	Einführung von Regeln und Routinen	☑
04	Festlegung von Konsequenzen	☑
05	Schaffung eines positiven (Lern-) Klimas im Klassenraum	☑
06	(gezielte) Beaufsichtigung der Schüler:innen	☑
07	Vorbereitung des Unterrichts	☐
08	Festlegung von Schüler:innenverantwortlichkeit	☑
09	Unterrichtliche Klarheit	☐
10	Unangemessenes Schüler:innenverhalten unterbinden	☑
11	Strategien für potenzielle Probleme	☑

Durchhänger?

Auf halbem Weg kann einem schnell mal die Luft ausgehen. Das geht den meisten so und ist ganz normal.

Klick schnell hier und atme kurz mal bei ein paar Motivationssongs durch:

Motivation pleasssssssse....

weiterstein

Modul vier

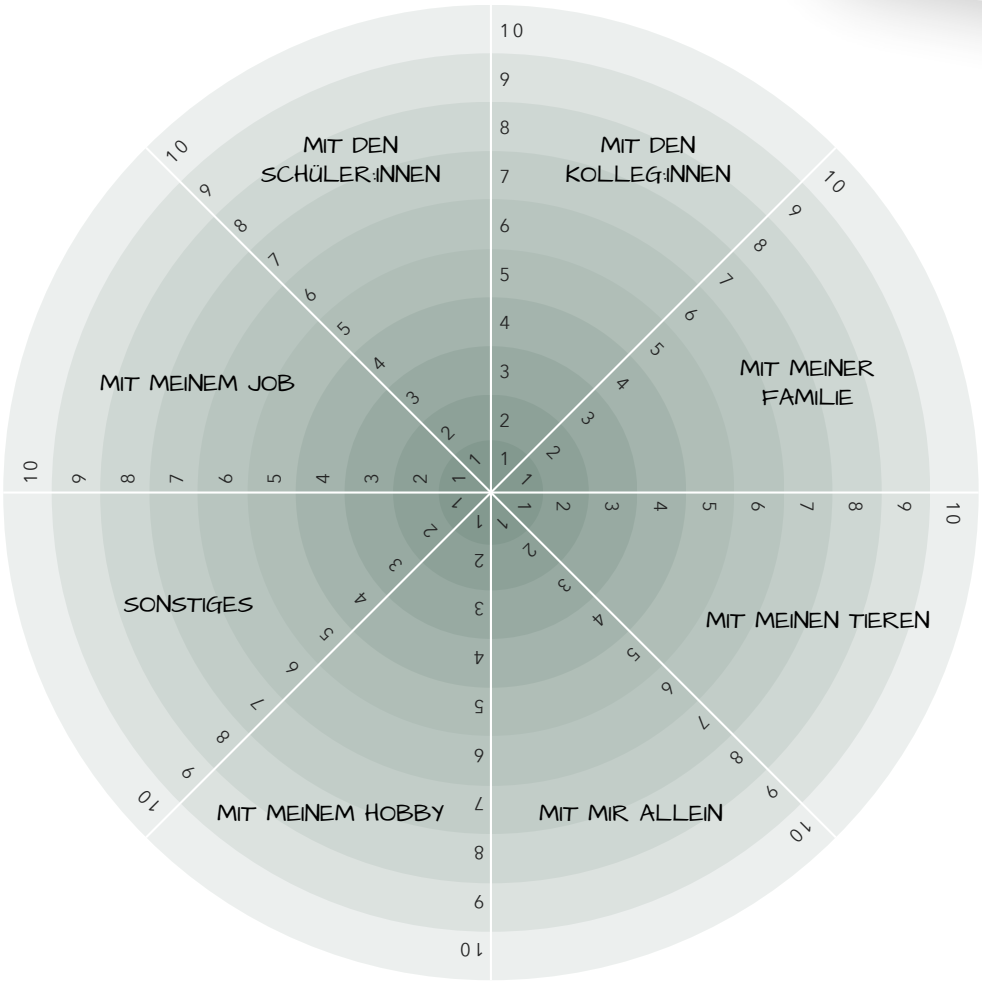
Spaß

> Wir müssen Schulen
> so schaffen, dass
> Kinder dorthin wollen.

SADHGURU

SPASS im Unterricht

Schule ist Haltung und Schule ist Beziehung. Warum Erfolg in der Schule genau davon abhängt, und warum du jeden Tag neu entscheiden darfst erfährst du im Video.

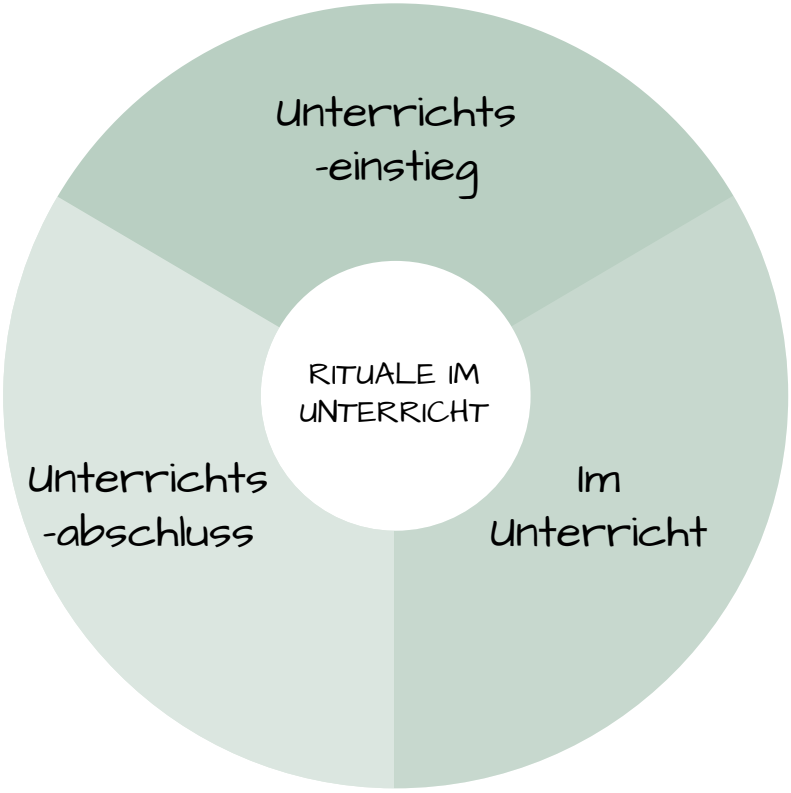


Spaß-Barometer

Reflektiere einmal, wann, woran und wie intensiv du dir Spaß in deinem Leben gönnst.

RITUALE im Unterricht

Den Einsatz von Ritualen solltest du entsprechend der Tageszeit, Lerngruppe, des Fachs, des Alters, etc. planen. In diesem Modul findest du viele Ideen unterteilt in drei Bereiche:



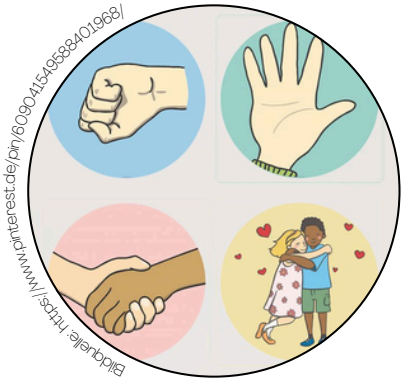
01 Der Unterrichtseinstieg eignet sich für verschiedene Rituale zur Förderung der Stimmung, der inneren Ruhe und zur Aktivierung.

02 Während des Unterrichts solltest du Pausen durch Rituale ermöglichen. Dadurch senkst du die Anspannung der Schülerinnen und Schüler und förderst die Konzentration.

03 Zum Abschluss kannst du du durch Rituale eine Vertiefung der Inhalte ermöglichen, ebenso aber auch die Entspannung fördern und die Stimmung wieder hoch bringen.

RITUALE für den Einstieg

Führst du direkt zu Beginn des Unterrichts ein beziehungsförderndes Ritual mit den Schülerinnen und Schülern durch, hast du die Möglichkeit, eine tolle Stimmung und Lernatmosphäre für deine Stunde zu schaffen. Anbei findest du Rituale, die sich gut für den Einstieg eignen.



Individuelle Begrüßung

Indem du Schülerinnen und Schüler individuell begrüßt, förderst du die Beziehung zu ihnen im besonderen Maße. Ebenso hast du die Möglichkeit, einmal zu checken, wie deine Schülerinnen und Schüler drauf sind und kannst ein Gespür entwickeln, ob heute besondere Bedarfe da sind.

Info-Spot:
Beziehung zu schwierigen Schüler:innen

INSPIRATION

Flying High-Five

Begrüße deine Schülerinnen und Schüler doch mal mit einem High-Five. So kannst du genau wie bei der individuellen Begrüßung einmal Kontakt zu jedem aufnehmen, bist aber viel schneller. Du förderst damit die Ausschüttung von Oxytocin. Als Abwandlung mache ich gern auch die "Flying High-Five". Dabei machst du selbst nur ein High-Five mit einem Kind und dieses gibt die High-Five dann an das nächste Kind weiter ... Geht auch als Wettkampf z.B. zwischen der rechten und der linken Hälfte der Klasse o.ä.

Top Info:
Die Berührung der Hände regt auch die Produktion von Oxytocin an.

INSPIRATION

Musik & Tanz

Beginne deinen Unterricht mit einem Lied und am besten dazu mit einem Tanz. Musik hat Einfluss auf die Stimmung und Bewegung fördert die Konzentration. Achte darauf, dass es ein positives Lied ist. Am besten eignen sich Lieder, die schon einen Tanz dabei haben wie z.B. Macarena oder meinem Favorite-Song, den du in der Inspiration findest.

Info-Spot:
Einfluss auf die Stimmung von Musik & Tanz

INSPIRATION

RITUALE im Unterricht

Unterricht bedeutet für Schülerinnen und Schüler oftmals hohe Anstrengung, daher sollte immer klar sein: Kinder brauchen Pausen. Dazu eignen sich beziehungsfördernde Rituale, die effektiv die Leistungsfähigkeit beeinflussen, ohne dass die Schülerinnen und Schüler das merken.

Lächeln

Es gibt unzählig viele Möglichkeiten, Lächeln in deinen Unterricht zu integrieren. Der einfachste Weg: eine Grimasse schneiden oder den Witz des Tages küren. Das Wichtigste ist, dass du unbedingt mitmachst - was den Kindern gut tut, tut natürlich auch dir gut!

Info-Spot:
Lachen ist gesund

GEHIRN AUSTRICKSEN

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit bedeutet den eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen, was in ihm vorgeht. Eine Konzentration auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse trägt zur aktiven Stressreduktion bei, da man sich dem gestressten Körper achtsam und liebevoll widmet. Mit gezielten Übungen zur Achtsamkeit oder auch zur Konzentration kann es binnen weniger Minuten gelingen, wieder zur Ruhe zu kommen. Dabei eignen sich verschiedene Übungen wie z.B. kontrolliertes Atmen, eine kurze Meditation oder die Herzschlag-Übung.

Info-Spot:
Atmen

ÜBUNG HERZSCHLAG

Konzentrationsübungen

Kinder nehmen die Welt ungefiltert wahr, lassen sich schnell ablenken und es fällt ihnen schwer, die Konzentration länger auf eine Sache zu halten. Dies ist jedoch normal und zeugt nicht automatisch von einer Konzentrationsschwäche. Eine Faustregel zur Konzentrationsspanne von Kindern beschreibt die folgende Formel : **Alter des Kindes x 2**. Kinder im Alter von 6 Jahre können sich demnach ca. 12 Minuten am Stück konzentrieren. Kinder im Alter von 10 Jahre sollten ca. 20 Minuten schaffen.

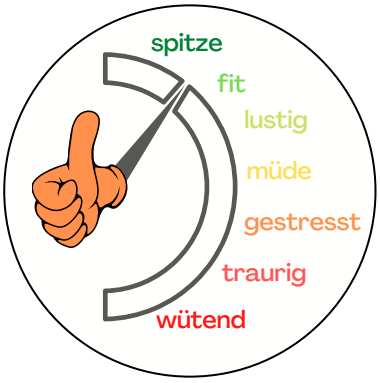
Info-Spot:
Funktion von Konzentrationsübungen

ÜBUNGEN KONZENTRATION

RITUALE für den Abschluss

Info-Spot:
Unterrichtsabschluss

Warum der Unterrichtsabschluss so wichtig ist und warum wir uns Gedanken machen sollten, wie wir ihn gestalten erfährst du im Audio.



Feedback einholen

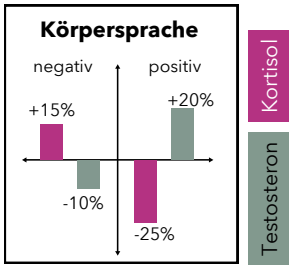
Feedback kann auf zwei Ebenen erfolgen: inhaltlich und sozial. Die Hattie-Studie zeigt, dass inhaltliches Feedback vor allem lernwirksam sein kann, wenn es von den Schülerinnen und Schülern an die Lehrkraft gerichtet ist. Auf der anderen Seite kannst du deine Schülerinnen und Schüler um Feedback bitten, um Stimmung und Befindlichkeit der Kinder wahrzunehmen. So kannst du bei Bedarf für Ruhe im System nachjustieren. Ebenso steigerst du damit die Kompetenz der Selbstreflexion und förderst einen achtsamen Umgang der Schülerinnen und Schüler mit sich selbst.

Info-Spot:
Feedback-Methoden als Beziehungs-ritual

HATTIE & FEEDBACK IM UNTERRICHT

Powerposen

Power-Posen wurden von Amy Cuddy erforscht und machen nicht nur Spaß, sind viel mehr ein Energy-Booster der besonderen Art. Es ist ganz einfach: bitte deine Schülerinnen und Schüler eine dieser Position einzunehmen.
Übrigens, mein Ruhezeichen ist das oben links. Zwei Fliegen mit einer Klappe.



AMY CUDDY: POWER POSES

Meditation & Fantasiereise

Gerade weil es in der Realität oftmals hektisch wird zum Ende der Stunde und alle am liebsten schnell den Raum verlassen möchten, darfst du das Ende ganz bewusst für ein Abschluss-Ritual zur inneren Ruhe beanspruchen. Mit diesen nur zwei Minuten ist Ihnen und Ihrer Klasse optimal geholfen.
Dabei helfen dir Meditationen oder Fantasiereisen.

Info-Spot:
Fantasiereise auf zwei Ebenen nutzen

INSPIRATION MEDITATION

RITUALE in deinem Unterricht

Jetzt bist du dran:

Überlege dir, welche Rituale du in welcher Lerngruppe und welcher Stunde einsetzen möchtest. Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

	MO	DI	MI	DO	FR
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

Teacher Training

Werde die beste (Lehrkraft-) Version von dir selbst.

In drei Wochenendkursen bekommst du eine Rundum Fort- & Weiterbildung von mir und bekommst viele Impulse zur persönlichen Weiterentwicklung als Lehrkraft und als Mensch. Wir arbeiten individuell an deinen Herausforderungen und widmen uns aktuellen Themen und Fragen deines (beruflichen) Alltags.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Lern- und Verhaltenstheorie
- kontrolliertes, gelassenes Handeln in herausfordernden Situationen
- Konfrontative Pädagogik und deeskalierendes Handeln
- Umgang mit herausfordernden Schüler:innen und Eltern

Persönliche Schwerpunkte:

- Verständnis für das menschliche Unterbewusstsein
- Erfolgreich kommunizieren (z.B. Gewaltfreie Kommunikation)
- Stressmanagement & Zeitmanagement
- Resilienz
- Leichtigkeit im Lehrberuf

- online
- Material-Paket & Handouts
- Zertifikat über die Teilnahme
- von der Steuer absetzbar

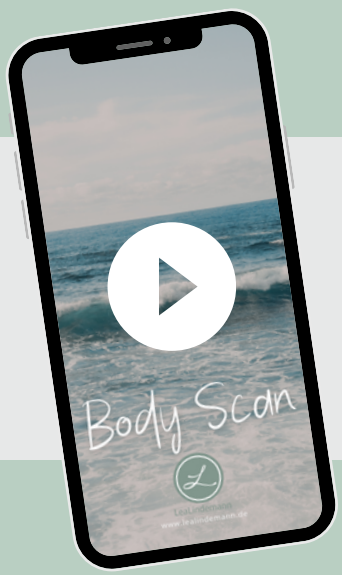
UNVERBINDLICH ANFRAGEN

Wohoo!

Du hast es geschafft! Ich bin schon ganz gespannt, was du mir erzählst über all die neuen Rituale in deinem Unterricht. Jetzt hast du Module durchgearbeitet und nun erwartet dich nur noch ein kleiner Bonus von mir für dich.

Dimensionen des Classroom Managements

- 01 Vorbereitung des Klassenraumes ✓
- 02 Planung von Regeln und Routinen ✓
- 03 Einführung von Regeln und Routinen ✓
- 04 Festlegung von Konsequenzen ✓
- 05 Schaffung eines positiven (Lern-) Klimas im Klassenraum ✓
- 06 (gezielte) Beaufsichtigung der Schüler:innen ✓
- 07 Vorbereitung des Unterrichts (systematisches Einbinden von strukturgebenden Beziehungsritualen) ✓
- 08 Festlegung von Schüler:innenverantwortlichkeit ✓
- 09 Unterrichtliche Klarheit (routinierte Abläufe) ✓
- 10 Unangemessenes Schüler:innenverhalten unterbinden ✓
- 11 Strategien für potenzielle Probleme ✓



Damit auch du nun etwas Schönes für dich tun kannst, habe ich dir den sogenannten Body-Scan eingesprochen. Eine geführte Reise durch deinen Körper, die deiner Entspannung dient.

Meilenstein

Abschluss

You did it!

TEILNAHMEZERTIFIKAT DOWNLOADEN

„Ein Lehrer arbeitet für die Ewigkeit. Niemand kann sagen, wo sein Einfluss endet."

HENRY BROOKS-ADAMS

VON HERZEN vielen Dank!

Liebe Kollegin, lieber Kollege,
ich danke dir von Herzen, dass du dich entschieden hast, gemeinsam mit mir einen Weg zu gehen für **bessere Schulen** und **mehr glückliche Kinder** in der Welt. Wenn wir auch das System vielleicht nicht ändern können, so können wir verändern, wie wir uns in ihm positionieren. Bei deiner Neuausrichtung wünsche ich dir ganz viel Spaß!

Ich habe sehr viel Liebe in diesen Kurs gesteckt und hoffe, dass ich dir damit weiterhelfen konnte. Mein Herzenswunsch ist und wird immer bleiben, dass wir gemeinsam Schule zu einem schöneren Ort machen, zu dem jede:r - ob Lehrkraft, Schüler:innen oder Eltern - gerne kommt.
Falls du deine Begeisterung teilen möchtest, danke ich dir dafür, wenn du meine Arbeit und Mühen wertschätzt und statt den Kurs an Freunde und Kolleg:innen weiterzugeben, sie bittest, sich an mich zu wenden.
So ermöglichst du mir, noch sehr viel mehr zu kreieren, das uns allen hilft, unseren so wichtigen Job mit Herzblut und Kraft zu füllen.

deine Lea

Du hast Lust auf mehr?

Ich komme gern auch an deine Schule, um meine Inhalte gewinnbringend an dich und dein Kollegium weiterzugeben.

FORTBILDUNGSPROGRAMM

Ich biete für meine Selbstlerner auch Schullizenzen an, damit das ganze Kollegium profitiert und an einem Strang zieht.

SCHULLIZENZ ANFRAGEN

Du hast Fragen oder willst dich individuell und persönlich weiter-entwickeln? Ich unterstütze dich gern!

TERMIN VEREINBAREN

Du hast Lust auf Tipps & Tricks rund um einen leichten Schulalltag? Dann folgst du mir am besten auf Instagram.

ZUM PROFIL

QUELLEN verzeichnis

Analoge Quellen

Berger-Loewenstein, Kristin (2020). Resilienz. Rückschläge meistern. Hamburg: Loewenstein

Eichhorn, Christoph (2018): Classroom-Management Basiswissen Kompakt: Stören. Die wirksamste Störungsprävention. Interventionsleitlinien bei kleinen Störungen. Interventionsleitlinien bei großen Störungen. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Evertson, Carolyn M., Weinstein, Carol Simon (2006): Handbook of Classroom Management. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Helmke, Andreas (2009): Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Seelze: Kallmeyer.

Hubrig, Christa & Peter Hermann (2010). Lösungen in der Schule. Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung. Heidelberg: Carl-Auer.

Kriebs, Simone (2020). Die entspannte Familie. Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Kriebs, Simone (2019). Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Jungfermann Verlag.

Wunderer (2020). Blitzlicht. Stimmungen, Gedanken und Eindrücke einfangen. Weinheim: Beltz.

Digitale Quellen

Akademie für Lernpädagogik (2022). Konzentration kann man lernen. Verfügbar unter: https://www.akademie-lernpaedagogik.de/familienseminar/konzentration-bei-kindern-foerdern/?gclid=CjwKCAjwgr6TBhAGEiwA3aVulRhyWYRHcR5UjtkmulbSChQi9DVpZ3dYl3NA8KircH-OXvsRmrjn_xoC7yQQAvD_BwE

BR Wissen (2020). Physiologie des Lachens. Nervenkitzel mit Takt und Muskelspiel. Verfügbar unter: https://www.br.de/wissen/gesundheit/gesund-leben/lachen-weltlachtag-humor-gesundheit-100.html

Cleveland clinic. (2021). How Box Breathing Can Help You Destress. Verfügbar unter: https://health.clevelandclinic.org/box-breathing-benefits/

Cornlesen (2021). Fünf Ideen für sinnvolle Unterrichtsabschlüsse. Wirkungsvolle Schlusspunkte setzen. Verfügbar unter: https://www.cornelsen.de/magazin/beitraege/5-sinnvolle-unterrichtsabschluesse

Dillenberger, Sine & Nico Michel (2020). Definition: Stress, Stressbelastung & Stressmanagement. Verfügbar unter: https://www.gesundheitsmanagement24.de/stress-definition-i-stressmanagement-i-stressbelastungen/

Freutel, Linda (2019) . Die 4-7-8 Methode. So verbessert sie deine Atmung. Verfügbar unter: https://www.femelle.ch/life/4-7-8-methode-und-atemtechnik-wie-wir-mit-der-yoga-atmung-im-alltag-entspannen-3458

Frobeen, Anne (2022). „Typische Stress-Symptome bei Kindern und Jugendlichen". Verfügbar unter: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/typische-stress-symptome-von-kindern-und-jugendlichen-2010032?tkcm=aaus

Himmer, Nina (2019). Oxytocin: Mehr als ein Kuschelhormon. Verfügbar über: https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/hormone/oxytocin-mehr-als-ein-kuschelhormon-718033.html

My Monk. (2012). Verspannungen lösen mit Atemtechniken – Easy Breathing. Verfügbar unter: https://mymonk.de/verspannungen-loesen-atemtechniken-easy-breathing/

Surholt, Britte (2021). Bewusst tief atmen – im Freien. Verfügbar unter: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/tief-durchatmen-2048342?tkcm=aaus

Schniebel, Barbara (2022). Kleine Konzentrationsübungen für Kinder. Verfügbar unter: https://www.hallo-eltern.de/kind/konzentrationsuebungen/

Stangl, Werner (2022). Ritual. Verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/18053/ritual

Yoga 15 (2022). Equal Breathing. Verfügbar unter: https://yoga15.com/video/breathing-and-meditation/equal-breathing/

Qualitäts- und UnterstützungsAgentur - Landesinstitut für Schule (2024). classroom management. Verfügbar unter: https://www.schulentwicklung.nrw.de/cms/inklusiver-fachunterricht/lernumgebungen-gestalten/classroom-management/classroom-management.html

Urheberrechthinweis

© 2022 LiBiT – Lea Lindemann
Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Vorlagen, Texte, und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Lea Lindemann. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.
Wer gegen das Urheberrecht verstößt z.B. durch unerlaubtes Kopieren von Bildern oder Texten, macht sich strafbar, wird kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Impressum

LiBiT
Zentrum für
Bildung & Transformation

Konradswüste 37 | 42289 Wuppertal
0151 – 10 17 08 62
www.lealindemann.de | kontakt@lealindemann.de