BEGLEITBLATT ZUM VIDEO-IMPULS

# Überleben im Klassenzimmer – 20 Minuten fürs Kollegium

Ein Impuls für Ihre Dienstberatung oder Ihren Pädagogischen Tag: vier kurze Teile, zehn Regeln aus Psychologie und Schulalltag und nach jedem Teil eine Frage, über die Sie miteinander ins Gespräch kommen.

**1 · Ansehen**
Gemeinsam am Beamer, ca. 19 Minuten. Untertitel sind zuschaltbar.

**2 · Anhalten**
An jeder Frage-Folie pausieren – 3 bis 5 Minuten Austausch genügen.

**3 · Auswählen**
Am Ende eine Regel wählen, die Sie in der nächsten Woche ausprobieren.

**4 · Zeit**
Mit Gesprächen etwa 30 bis 45 Minuten insgesamt.

## Die 10 Überlebensregeln · zum Mitnehmen

1. **Die ersten fünf Minuten entscheiden (fast) alles**
   Ein festes Ritual zum Stundenbeginn: Struktur schlägt Lautstärke.
2. **Verhalten ist Kommunikation**
   Fragen Sie: „Was will mir dieses Verhalten sagen?“
3. **20 Sekunden Beziehung pro Person und Woche**
   Ein kurzes Gespräch ohne Unterrichtsbezug – einfach als Mensch.
4. **Erst das Gute sehen, dann korrigieren**
   Fünf positive Momente auf einen korrigierenden.
5. **„Was ist passiert?“ statt „Warum?“**
   „Warum“ klingt nach Anklage; das klärende Gespräch hat Zeit.
6. **Der Raum erzieht mit**
   Sitzordnung, Wege und angekündigte Übergänge führen mit.
7. **Warten Sie länger, als es sich gut anfühlt**
   Mindestens bis drei zählen: mehr Meldungen, bessere Antworten.
8. **Eltern und Betriebe sind (meistens) keine Gegner**
   Hinter der verärgerten Mail steckt meist Sorge.
9. **Gemeinsames Lachen ist erlaubt**
   Humor senkt Stress – nie auf Kosten einer Person.
10. **Auch Sie brauchen einen Schutzanzug**
    Mikropausen, feste Mail-Zeiten, kollegialer Austausch.

## Vier Fragen · fürs Gespräch im Kollegium

TEIL 1 · DER ANFANG ZÄHLT · AB 1:26

**Welches Ritual nutzen Sie schon?**
Und welches probieren wir gemeinsam aus?

TEIL 2 · VERHALTEN VERSTEHEN · AB 5:31

**Welches Verhalten kostet uns die meiste Kraft?**
Und was könnte es uns sagen wollen?

TEIL 3 · BEZIEHUNG UND HUMOR · AB 10:01

**Wann haben wir zuletzt gemeinsam gelacht?**
Und was stärkt bei uns die Beziehung zur Klasse?

TEIL 4 · DER EIGENE AKKU · AB 14:24

**Was lädt unseren Akku auf?**
Und was könnten wir füreinander tun?

**Video, Plakat und Begleitblatt:** paepsy-foerster.de/impuls
**Das Buch dazu:** „Überleben im Klassenzimmer“ – mit dem Code **LEHRERZIMMER10** 10 % günstiger unter elefantengefuehl-verlag.de

**Vertiefen?** Mini-Fortbildung, Pädagogischer Tag, SchiLF oder Supervision – schulartübergreifend.
info@paepsy-foerster.de · 0375 21109641