

Fortbildung

Selbstentwicklung

& mentale Gesundheit

2025/26

Herrlich Willkommen!

zur 1. Online-Session unserer Fortbildung:

Let's GET started!



Global
Educational
Transformation



Was erwartet uns heute?

- **Vorstellung:** Elias, Marie, die GET-Vision
- **Lernplattform:** Material-Überblick & Wochen-Übungen
- **Werte & Haltung** des Schulfachs
 - Die 5 Säulen
- **Kennenlern-Runden**
- Vorstellung: **Empowerland-Camp**
- Abschluss
- (freiwillige) Fragerunde

Wer sind wir?

Elias Renner

- Vereinspräsident, Lehrperson, Trainer, Visionär ...
- elias@get-ngo.com
- +43 664 4500270

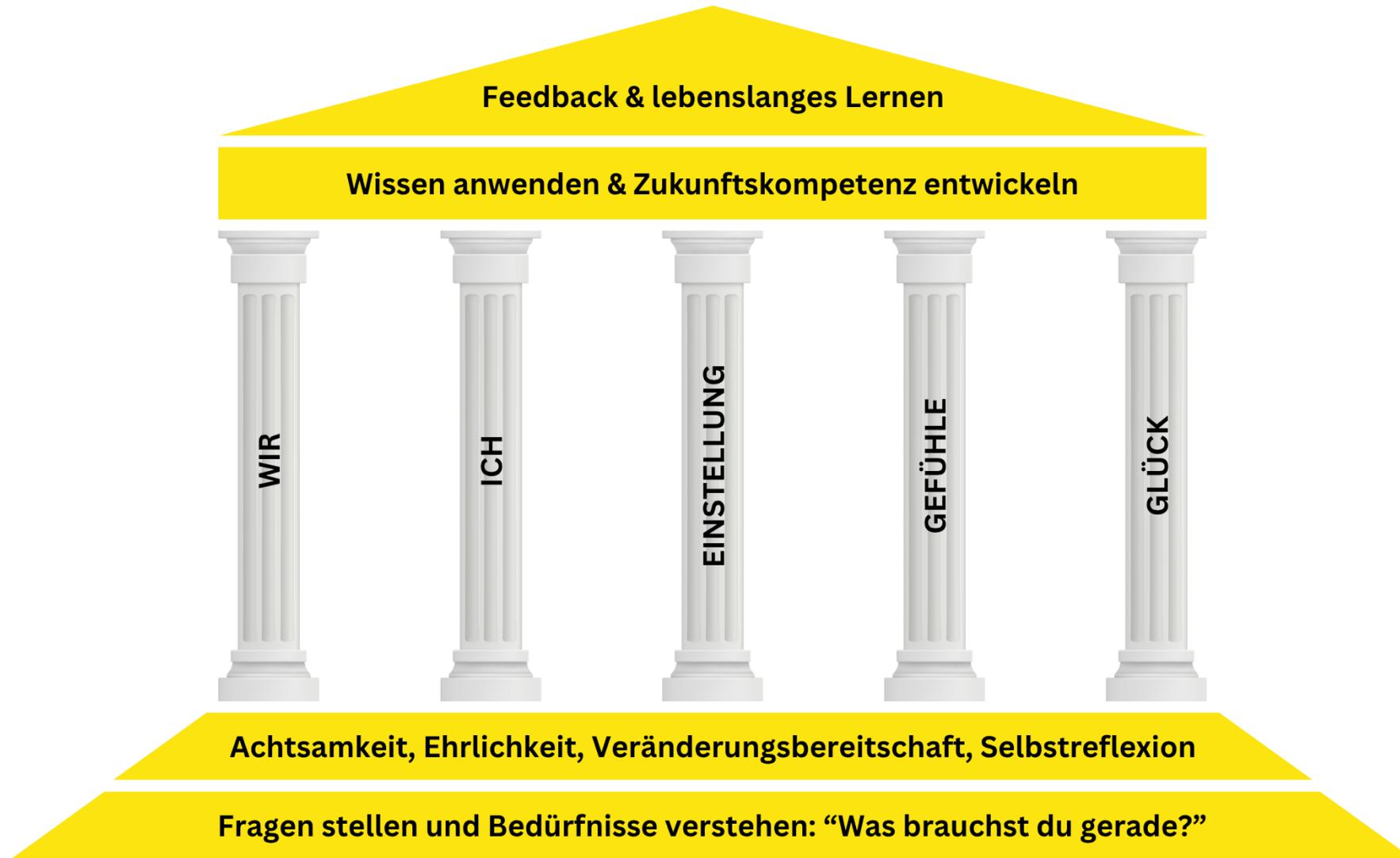
Marie Hummel

- Leitung Schulfach(entwicklung) Autorin, Trainerin ...
- marie@get-ngo.com
- +43 664 8727477

GET-Vision

Wir bringen **Selbstentwicklung** & mentale
Gesundheit in die **Schule**, weil jedes Kind das
Recht auf ein **glückliches & erfülltes Leben** hat!

Die 5 Säulen des Schulfachs



Die 5 Säulen des Schulfachs



- **WIR:** Freundschaft, Wertschätzung, Zuhören, Miteinander, Perspektivenübernahme, Akzeptanz, Toleranz, Konfliktlösung, Empathie, Vergebung, ...
- **ICH:** Selbstwert, Verantwortung, Selbstvertrauen, Reflexion, Ziele, Motivation, Stärken, ...
- **EINSTELLUNG:** Wachstumsdenken, Fehlerkultur, Resilienz, Lernfreude, Optimismus, Selbstwirksamkeit, ...
- **GEFÜHLE:** Emotionswahrnehmung & -regulation Bedürfnisverstehen, Stress- & Angstbewältigung, ...
- **GLÜCK:** Dankbarkeit, Achtsamkeit, Gedankenpausen, Lebensfreude, Leichtigkeit, innerer Frieden, ...

Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Veränderungsbereitschaft, Selbstreflexion

Fragen stellen und Bedürfnisse verstehen: "Was brauchst du gerade?"

Die Lernplattform

- Link: <https://www.get-ngo.com/account/mitgliederbereich>
- **Alle Lernmaterialien** → Lehrbuch, Folien, etc.
- **Wochenübungen**
 - Woche 1: Dankbarkeit spüren
 - Woche 2: aus Erfahrungen lernen
 - Usw....

Mitgliederbereich

Mein Konto

Einstellungen

Mitgliederbereich für Lehrpersonen

Dein Bereich zum Wachsen

Das Lehrbuch

- **Flexibel einsetzbare Stundenbilder bzw. Inspirationen**
 - Mögliche Stundeneinstiege, ...
- *Schulbuchtext, Diskussionsfragen, Übungen, Geschichten, Schlüsselbotschaften, ...*
- VOR dem Schulstart einmal durchgehen!

1. Das Lehrbuch

Das Lehrbuch ist dein #1 Wegbegleiter durch den Unterricht. Es führt dich in die Konzepte ein und schlägt dir Stundenbilder vor. Du entwickelst nicht nur das inhaltliche Verständnis, sondern hast auch einen Leitfaden für deine Unterrichtsstunden.



Lehrbuch SMG 2025/26 (Stand Juni 25).docx

DOCX herunterladen • 15.20MB



Grau (Arial), Linie links (türkis) = Schulbuchtext

Merke: = Key Message & Abschluss des Kapitels

- ⌚ Übung: **So schläft mein ideales ich...**
- Beobachte in dieser Woche (oder zumindest ein paar Tage) dein Schlafverhalten & experimentiere, was dich am besten Fühlen lässt. Fülle dann die folgenden Lücken aus.
 - **Reminder an SuS:** Einen solchen Plan einzuhalten, fällt nicht immer leicht, gerade am Anfang. Aber es wird schnell leichter & wird dein Leben grundlegend (positiv) verändern. Übernimm deswegen die Verantwortung für dich & dein Leben, indem du den Plan so oft & gut wie möglich einhältst!

Übung: Mein Schlafplan



Ich gehe um _____ Uhr ins Bett, um genügend Schlaf zu bekommen, weil ich um _____ Uhr aufstehe.

Am besten fühle ich mich, wenn ich mindestens 7,5 8 9 10 11 Stunden schlafe.

Daran merke ich, dass ich gut geschlafen habe:

- ⌚ Wenn deine Gruppe schon geübt ist, lies die Sätze gemeinsam laut. In der VS: Lies du sie vor, die SuS wiederholen sie schrittweise nach.

Merke



- Schlaf ist meine Geheimwaffe: 8-10 Stunden machen mich wacher, stärker und besser gelaunt.
- Eine gute Routine hilft mir, das Beste aus mir herauszuholen!

4.7 Ich bewege mich gern & bleibe fit!

Lernziele: Die SuS ...

... wissen, dass Bewegung ihnen hilft, sich **fitter, wacher & entspannter** zu fühlen.
... verstehen, dass Bewegung **Stress abbaut** & ihre **Kreativität** sowie **Konzentration** steigern kann.

Schwarz (Aptos), Pfeil-Aufzählungszeichen = Hinweise & Ideen für euch

Kapitelüberschrift

Lernziele des folgenden Kapitels

Übungspool

- = Buffet an **Übungen, Spielen** etc.
- je nach Bedarf, Lust & Laune, Tagesverfassung ...

- **Name** → ÖFFNEN
- Ziel
- Säule/Thema oder allgemein

ÜBUNGSPPOOL Selbstentwicklung & mentale Gesundheit

Gerne jederzeit erprobte & gut funktionierende Übungen hinzufügen!

Übungspool +

Öffnen für Beschreibung der Übung In der seitlichen Vorschau öffnen Thema geeignet für

Achtsam gehen	ÖFFNEN	Ruhe fördern	Platzwechsel	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach
Meinungsumfragen mit Raum als Skala		Bewegung & Aktivierung		Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach
Koordinationsübung: Spring nach vorne!		Bewegung & Aktivierung	Spaß	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach
Platzwechseln: ALLE, DIE!		Spaß	Bewegung & Aktivierung	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach
		Platzwechsel				
Emotionen Raten / Emotions-Activity		Spaß	Bewegung & Aktivierung	Emotionen	Workshop	Schulfach
Blind vertrauen: Trust-fall & Blindgang		Gemeinschaft	Spaß	Gemeinschaft	Workshop	Schulfach
		Bewegung & Aktivierung		Allgemeine Übung		
Luftballon-Salat		Bewegung & Aktivierung	Spaß	Glück	Workshop	Schulfach
		Gemeinschaft	Reflexion			
Kennenlernen mit Bewegung		Bewegung & Aktivierung	Spaß	Allgemeine Übung	Workshop	Schulfach

https://www.notion.so/BUNGSPPOOL-Selbstentwicklung-mentale-Gesundheit-1f95f7876ba4801fafce36a2fba197f?source=copy_link

und sonst:

- **Schulbuch:** bis zum Schulstart verfügbar
- **Folien:**
 - aktuell ist der Foliensatz vom letzten Jahr online →
 - der neue (= passend zum aktuellen Lehrbuch) ist in Arbeit & soll vor den Präsenz-Einheiten verfügbar sein



3. FOLIEN-Gesamt-Selbstentwicklung_2024.pptx

PPTX herunterladen • 276.80MB

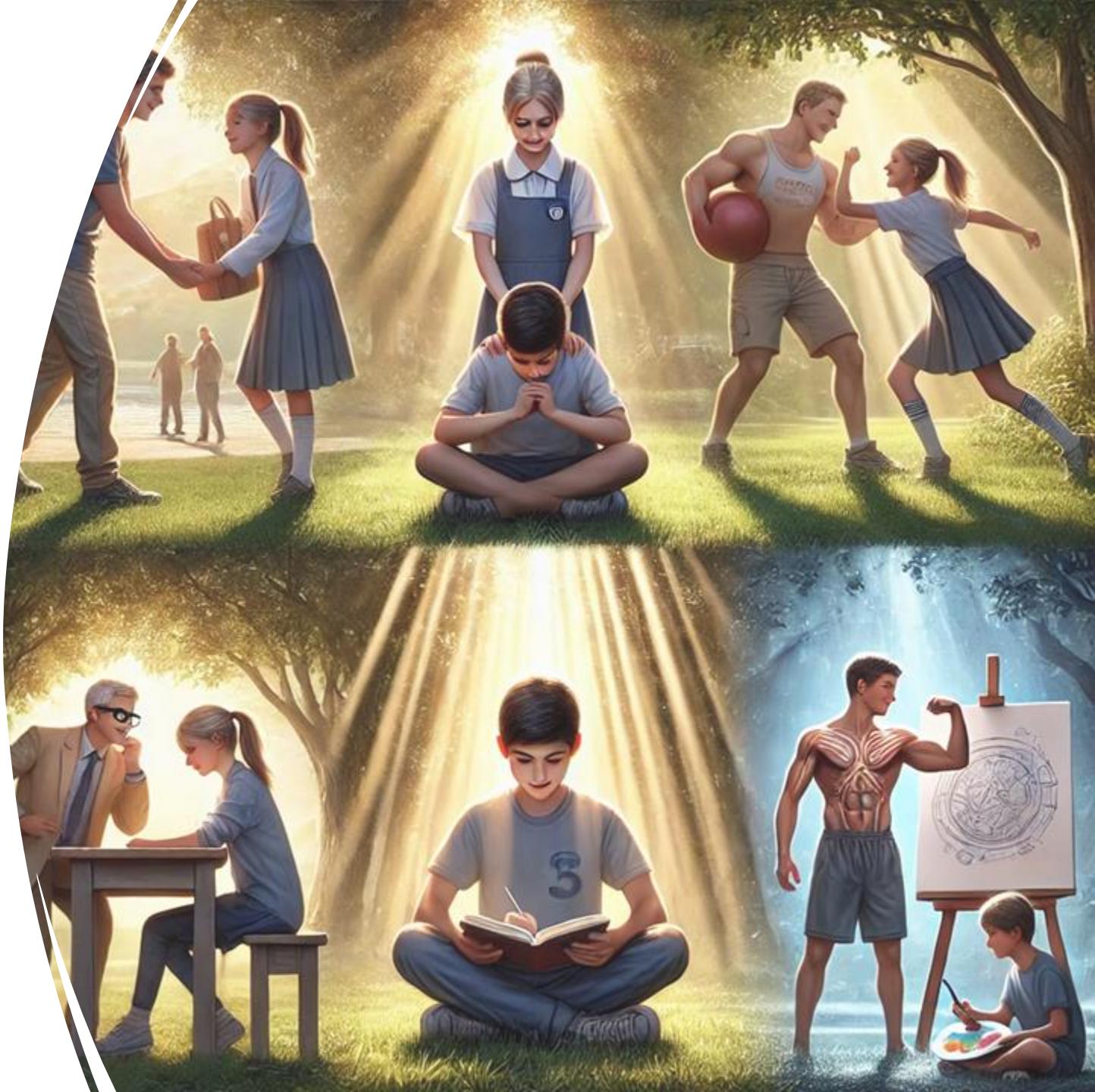


Hinweis: ein fleißiges Team arbeitet schon fieberhaft an den Folien für das Schuljahr 2025/26 🧑

Folien-Beispiele

aus dem Pilotjahr des Schulfachs...

Ich lerne
meine
Stärken
kennen!



Übung: Stärkenball

1. Meinen **Namen** + eine **Stärke** nennen.

Bsp. „*Ich heiße Petra und kann gut kochen!*“

2. Ball zu einem*einer Mitschüler*in im Kreis zu werfen

Was?

Übung im Anwendungsbuch



Übung im Booklet: Was bist du eher?

undankbar – dankbar
unflexibel

unkollegial – hilfsbereit

glücklich – unglücklich

unehrlich – ehrlich

offen für Neues –

geduldig – ungeduldig

...



DISO



Musik machen
Räumliches Denken
Ordnung halten
Technisches Verständnis
Organisationsfähigkeit
Genaues Arbeiten
Sprachkenntnisse
Gerne vor anderen reden
Hilfsbereitschaft
Rechnen
ein Ziel verfolgen
Einfühlungsvermögen

Kontaktfreudig sein
Computerkenntnisse
Konzentriert arbeiten
Anpassungsfähigkeit
Textverständnis
Recherchieren
Teamfähigkeit
Kommunikations-fähigkeit
Körperliche Belastbarkeit
Allgemeinwissen
Zuverlässigkeit
Disziplin
Neugier

Kreativität
Zeichnen
Eigeninitiative
Selbständigkeit
Entscheidungsfähigkeit
Selbstbewusstsein
Konfliktfähigkeit
Lernbereitschaft
Durchhaltevermögen
Handwerkliches Geschick
Verantwortungs-bewusstsein

Wie?

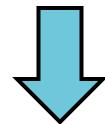
Übung: Meine Stärken-Liste

- 1. Kreise** deine Stärken im Anwendungsbuch **ein**.
- 2. Markiere 12** deiner Stärken.
- 3. Schreibe deine Stärken** auf die 2. Hälfte des Stärken-Blatts → **MEINE 5 GRÖßTEN STÄRKEN**

Was, wenn?

Übung für zuhause

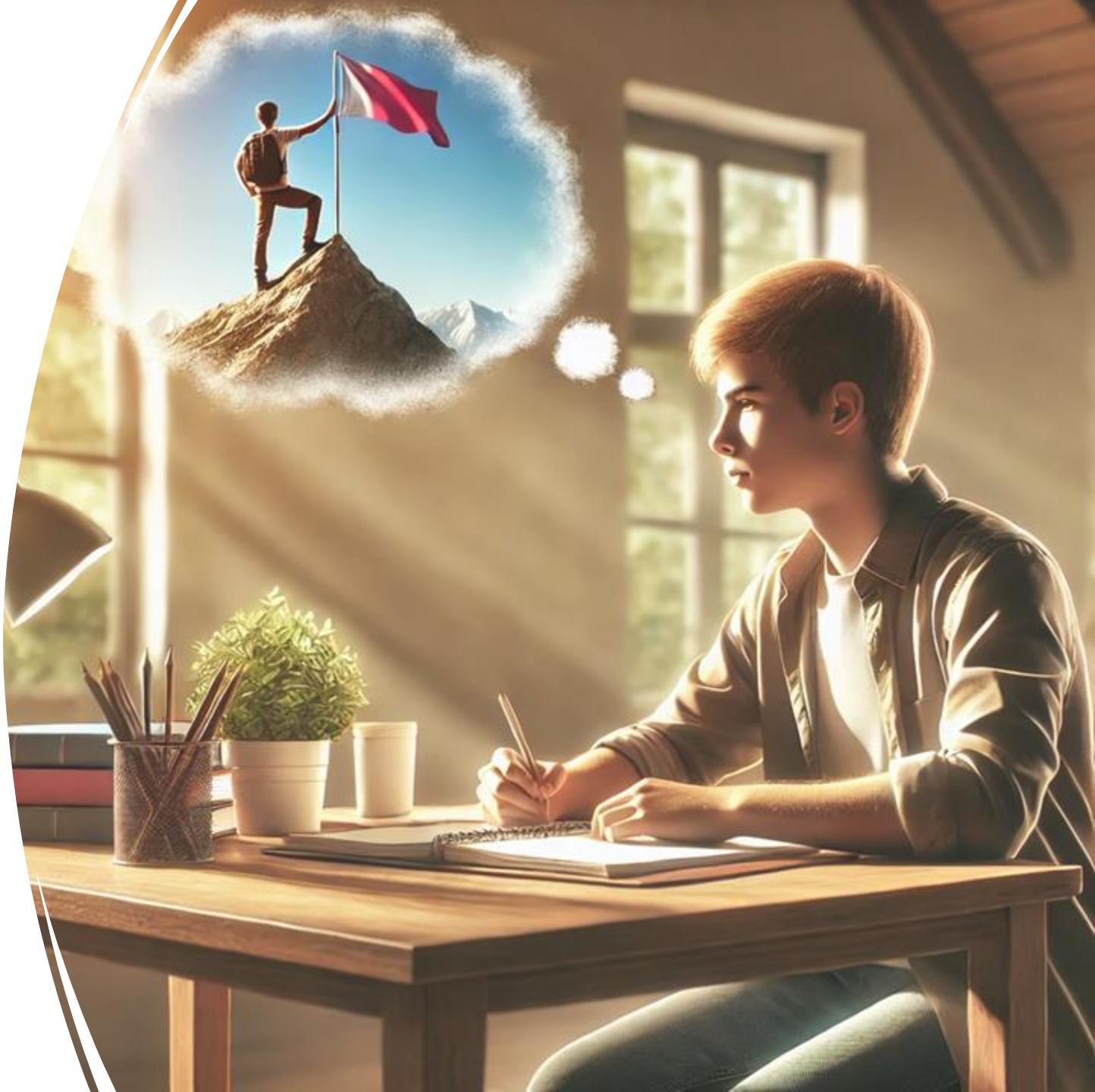
- ✍ Welche Schwächen habe ich?
- ✍ An welchen Schwächen möchte ich arbeiten?



Schwächen als Chance, sich weiterzuentwickeln
= „**Entwicklungs potenziale**“



Ich setze
mir Ziele!





Warum?

Warum sind Ziele so wichtig?

- du **findest** plötzlich viel **mehr Chancen** um dich herum!
- Ziele schenken uns einen **Sinn**!
- Ziele schenken uns **Hoffnung**!

→ **Du erreichst deine Ziele um 42%**
wahrscheinlicher, wenn du sie aufschreibst!



Michael's Goals

I would like to make the Olympics.

I would like to make Jr. in atleast one event.

Die Ziele des 11-jährigen
Michael Phelps

	FF	All Star	Xmas
100 Fly	55.5	54.0	52.9
100 Breast	1:10	1:08	1:06
500 Free	5:05	5:00	4:58

I will accomplish those goals by concentrating hard, working hard, and coming to every practice.

Was?

Sitzkreis:

Beantworte eine der folgenden Fragen:

1. Wenn ich alles erreichen könnte, was würde ich erreichen?
2. Was möchte ich können?
3. Wo könnte ich mich weiterentwickeln?
4. Was könnte ich an unserer Welt verbessern?



Was?

Ziele teilen & Inspiration sammeln

Beantworte eine der folgenden Fragen:

1. Wenn ich alles erreichen könnte, was würde ich erreichen?
2. Was möchte ich können?
3. Wo könnte ich mich weiterentwickeln?
4. Was könnte ich an unserer Welt verbessern?





Wie?

Traumreise Fragen

Übung im **Anwendungsbuch**



Was, wenn?

Übung für zuhause

Übung: Ziele setzen

Anmerkung: Du veränderst dich!

*→ Vergiss also nicht deine Ziele
immer wieder neu zu setzen (;*



Warum?

Video:



<https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q>

Warum?

Alles steht Kopf



Jede Woche eine Übung...

- **Übungen für euch:**
Achtsamkeitsübungen,
Reflexionen, Impulse, Inputs
für die Zeit in der Schule /
Klasse, uvm.
- 20 Wochen sind schon
verfügbar



GET

Start

Schulfach

Fortbildung

Workshops

Mitglied werden

Unser Team

Spenden



Woche 1: Dankbarkeit spüren

Unsere Wahrnehmung formt unser Fühlen. Dankbarkeit kann unsere Wahrnehmung stark verändern.

Ansehen



Woche 2: Aus Erfahrungen lernen

Profitiere von den Erfahrungen der Lehrpersonen, die Bereits Selbstentwicklung unterrichten.

Ansehen

Kennenlernen



EMPOWER LAND



Achtsam sein ...

4 ein

6 halten

8 aus

INHALE EXHALE

Eure Fragen – unsere Antworten



Next steps:





Co-funded by the European Union

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.“



Session 2

Fortbildung *Selbstentwicklung & mentale Gesundheit*

PLAN:

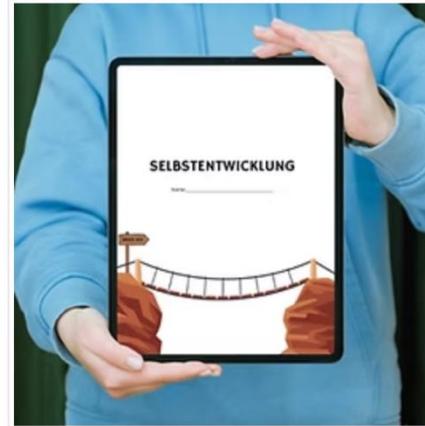
- *Reflexion: Wochenübungen*
- Hero's Journey
- Die **Haltung** als LP
 - Überblick: **4-MAT Modell**
 - Einführung: **Mentor Mindset**
- **Methodisch-didaktische Grundsätze**
- **Q&A**



Was sind eure Fragen zu den Lernmaterialien?



[Start](#) [Schulfach](#) [Fortbildung](#) [Workshops](#) [Mitglied werden](#) [Unser Team](#) [Spenden](#)



Alle Lernmaterialien

Hier findest du alle Lernmaterialien zum Download

[Ansehen](#)



Woche 1: Dankbarkeit spüren

Unsere Wahrnehmung formt unser Fühlen. Dankbarkeit

Erfahrungsaustausch in Breakout-Räumen



Woche 1: Dankbarkeit spüren

Unsere Wahrnehmung formt unser Fühlen. Dankbarkeit kann unsere Wahrnehmung stark verändern.

Ansehen



Woche 3: Botschafter der Liebe

Diese Woche geht es darum, bewusst aus Liebe zu handeln.

Ansehen



Woche 2: Aus Erfahrungen lernen

Profitiere von den Erfahrungen der Lehrpersonen, die Bereits Selbstentwicklung unterrichten.

Ansehen



Woche 4: Mein Warum

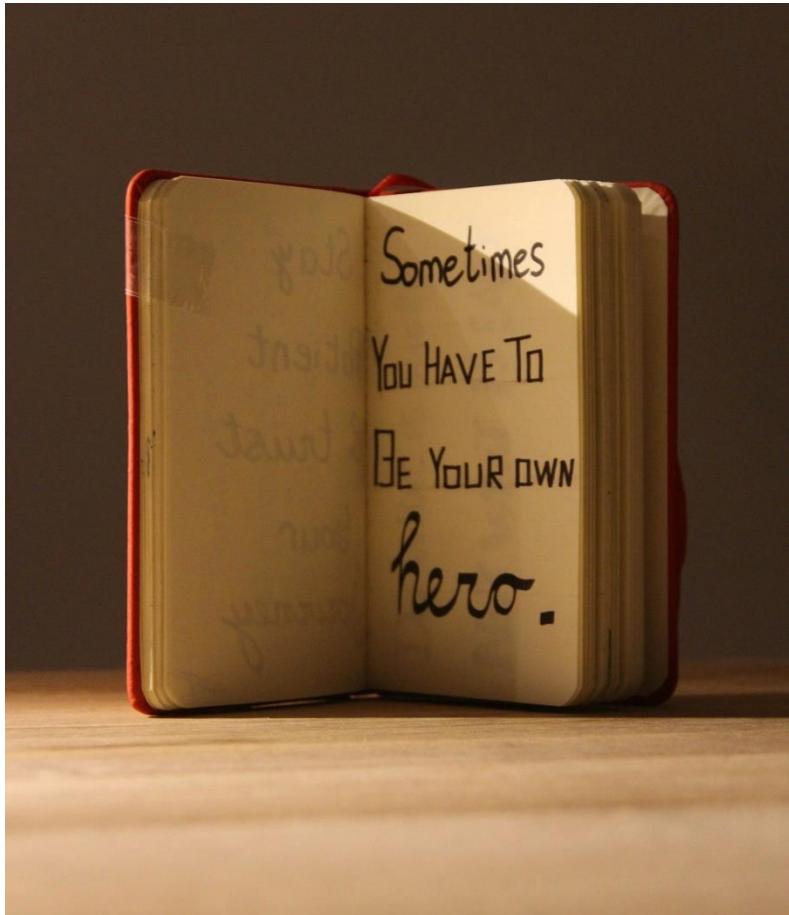
In dieser Übung entdeckst du deinen tiefsten Beweggrund, warum du Kinder mental stärken möchtest. Du reflektierst persönliche Erfahrungen, Werte und Leidenschaften, um Klarheit über deine Motivation zu gewinnen. Dieser innere Antrieb wird zu deinem Motor für authentisches und wirkungsvolles Unterrichten.

Ansehen

Ehrlicher Check-In

- Wer hat noch keinen Zugang zur Lernplattform?
- Wer hat das mit den **Übungen** nicht ganz **verstanden**?

Die Hero's Journey



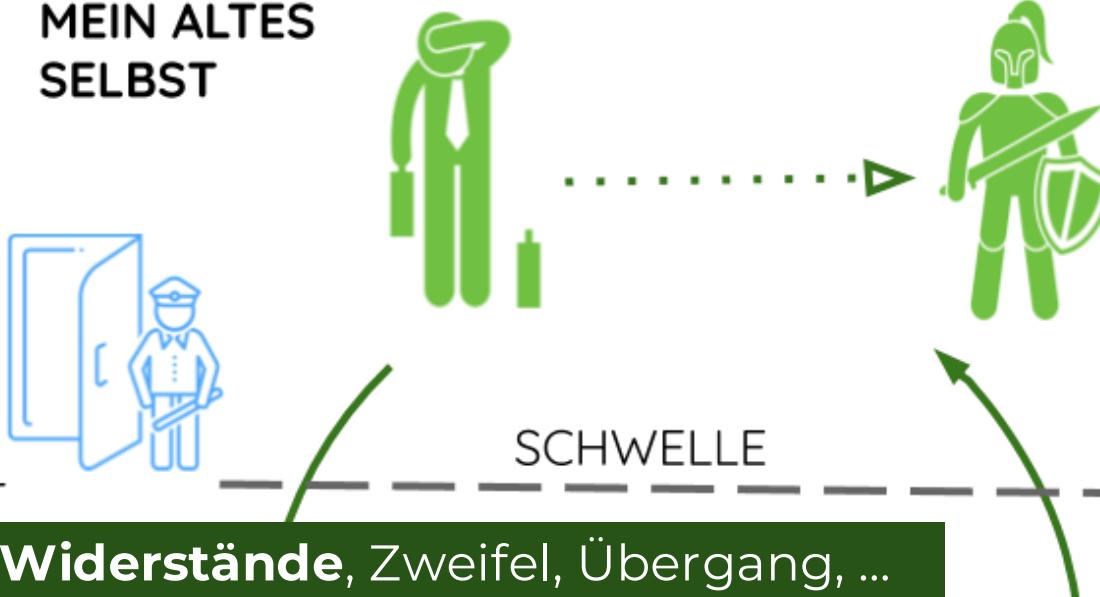
- **Vertrauen** durch **Offenheit & Verletzlichkeit**
(Türöffner für Tiefe)
 - emotionale Verbindung stärken
 - zeigen, dass auch du „am Weg“ bist
- **Vorbild** sein, authentisch vorleben
- **Entwicklung, Scheitern & persönliches Wachstum** sichtbar machen (Resilienz, ...)
- Lernen als **gemeinsame Reise** mit Sinn & Richtung gestalten
- SuS **ermutigen**, ihre eigene Reise anzutreten

Ausgangspunkt: die gewohnte Welt

Impuls, Veränderung, Herausforderung, Destabilisierung

MEIN ALTES SELBST

SCHWELLEN-WÄCHTER



MEIN NEUES SELBST

Ende/Jetzt: Neuorientierung, Reife, Integration, ...

Resilienz, Stärken Selbstwirksamkeit, Erkenntnis, ...



DER SCHATZ



DER DRACHEN

Kampf: Hauptkonflikt, Mutprobe, Durchbruch, Entscheidung



UNERWARTETE HELFER

Wachstum: Reifung, Konflikte, Selbstzweifel, Grenzen, Konfrontation ...

DIE GEISTER, DIE ICH RIEF



Konflikte, Selbstzweifel, **Konfrontation**

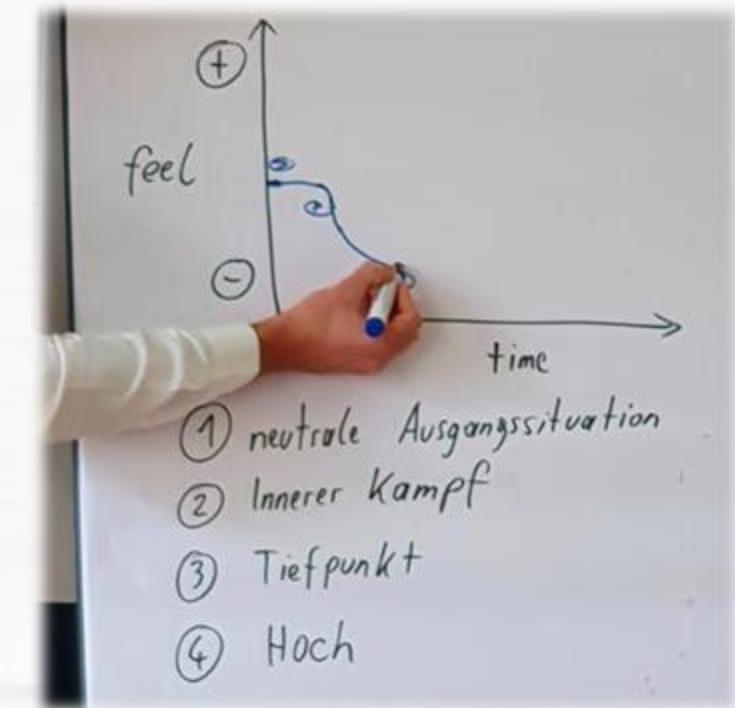
TAL DER PRÜFUNGEN



Deine Hero's Journey

- 1. Welche Herausforderung habe ich schon gemeistert?** oder:
Welche meistere ich gerade & sehe erste Fortschritte?
- 2. Was habe ich gelernt?** Was genau musste ich überkommen?
- 3. Wer und was hat mir geholfen?**
- 4. Wie hat das Ganze positiv geendet**
positiven Ausblick habe ich jetzt?

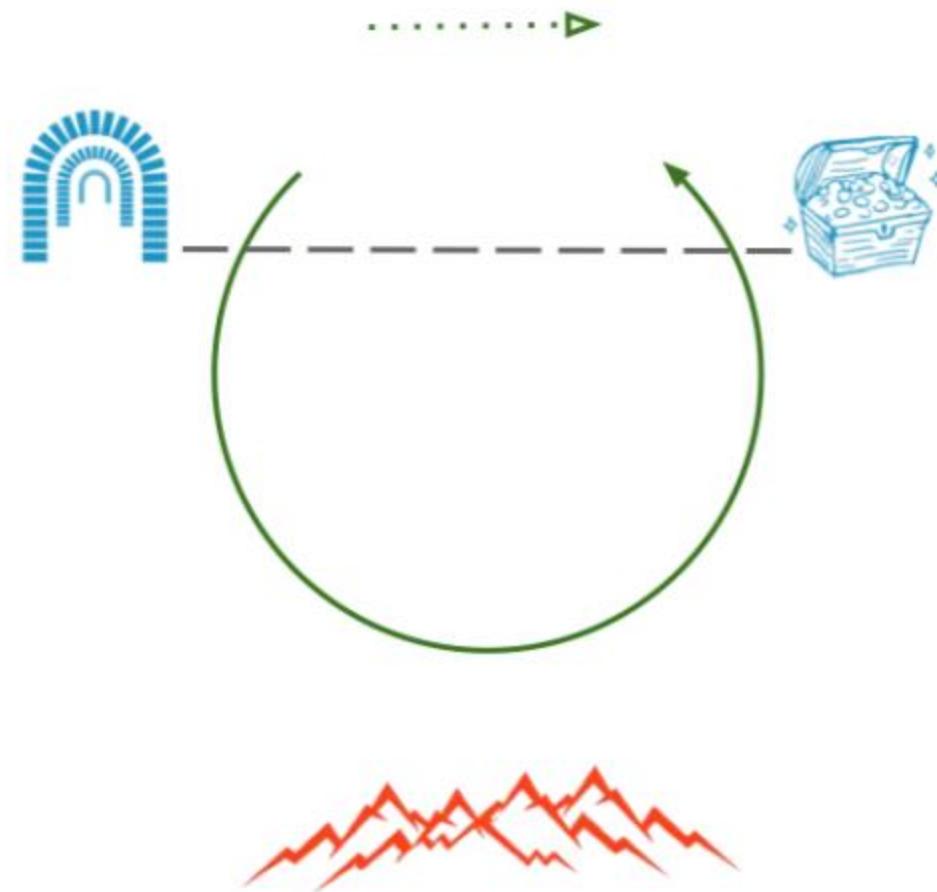
→ Die Geschichte ausformulieren & an die Zielgruppe anpassen



Deine Hero's Journey

Meine Heldenreise

Eine genaue **Anleitung**/
Hilfestellung, findest du in den
Wochenübungen auf der
Lernplattform!



Eine Vision für das Schulfach

weniger sagen, mehr **erleben**

weniger leiten, mehr autonome/**individuelle Entwicklung**

ermutigen, lebenslang zu wachsen

möglichst **anregend & motivierend**

...

Beziehungs- / Vertrauensaufbau

- **Respekt** durch Vertrauen
- Deine **Heros Journey**

→ **Kompetenz:**

Deinen **Wissens/Erfahrungsvorsprung** zeigen

→ **Wärme:**

Ermutigung: *Ich glaube du kannst das!*

- an ihren selbst festgelegten Standards messen
möchtest du sein? (Statt ermahnen)

→ We



Wie treten wir Schüler*innen
(*SuS*) gegenüber?

Unsere **Werte**.

Unsere **Haltung**.



Unsere Werte & Haltung (1)

- ✓ **Leidenschaft** für Wachstum
- ✓ Kinder in ihrer Entwicklung **unterstützen**
- ✓ Kind ist **gut & richtig**
- ✓ **Potenzial** jedes Kindes sehen
- ✓ **Hochachtung** & Liebe für jedes Kind
- ✓ Weg im **eigenen Tempo** gehen
- ✓ **Empathie**: verstehen wollen
- ✓ **Weisheit** in ihnen entdecken
- ✓ **Fragen** statt Antworten vorgeben (Sicherheit ⇔ Herausforderung)
- ✓ **Bescheidenheit** bzgl. der Wahrheit

Unsere Werte & Haltung (2)

- ✓ **Balance:** Autorität ↔ Freundschaft
- ✓ **Flexibilität:** Im Interesse der Mehrheit handeln
- ✓ **Reflexion:** eigene Themen projizieren
- ✓ **Privatsphäre** wahren
- ✓ **Stabilität:** standhaft & mitfühlend reagieren
- ✓ **Vorbild** sein für:
 - Wertschätzung
 - Neugier
 - Anerkennung
 - transparente Kommunikation
 - Einfühlungsvermögen
 - Höflichkeit & Respekt
 - Ehrlichkeit & Authentizität
 - Akzeptanz & Toleranz
 - Pünktlichkeit

Leidenschaft für Wachstum

Bei **Kindern & Jugendlichen**:

- Unterstützung in eigener Entwicklung – im **eigenen Tempo**

Bei **uns selbst**:

- Erlaubnis, nicht vollkommen zu sein – Bestreben zu wachsen
- **Reflexion** eigener Themen

In unserem erwachsenen **Umfeld**:

- Privat, Kolleg*innen, Familie, Eltern ...

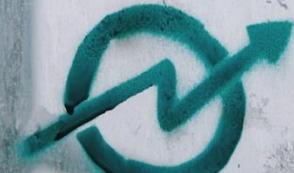




Affirmation vor dem Eintritt ins Klassenzimmer:
Ich bin jetzt die beste Version meiner selbst, weil es die Kinder verdient haben!



RESPECT
EXISTENCE
OR
EXPECT
RESISTANCE



Hochachtung vor den SuS

- Auf **Augenhöhe** begegnen
- Die **Weisheit** in ihnen
- **Bescheidenheit** bezüglich der **Wahrheit**
 - bei Reflexionsfragen: zulassen, neutral bleiben, Antwort „*und auch*“
- **Privatsphäre** wahren



Jedes Kind ist im Grunde gut.
Jedes Kind steckt voller Potenzial.
Jedes Kind hat Liebe verdient.

Lehrperson = Begleiter
(und führende Person)





Hohe Erwartungen
an dein Team!



Empathie

Die SuS **verstehen** & sich in sie **einfühlen** wollen

- **Relevanzsystem** zurückstellen
- **Situation** bedenken

→ Offen sein, aktiv zuhören, ...

Sicherheit / Stabilität

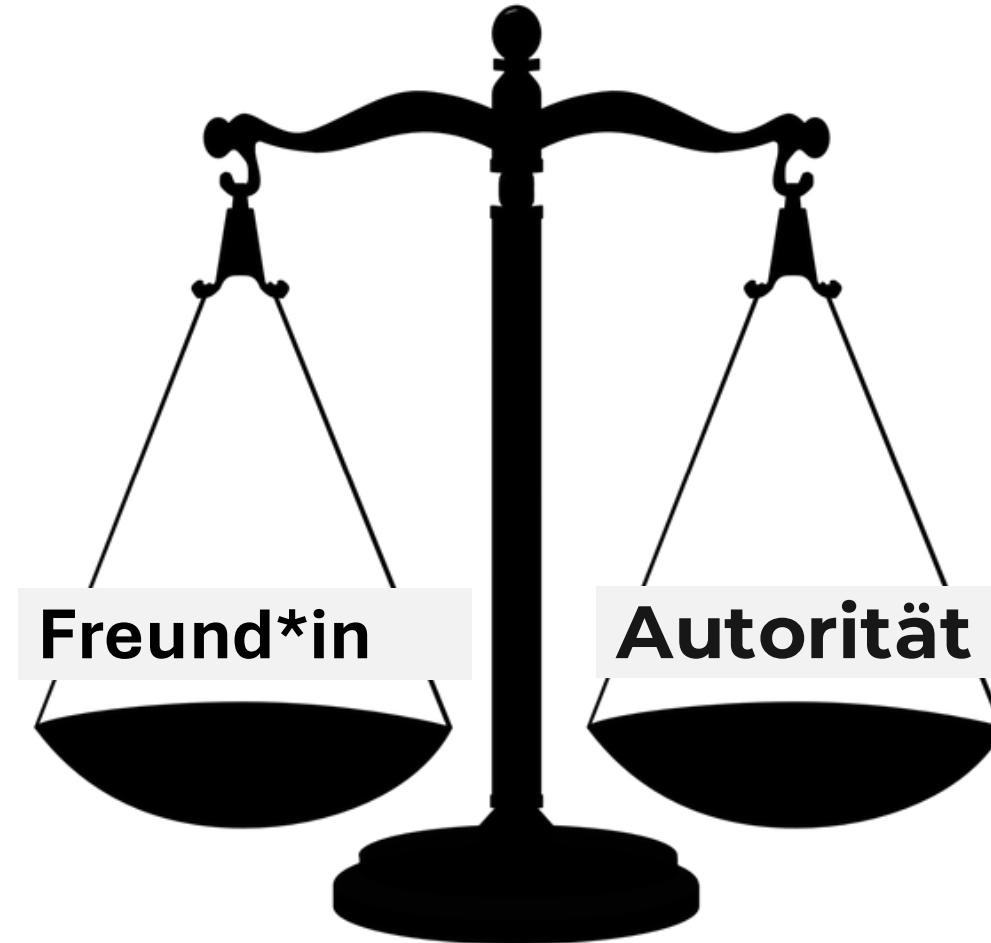
- **Konstanz & liebevolle Konsequenz**
 - Standhaft
 - Mitfühlend
- Gefühl von „gemeinsam“ → Unterstützung

Mentor Mindset



- Kernprinzip: **Hohe Standards + Höchste Unterstützung**
 - Mentor*innen **glauben** fest an das Potenzial der Lernenden & **fordern** sie gleichzeitig empathisch heraus
 - **Ermutigung**, bedeutendes Feedback → **Wise Feedback**:
 - *Ich mache diese Kommentare weil ich hohe Erwartungen habe und weiß, dass du diese erfüllen kannst.*
1. Transparenz
 2. Peer-Stories
 3. Stressmanagement

Wer bin ich für die SuS?



Methodisch--*Didaktische* Grundsätze



Transfer
(Kreativität)

Können
(Praxis)



Sinn
(Emotion)

Wissen
(Kognition)

4 MAT

Kreativer Zugang – *Wie kann ich das anpassen oder nutzen?*

 **Verfeinern:** Reflektieren, individuell weiterentwickeln

 **Umsetzen:** In Alltagssituationen anwenden & kreativ übertragen

Praktischer Zugang – *Wie setze ich das um?*

 **Üben:** Gemeinsam anwenden, ausprobieren

 **Erweitern:** Selbstständig vertiefen, weiterdenken

Emotionaler Zugang – *Warum ist das wichtig?*

 **Verbinden:** Persönlichen Bezug zur Lebenswelt der SuS herstellen

 **Aufnehmen:** Zuhören, Erfahrungen & Emotionen einbeziehen

Kognitiver Zugang – *Was muss ich wissen?*

 **Vorstellen:** Neue Ideen & Konzepte greifbar machen

 **Informieren:** Klare Inhalte, Fakten & Zusammenhänge vermitteln

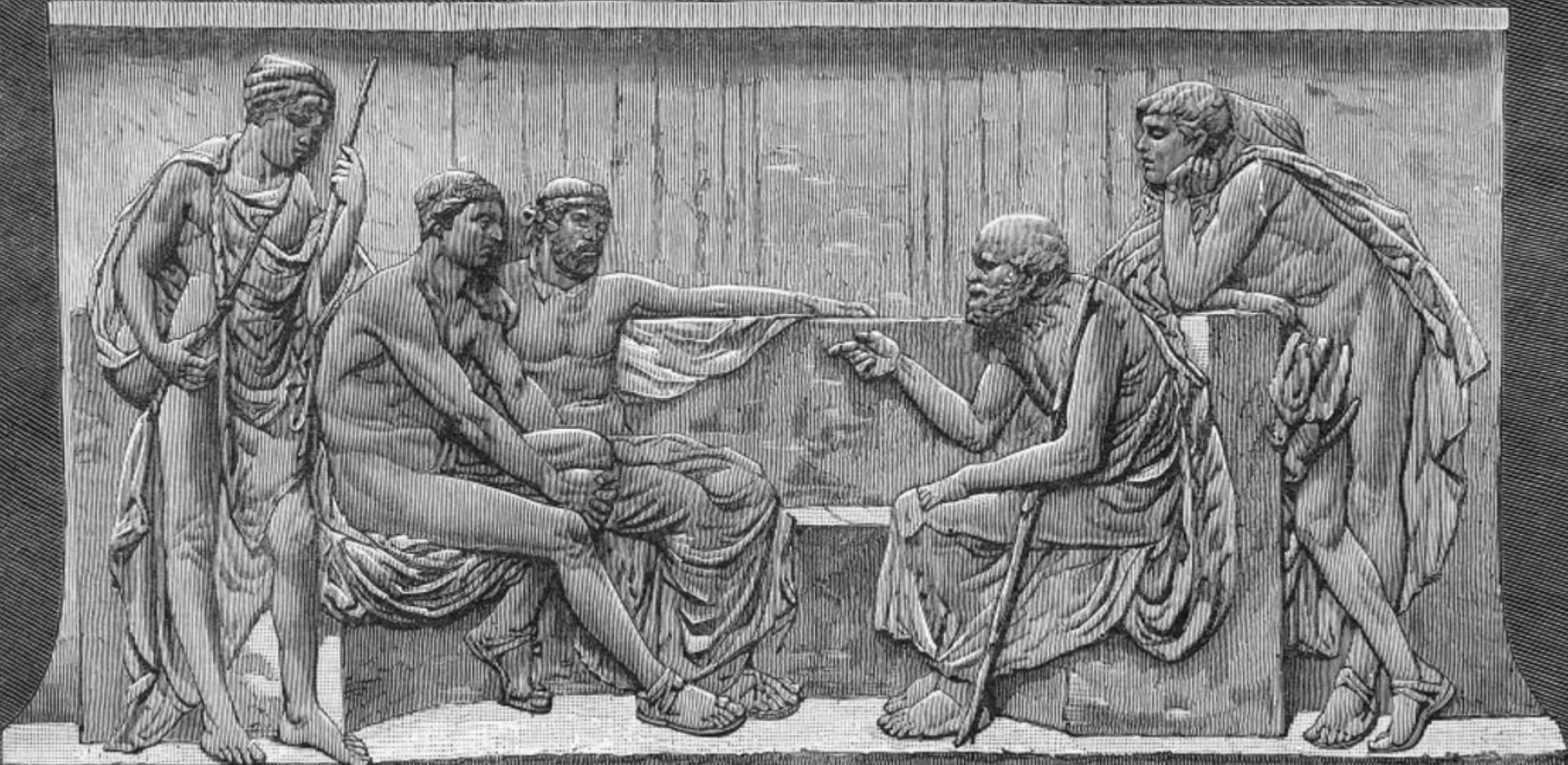
Das 4MAT



Relevanz und (über)lebensbezug



Fragen stellen, statt Antworten geben



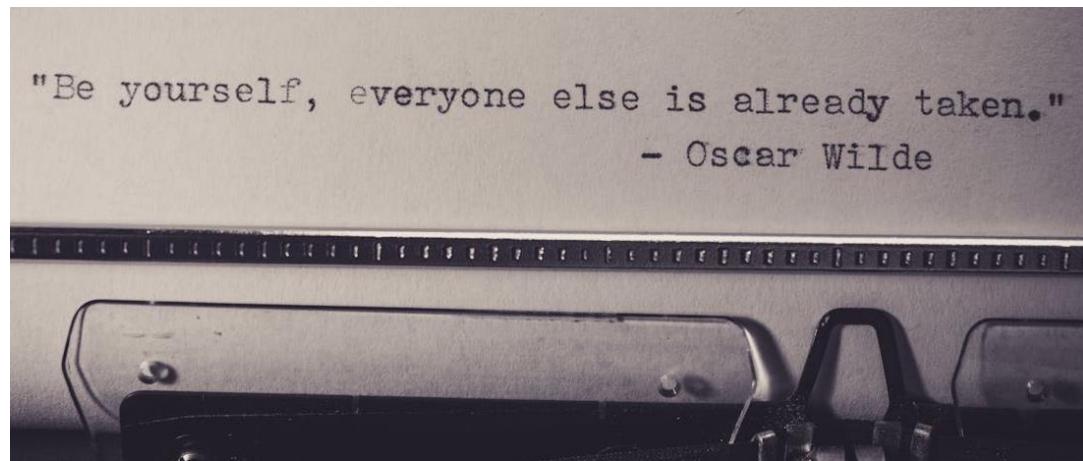
A young girl with long brown hair tied back in a ponytail is standing in a sunlit forest. She is wearing a green long-sleeved top and is looking down at a large, glowing diamond she is holding in her hand. The diamond is surrounded by a bright, starburst-like light. The forest floor is covered in green grass and small purple flowers. Sunlight streams through the tall trees, creating a warm glow. A white circle with a black outline is positioned in the upper left corner of the image, containing the text "Erzählen, statt beschreiben".

Erzählen, statt
beschreiben

Authentizität

①

- Selbstreflexion, Verletzlichkeit, ...
- **Transparente Kommunikation**
 - z.B. Flexibilität: wenn die Mehrheit entscheidet



②

Practice what you preach. Walk your Talk, ...

→ Vorbild



Fragen an euch – gemeinsam überlegen

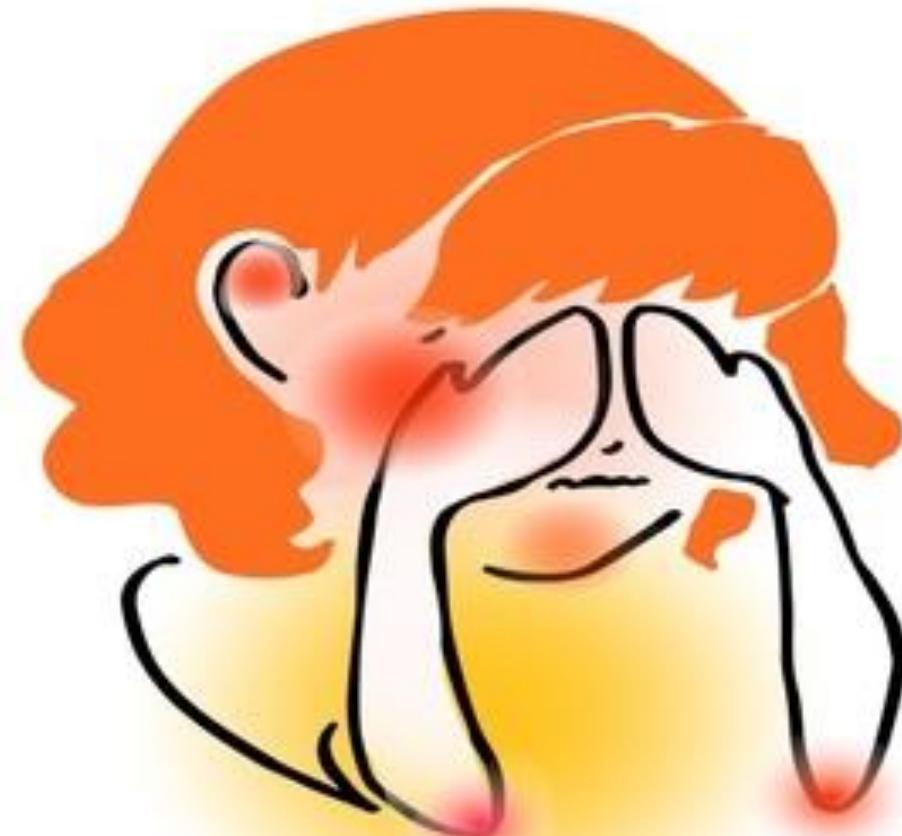
- Was ist der langfristig sinnvollste und möglichst breit adaptierbare Name des Schulfachs?
 - Selbstentwicklung
 - Life Skills
 - Mentale Gesundheit
- Wie kann ich Kinder dazu motivieren die Hausübungen zu machen?
- (Wie) sollten wir Kinder Benoten und bewerten?



Vertrauen durch Verletzlichkeit und Respekt durch Nähe.

Umgang mit Scham

- Jungen & Mädchen für eine Stunde teilen
- Anonyme Fragerunde (Zettel / Online)



Wie kann ich zur Weiterentwicklung beitragen?

- Mit Marie sprechen
- Lernerfahrungen in die monatliche Dokumentation eintragen

Meine Stärken und Schwächen als LP

- Wo ertappe ich mich selbst immer wieder?
- Was stört mich an den Kindern und warum?
- Was verurteile ich und für was habe ich wenig



Session 3

Fortbildung *Selbstentwicklung & mentale Gesundheit*

Welcome back!

Never forget
to remain a
student while
you teach
others.

- Jerry Corsten

PLAN:

- method.-didakt. **Prinzipien** (2)
- **Aufmerksamkeitsschwierigkeiten**
- Bisherige **Erfahrungen**
- Vorbereitung für **Präsenztag**
(Programm, Reflexion, ...)
- **Feedback** von Innen



Erfahrungsaustausch in Breakout-Räumen



Woche 1: Dankbarkeit spüren

Unsere Wahrnehmung formt unser Fühlen. Dankbarkeit kann unsere Wahrnehmung stark verändern.

Ansehen



Woche 3: Botschafter der Liebe

Diese Woche geht es darum, bewusst aus Liebe zu handeln.

Ansehen



Woche 2: Aus Erfahrungen lernen

Profitiere von den Erfahrungen der Lehrpersonen, die Bereits Selbstentwicklung unterrichten.

Ansehen



Woche 4: Mein Warum

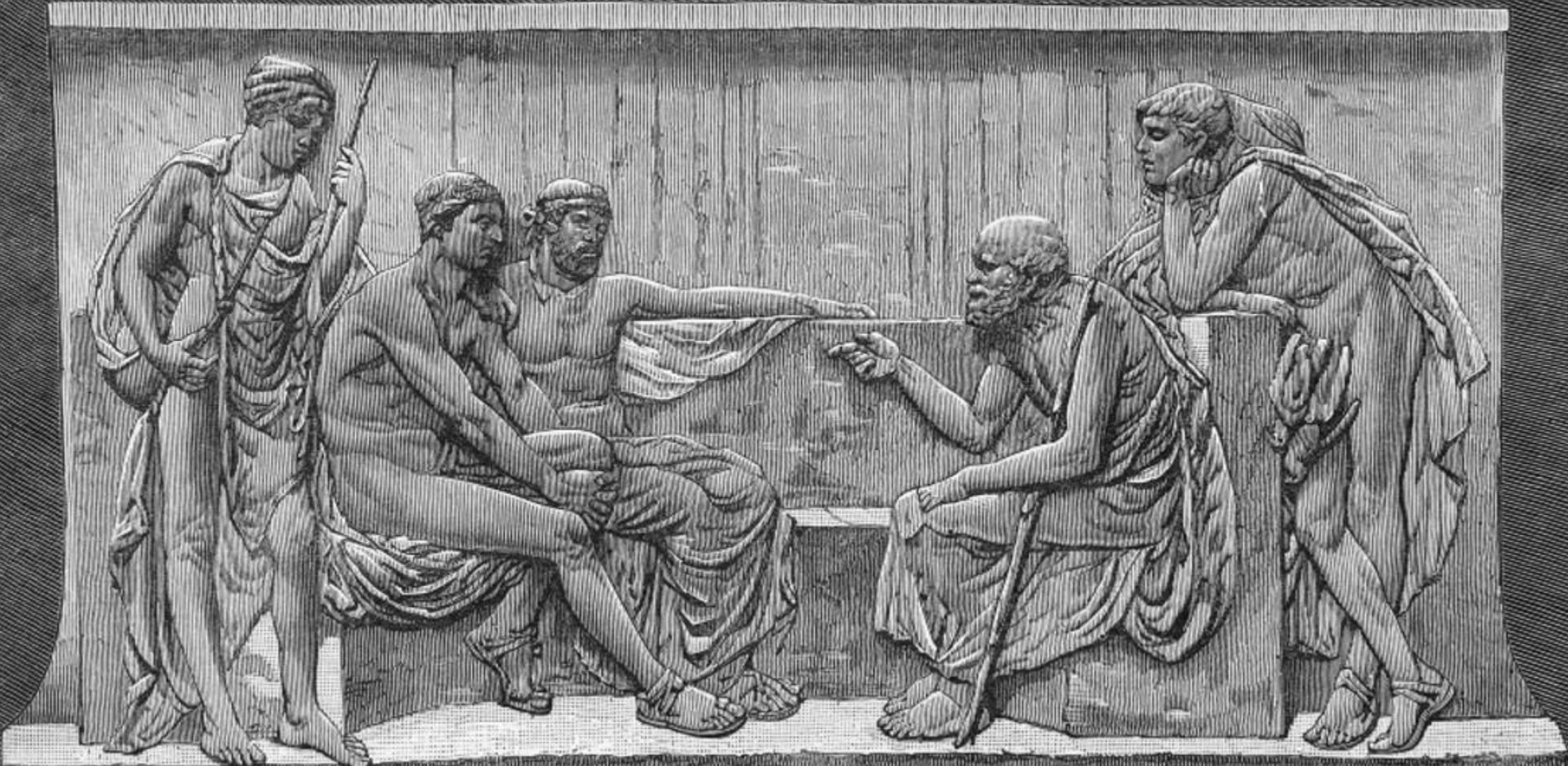
In dieser Übung entdeckst du deinen tiefsten Beweggrund, warum du Kinder mental stärken möchtest. Du reflektierst persönliche Erfahrungen, Werte und Leidenschaften, um Klarheit über deine Motivation zu gewinnen. Dieser innere Antrieb wird zu deinem Motor für authentisches und wirkungsvolles Unterrichten.

Ansehen

Methodisch --*Didaktische* Grundsätze



Fragen stellen, statt Antworten geben



A young girl with long brown hair tied back in a ponytail is standing in a sunlit forest. She is wearing a green long-sleeved top and is looking down at a large, glowing diamond she is holding in her hand. The diamond is surrounded by a bright, starburst-like light. The forest floor is covered in green grass and small purple flowers. Sunlight filters through the tall trees, creating a warm glow. A white speech bubble with a black outline is positioned in the upper left corner of the image.

Erzählen, statt
beschreiben

Vorbild sein

- Wertschätzung
- **Neugier**
- Anerkennung
- transparente Kommunikation
- Einfühlungsvermögen
- Höflichkeit & Respekt
- Ehrlichkeit & Authentizität
- Akzeptanz & Toleranz
- **Pünktlichkeit**
- **Umsetzung & Gewohnheitsbildung ...**





Ritual am Anfang der Stunde zum Verbinden

A group of people are stretching outdoors in a park at sunset. In the foreground, a person's face is blurred in profile. In the background, several women are performing side stretches on a paved area. Residential buildings are visible in the distance under a bright, golden sky.

**Jede Stunde braucht eine Art
von Bewegung.**

Jede Stunde
braucht eine
Übung.

Übungspool

 Öffnen für Beschreibung

 Ziel der Übung

 Achtsam gehen 

Ruhe fördern Platzwechsel

 Meinungsumfragen mit Raum als Skala

Bewegung & Aktivierung

 Koordinationsübung: Spring nach vorne!

Bewegung & Aktivierung Spaß

 Platzwechseln: ALLE, DIE!

Spaß Bewegung & Aktivierung

Platzwechsel

 Emotionen Raten / Emotions-Activity 

Spaß Bewegung & Aktivierung

 Blind vertrauen: Trust-fall & Blindgang

Gemeinschaft Spaß

Bewegung & Aktivierung

 Luftballon-Salat 

Bewegung & Aktivierung Spaß

Gemeinschaft Reflexion

Visuelle Anker setzen

- Wissen eindrücklich verankern
- Gefühle auslösen

→ Gedächtnisstütze



Umweltnahe unterrichten

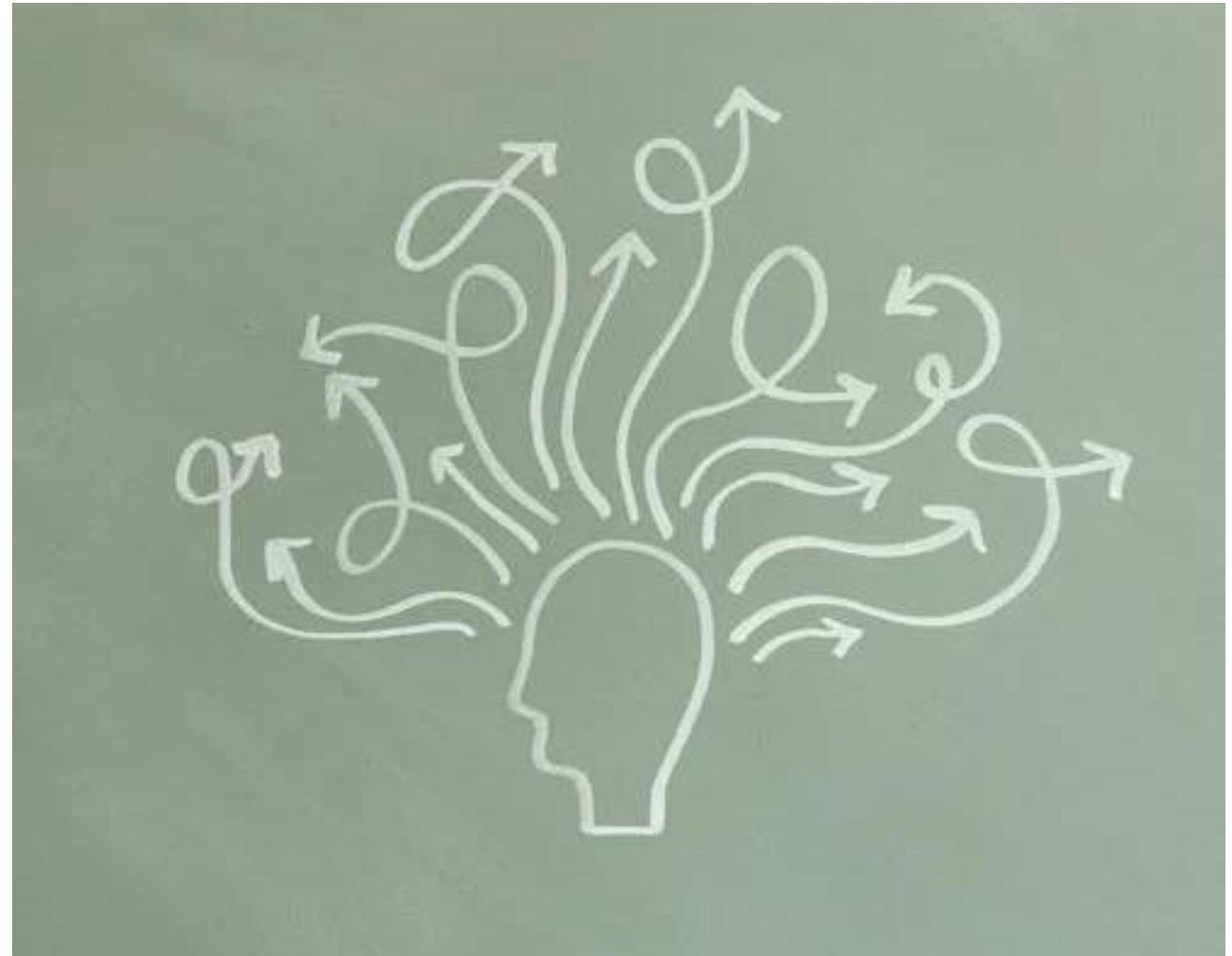
In **echten Umgebungen/Situationen** lernen!

- Orte zum Bewegen
- Hinweise für wertschätzendes Miteinander
- Momente echter Rückmeldung (Feedback)
- Plätze für ruhige Gespräche, Beratungsstellen & Vertrauenspersonen
- Gesundes Essen im Umfeld
- ...



Aufmerksamkeit

Herausforderungen, ADHS,
Impulse, Aktivität &
Potenziale ...



Warum ist das wichtig?

- **8% der K&J sind betroffen** (Ayano et al., 2023)
 - Vorsicht bei Diagnosen: *Geschlecht? Spektrum?* (Heidbreder, 2015) ?
- **Recht auf Bildung** (Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, 1948; UN-Kinderrechtskonvention, 1989; Bundes-Verfassungsgesetz, 1930/2023)
- **Typische Wissenslücken:** Häufigkeit, Stereotype, Ursachen → Maßnahmen?
(Kos et al., 2004; Ruhmland & Christiansen, 2017; Sciuotto et al., 2000; West et al., 2005; Zemp et al., 2022)
- **Stärken & Potentiale fördern → alle profitieren!** (Charabin et al., 2023; Lachenmeier 2024)

Stärken & Potenziale:

Kreativität
Krisenbewältigung
Detailkenntnisse
Gerechtigkeitssinn
Extrapolation
Performance
innovativ
Fairness
Herzlichkeit
Konzentration
Improvisationstalent
neugierig
Tiefe
Bewegung
Ideenreichtum
begeistert
Wissensschatz
nicht nachtragend
Hilfsbereitschaft
Harmoniebedürfnis
Engagement
Interesse
Intelligenz
Spontaneität
Situationskomik
neugierig

Warum ist das wichtig?

- **8% der K&J sind betroffen** (Ayano et al., 2023)
 - Vorsicht bei Diagnosen: *Geschlecht? Spektrum?* (Heidbreder, 2015) ?
- **Recht auf Bildung** (Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, 1948; UN-Kinderrechtskonvention, 1989; Bundes-Verfassungsgesetz, 1930/2023)
- **Typische Wissenslücken:** Häufigkeit, Stereotype, Ursachen → Maßnahmen?
(Kos et al., 2004; Ruhmland & Christiansen, 2017; Scututto et al., 2000; West et al., 2005; Zemp et al., 2022)
- **Stärken & Potentiale fördern → alle profitieren!** (Charabin et al., 2023; Lachenmeier 2024)
- **Einflussfaktor: Umwelt & Beziehungen**
- **Entwicklung & mentale Gesundheit**
 - Depressionen, Sucht, Burnout... (Lachenmeier, 2024)

Worüber sprechen wir eigentlich?

ADHS =

Infos werden *weniger automatisch* in wichtig & unwichtig unterschieden
Steuerung von Aufgaben *stärker abhängig* von aktueller Situation

- Also eigentlich: (Lachenmeier, 2024)

Ungewöhnlicher Umgang mit Informationen & Funktionen

- **≠ nur Kenntnis von Symptomen & der Funktionsweise**
sondern: Bedeutung für Erlebens-, Reaktions- & Handlungsweisen - insbesondere emotionale Bedeutung
- 3 „Hauptsymptome“

Wie zeigt sich ADHS im Erleben & Verhalten?

1. Hyperaktivität:

- unruhig, Bewegungs-/Rededrang, zappelig, ...



Exekutivfunktionen

2. Unaufmerksamkeit:

- abbrechen, ...

Impuls-
kontrolle

Arbeits-
gedächtnis

Kognitive
Flexibilität

3. Impulsivität:

- „ohne nachzudenken“, unterbrechen, ungeduldig, offen & ehrlich, emotional, abgelenkt, ...

• Entwicklungsverzögerung (Minderentwicklung)

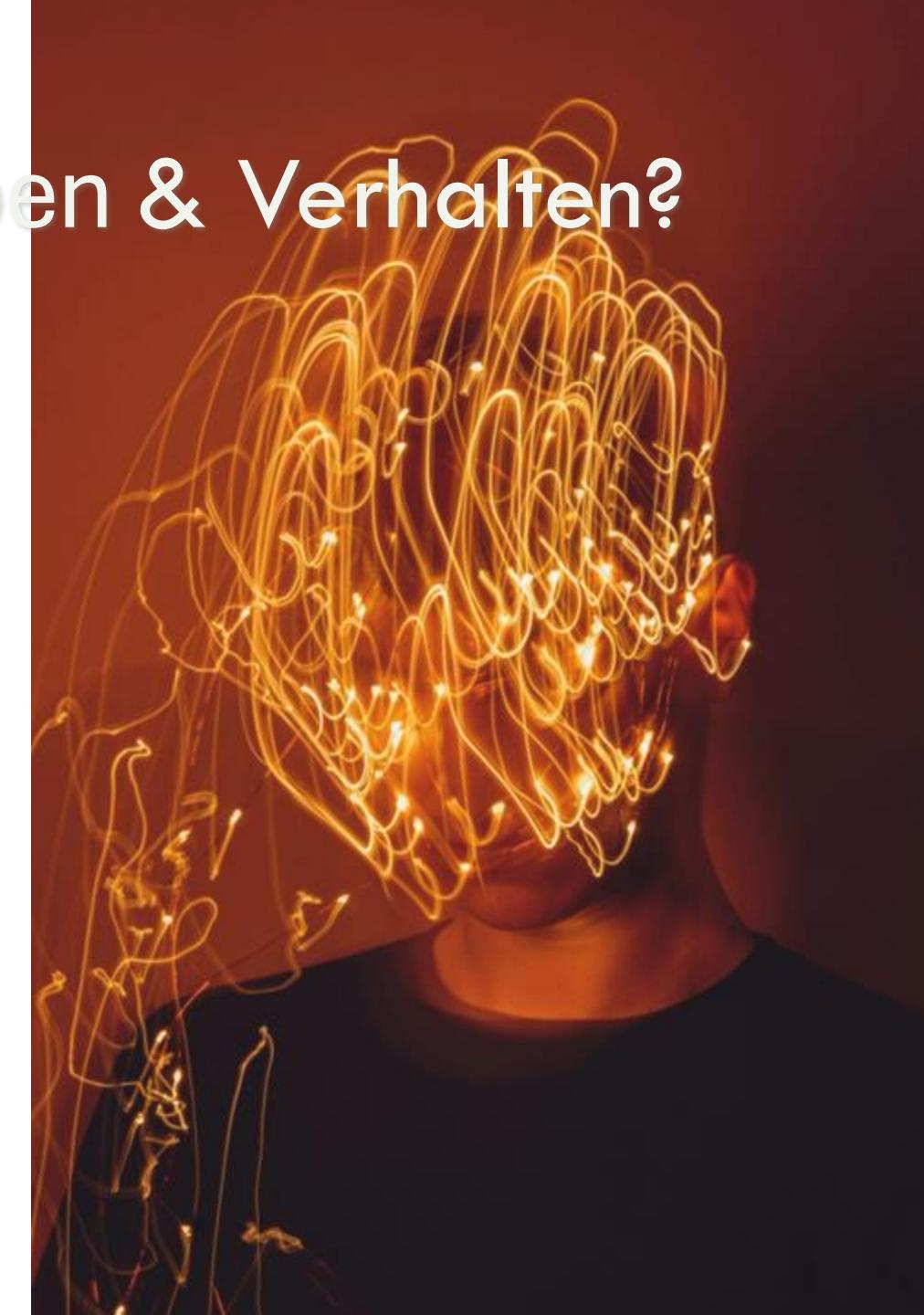
- V.a. in sozio-emotionalen Bereichen (intellektuell oft Vorsprung)
- 3 Jahre jünger als biologisches Alter

Entsprechende Hilfestellungen

- Hyperaktivität
 - Bewegung zwischendurch erlauben (Richard et al., 2015)
 - Rituale für Aktivität vs. Ruhe
 - *hinnehmen (nicht alles als Störung werten) = Verständnis, ...*
- Unaufmerksamkeit
 - Aufgaben → kleine Schritte
 - klare & einfache Aufträge (Forehand & MacMahon, 1981)
 - sichtbar machen (Teilziele & Erfolgserlebnisse), rechtzeitige Pausen, ...
- Impulsivität
 - Regeln klar besprechen (Struktur = mehr Freiheitsgrade!!!)
 - rasches (pos.) Feedback (Prozess > Person)
 - *Fehlverhalten nicht persönlich nehmen, ...*

Wie zeigt sich ADHS im Erleben & Verhalten?

- **Negative Emotionen:** Unsicherheit, Angst, Selbstzweifel, Schuld, Überforderung, ...
- **Hyperfokus:** Wahrnehmung verengt, Gefühlsreaktion steigt, ...
- **Zweifel** am eigenen Wert → **Prokrastination**
- **Selbstbilanzverfälschung**
- *Mt. Everest-Syndrom*
- **Lernkurve** (& -modi)

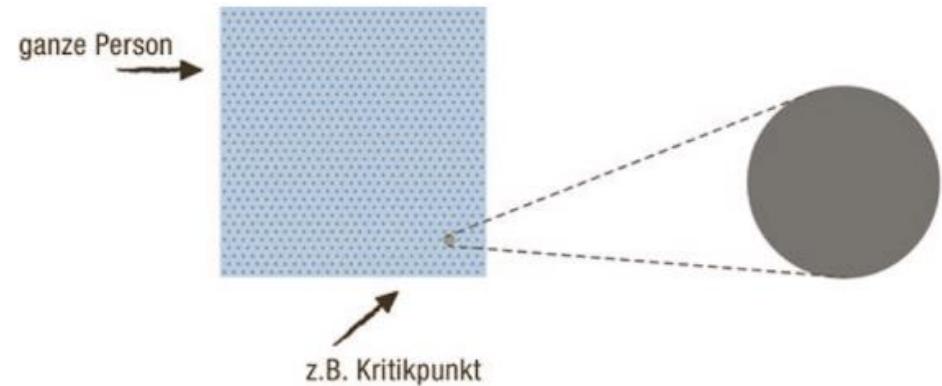


Negative Emotionen

- Durch **Funktionsweisen**: inter- & intrapersonell
 - Stärkere (oder schwächere Wahrnehmung) von Reizen
 - **Vermeidung** ⇔ Prokrastination
-
- 
- **Vorbereitung** auf eigene Cleverness (= Funktionsweise erklären)
 - **Angst**: „zurückholen“ & stoppen (klare Fragen, kurze Ablenkung), eigene Werkzeuge bewusst machen
- ↔ Hyperfokus: Wahrnehmung beeinflusst, Spiralen → **mentale Gesundheit**

Hyperfokus/Röhrenblick

- + echtes Interesse/Faszination (z. B. spannendes Thema) → **starke Konzentration** → pos. Hyperfokus
- einzelner neg. Reiz (z. B. Kritikpunkt, Störung) → **starke Konzentration** → neg. Hyperfokus
- **Quantitativ** (Bild)
- **Qualitativ** (Ausmaß)
- **Selbstreflexion schulen**
 - Als Reflex anerkennen, rausholen



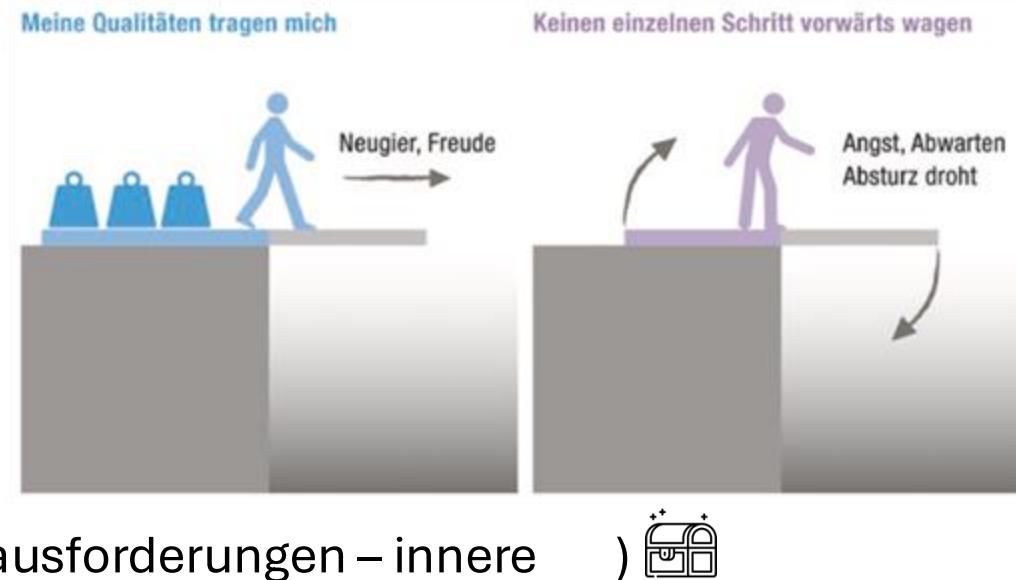
objektive Realität
dem kleinen Kritikpunkt steht der ganze Wert der eigenen Person gegenüber

subjektive Wahrnehmung im neg. Hyperfokus
- ich existiere ausschließlich aus diesem Fehler
- bzw. der andere sieht mich nur so
- bzw. der andere ist ausschließlich negativ

Abb. 3.7 Negativer Hyperfokus (Röhrenblick): Wahrnehmung engt sich ein (evtl. bis absolut) → eigener Wert nicht mehr wahrgenommen, bildet darum kein relativierendes Gegengewicht mehr

Selbstwertzweifel

- Schwer, konstant mit Eigenwert in Kontakt zu bleiben
- Genau beobachten!



- Kontakt mit eigenen Stärken/Erfolgen:
 - Vorbild eigener Erfahrungen (gemeisterte Herausforderungen – innere)
 - Pos. Gruppenrollen + Verantwortungsaufgaben

Selbstbildverfälschung

Selbst **unterschätzt** (links)

Andere **überschätzt** (rechts)



- **bewusster** Vergleich mit anderen (*Reality-Check* = realistische Selbsteinschätzung des Selbst vs. Umfeld)

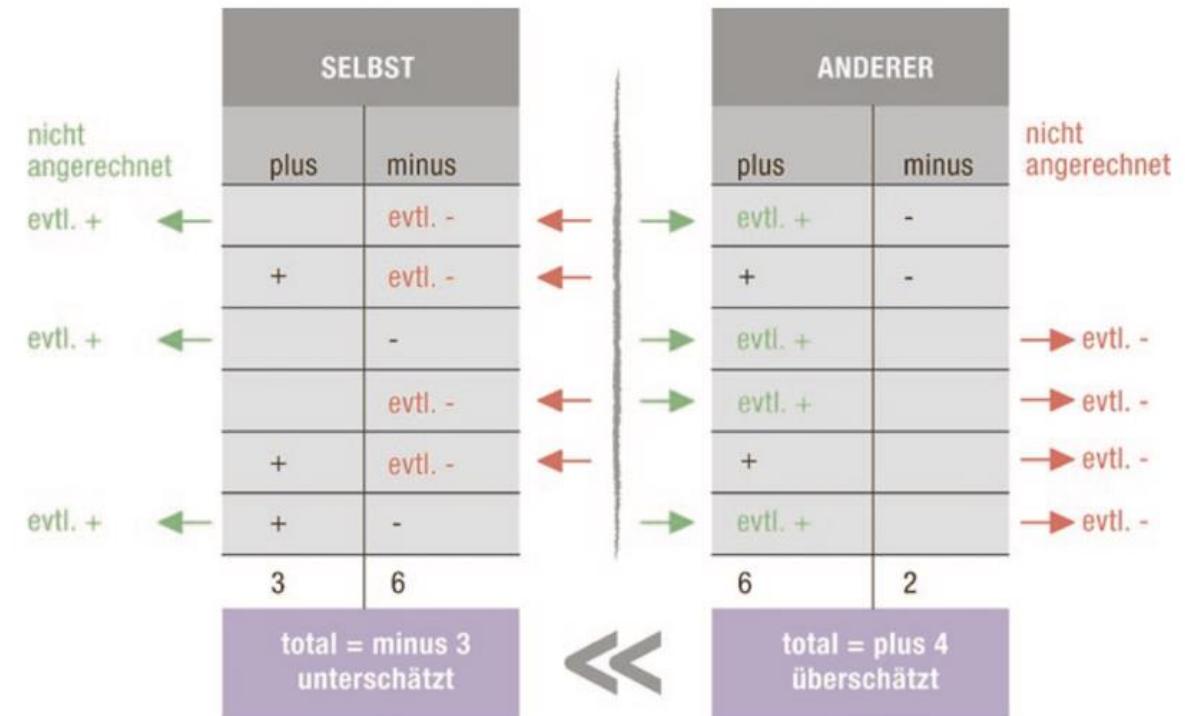


Abb. 7.2 ADHS-typische „Selbstbilanzfälschung“ zuungunsten des eigenen Wertes

Mount Everest Syndrom oder 1-2-3-zu viel

- lineares Hinzufügen vs.
 - Exponentieller, ungebremster Gedankenbaum
 - Gleiche Grenze unterschiedlich schnell erreicht
-
- 
- Aufgaben abgrenzen & einzeln einführen
 - Zeit & Pausen vor neuen Aufgaben einplanen
 - Arbeitsstrategien (siehe Tools)

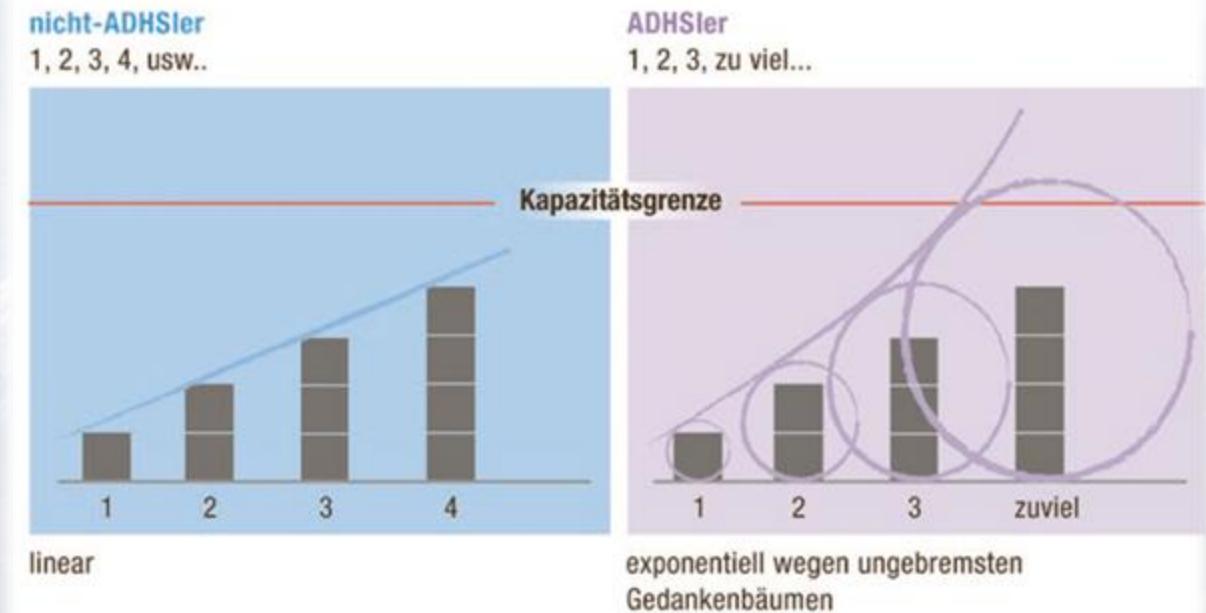


Abb. 7.3 Eins-zwei-drei-zu-viel

Lernkurve

- Dranbleiben = Vorteile genießen

kein ADHS

automatisches Gewichten / Filtern

- ▶ Wichtiges schnell erfasst («Autobahnen»)
- ▶ schnell gewisser Überblick
- ▶ anfangs schneller Lerneffekt

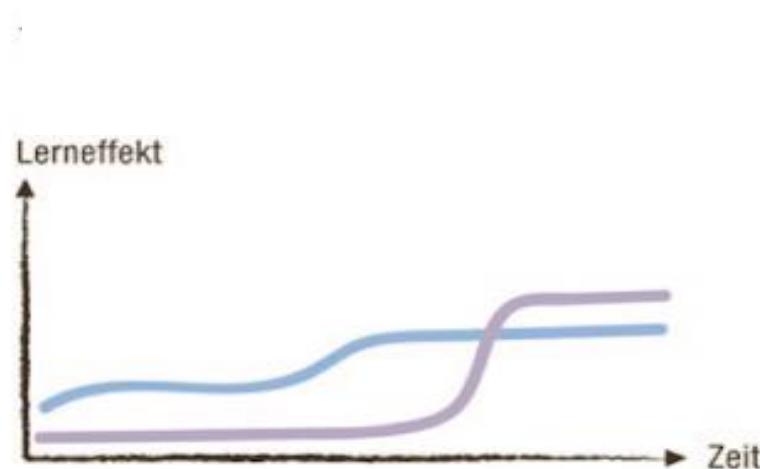


Abb. 5.1 Unterschiedliche Lernkurven bei ADHS und Nicht-ADHS

ADHS ohne Coping

ohne automatisches Gewichten / Filtern

- ▶ Versuch, alles zu erfassen
- ▶ geht nicht, zu viel Daten ▶ «Nebel»
- ▶ später setzen sich Daten zu Gesamtbild zusammen
- ▶ detailreiche Kenntnisse

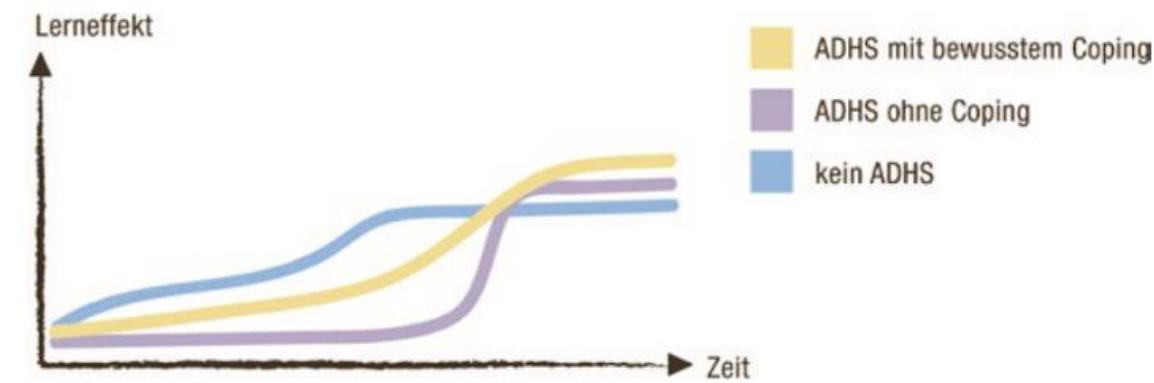


Abb. 12.1 Wissen um besondere Art der Wissensaufnahme zum Vorteil nutzen

Tools für uns:

1

- **Holistischen** Blick behalten: „*Du bist mehr als deine Herausforderung!*“
- Nachteilsausgleich andenken
- **Funktionsweisen** explizit **erklären** (entwicklungsgerecht)
- Individualisiertes **Coping** (frühzeitig)
- **Beziehung (!)** : stabil, wertschätzend
 - Verlässliche, rasche Rückmeldung & Feedback
 - Konsequenz (Struktur)
- **Reizlenkung & Stimulation:**
 - Musik bei Routineaufgaben/Prüfungen
 - Aufgaben variieren (Zusatzfragen, spannende Elemente)

Tools für uns:

2

- **Struktur (Regeln) = Freiheit**
 - Checklisten, visuelle Hilfen (sichtbar machen), Timer, Ziele & *Wenn-Dann-Regeln* (Guderjahn et al., 2013)
 - ...
 - Zeiträume klar definieren; Rhythmus etablieren - funktionale Regeln
- **Klassengemeinschaft:**
 - altersgerechte Aufklärung, Missverständnisse & Ausgrenzung vorbeugen
 - Positive Rollen, Peer-Unterstützung

BZH: soziale Umgangsformen erklären

- Erklären!



- Symbolstein
- Vertrauensperson
- Bewusst langsam

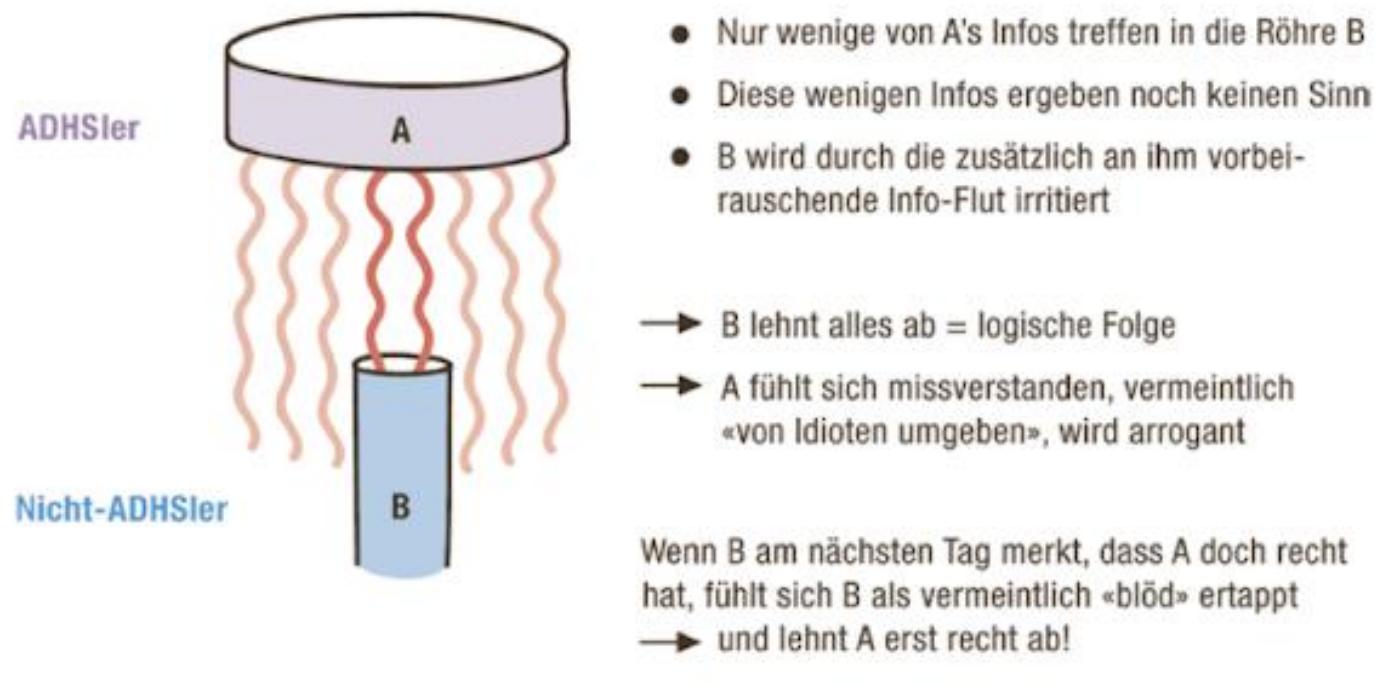
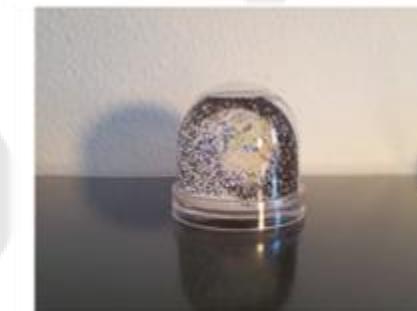


Abb. 5.9 Schema Nebenwirkung von positivem Hyperfokus, wenn das Gegenüber durch die ADHS-Ideen „überschwemmt“ wird

Tools für uns:

2

- **Struktur (Regeln) = Freiheit**
 - Checklisten, visuelle Hilfen (sichtbar machen), Timer, Ziele & *Wenn-Dann-Regeln* (Guderjahn et al., 2013)
 - ...
 - Zeiträume klar definieren; Rhythmus etablieren - funktionale Regeln
- **Klassengemeinschaft:**
 - altersgerechte Aufklärung, Missverständnisse & Ausgrenzung vorbeugen
 - Positive Rollen, Peer-Unterstützung
- **Schneekugel:** abkühlen – klar sehen
- **Selbstwahrnehmung:** Reality Checks
 - Vertrauensperson als Feedback-Sensor
 - Lerngruppen: Fortschritte regelmäßig prüfen, Orientierung & Rahmen, ...



aufgewühlt, keine Sicht, nur Verdacht
Aktivität reduziert Sicht noch mehr



klare, realistische Einschätzung, ruhig
Handeln jetzt gut möglich

Tools für uns:

3

- **Überforderung:** Überblick – banale Fragen – WSK
 - Priorisieren (3 Dimensionen, Eisenhower, ...)
 - Geplante Erholung
 - Start small
- **Prüfungen**
 - Frühe Planung, Ordnungssysteme, (technische Hilfen +) einfache Tools, Lerngruppen
 - Mischung aus Verstehen & Prüfungslernen anerkennen
- **Elternarbeit:** Austausch & Kooperation
 - Kurze, regelmäßige Rückmeldungen
- **Berufsorientierung:** Selbstreflexion, Interesse, Systematik, Beziehung ...

Tools für uns:

4

- Typische Erscheinungsbilder & Umgang kennen
 - Schwieriger Start → Zeit & Sicherheit geben
 - Top–Flop Leistungen → Struktur + Interessen nutzen
 - Friedlich–explosiv → respektvolle Kritik, Wertschätzung
 - Erschöpft–Alles–Macher → Grenzen, Hilfe, Überlastung vermeiden
 - Ungebremster Ideengeber → Ideen anerkennen, Rahmen festlegen
 - Adrenalinjunkie → klare Regeln, Risiken kanalieren
 - Vormittags fokussiert – nachmittags zerstreut → Tagesrhythmus beachten

Quintessenz

1. ADHS kann – richtig eingesetzt – ein Erfolgsfaktor sein & sowohl SuS als auch ihrem Umfeld Zusatznutzen bringen.
2. ⚠️ Funktionsweise von ADHS zu kennen:
 - Informationen werden anders gewichtet & gefiltert
 - Funktionen (Handlungen) werden anders angesteuert & dosiert
3. LP sollten auch reaktive & sozialen Aspekte verstehen:
 - Copingmechanismen & deren mögliche Nebenwirkungen
 - Häufige Missverständnisse im Miteinander
 - Langzeitfolgen im emotionalen, sozialen & Verhaltensbereich
4. 🎯 Dieses Wissen individuell & situationsbezogen anwenden, um Potenzial zu fördern & Missverständnisse zu reduzieren.

Selbstentwicklung in der ganzen Schule

- **Rituale:** Klassenvorstand macht jeden Morgen Atemübung
- **Fächerübergreifende Projekte & Transfer der Haltung:**
 - Zeichnen: Vision Board / Meine Zukunft / Unsere Wunsch-Welt
 - Deutsch: Brief an mein älteres Ich / Reflexionsübungen
 - Mathe: Der multiplizierende Effekt von Gewohnheiten / Wie verändere ich mich, wenn ich jeden Tag 1% „besser“ werde?
 - Deine kreativen Ideen! (Sport, Sprachen & Gefühle, Bio/Chemie & Ernährung...)
- **Nachmittagsbetreuung**: SuS setzen gemeinnützige Projekte um

Kurzvorstellung des Progr

Tag 1 – Haltung & Verbindung

- Kennenlernen & Teambuilding
- Positive Psychologie & Mentor-Mindset, Bedürfnisse der SuS verstehen
- Online-Impulse & Austausch
- Community-Abend: Wirkungsbericht, ...

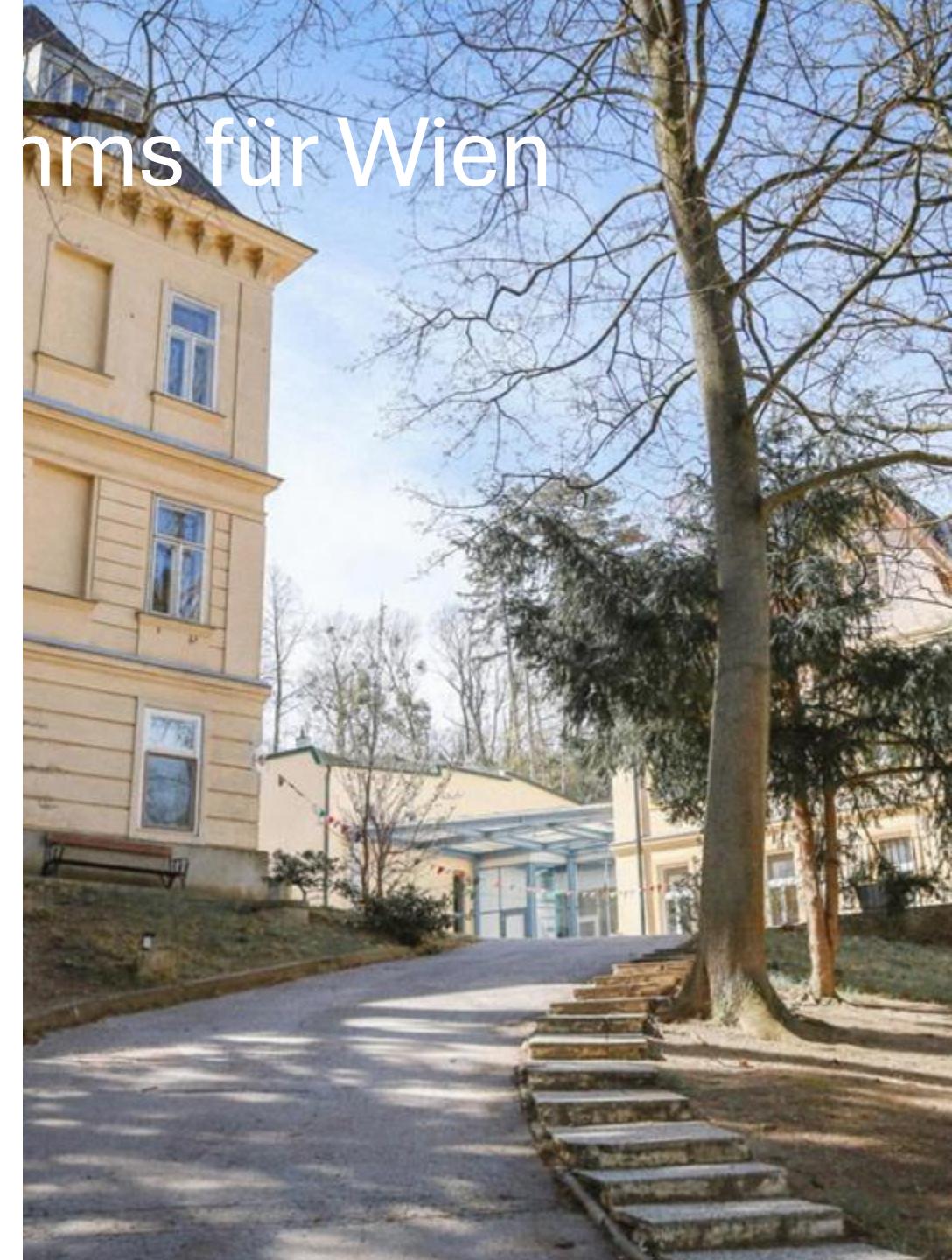


Tag 2 – Praxis & Werkzeuge

- Innere Arbeit & Wahrnehmungsübungen
- Workshop-Auswahl: Theaterpädagogik oder Trainer-Tools
- Entwicklungspsychologische Impulse, Lernen-Keynote
- Vorstellungen

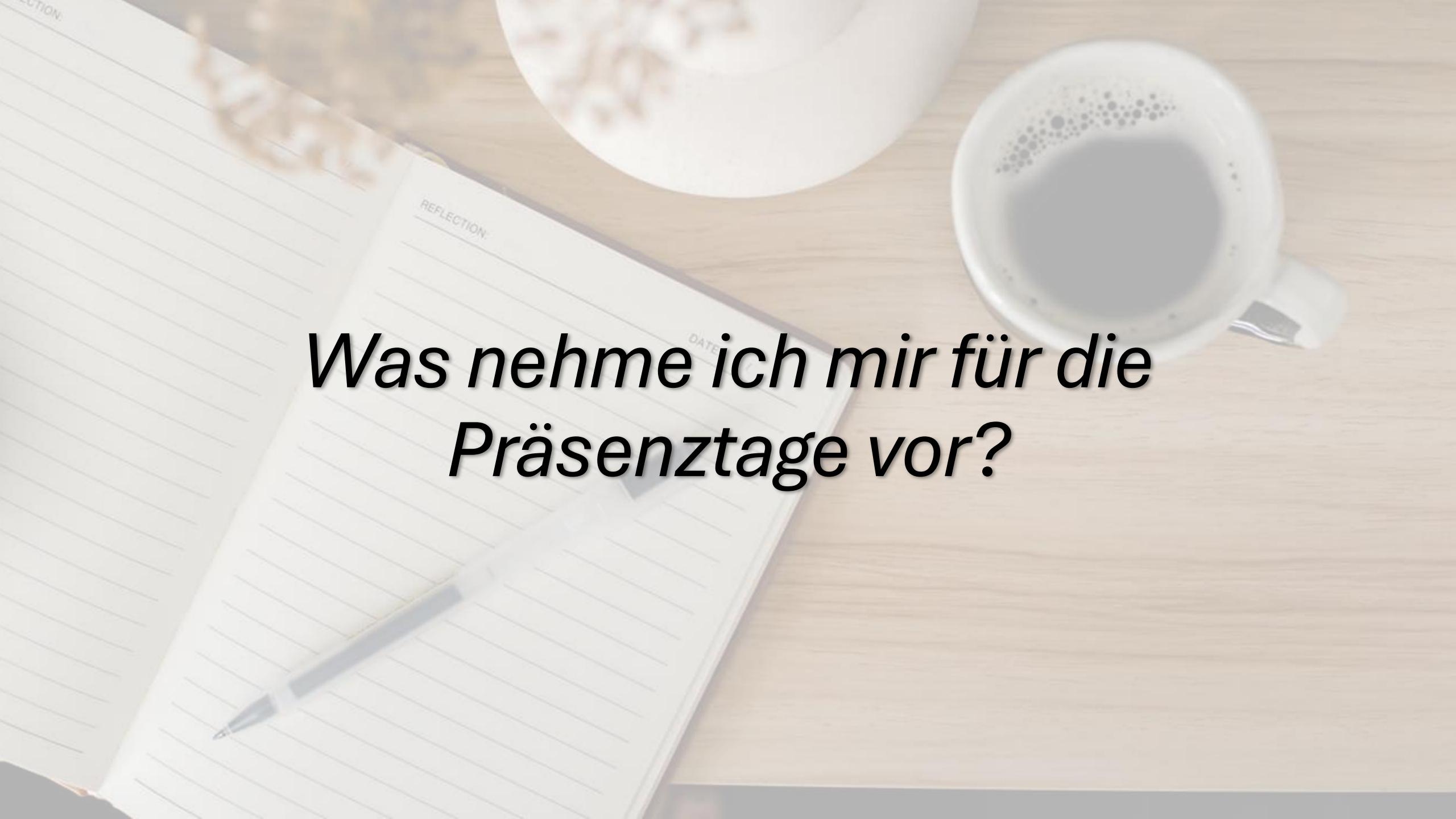
Tag 3 – Integration & Ausblick

- Meditation & Selbstreflexion, Eigene Stärken & Potenziale erkennen
- Workshops: Unterrichtsplanung & Übungspool
- Unterrichtspläne entwickeln



Erwartungsabfrage mit Google Forms für die Präsenztag

- <https://forms.gle/Kir1KaFKrjN3BijL7>



*Was nehme ich mir für die
Präsenztag vor?*

Unterrichtsdokumentation



Verbesserung der Inhalte, Umsetzbarkeit,
Zeitgemäßheit,

- Basisinformationen
- 2 Pflichtfragen
- Impulse zur Verbesserung
- Wichtig für Peer-Meetings



Selbstentwicklung & mentale Gesundheit

Unterrichtsdokumentation: Schulfach SMG

Danke, dass du dir die Zeit nimmst! Du trägst damit dazu bei, dass wir möglichst viel von diesem Schuljahr lernen können. (Selbstentwicklung & mentale Gesundheit = SMG)

* Gibt eine erforderliche Frage an

i Teil 1: BASISINFORMATIONEN
So lassen sich die Ergebnisse am Ende gut strukturieren & überblicken.

Mein Name: *

Meine Antwort

Feedback der SuS direkt einbeziehen:

Wer könnte das in deiner/n Gruppe/n sein?





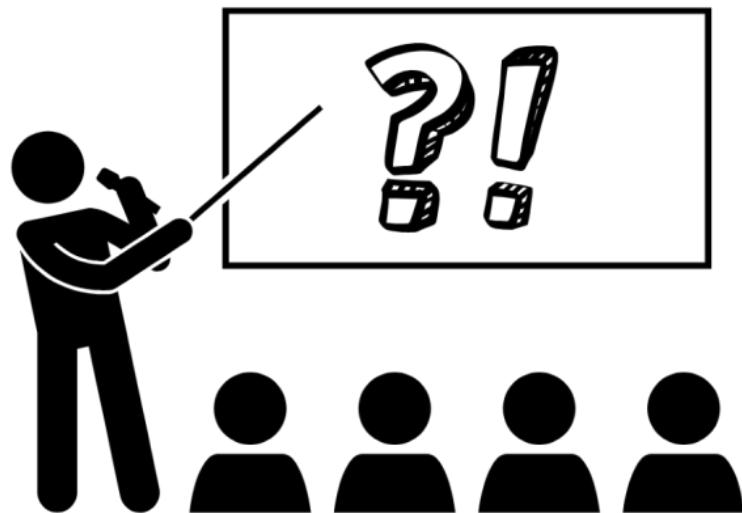
Co-funded by the European Union

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.“

3 transformative Tage

Fortbildung 2025

Schulfach Selbstentwicklung





Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen & verstehen

Elias und Marie



Grundbedürfnisse

- Basis von Verhalten, Emotionen, Gedanken, ...

 **Erfüllung** → Sicherheit, Resilienz etc.

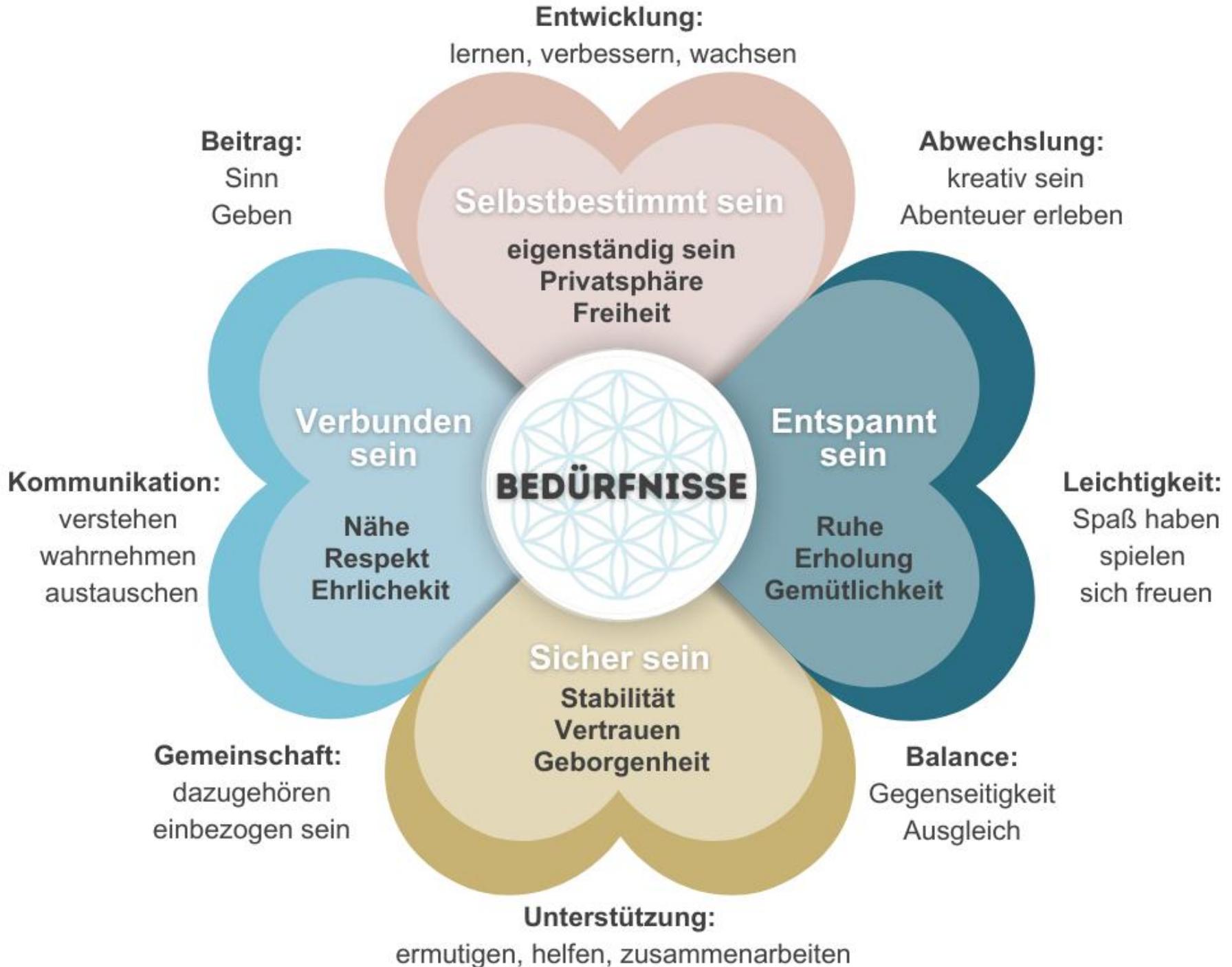
- Weniger: Stress, Angst, ...
- Mehr: Motivation, Lernfreude, Problemlösefähigkeit, ...

 **Nicht-Erfüllung** → Unruhe, Rückzug, Widerstand, Frustration

- ► Glaubenssätze, Wahrnehmung, Muster,



Kompensation ist möglich!!



Wie kann ich Bedürfnisse
erkennen?



1.

Verhalten
beobachten

2. Wie **fühlt** sich das Kind?



Joy



Trust



Fear



Surprise



Sadness



Disgust



Anger



Anticipation

Was könnte das Kind brauchen?

Kind

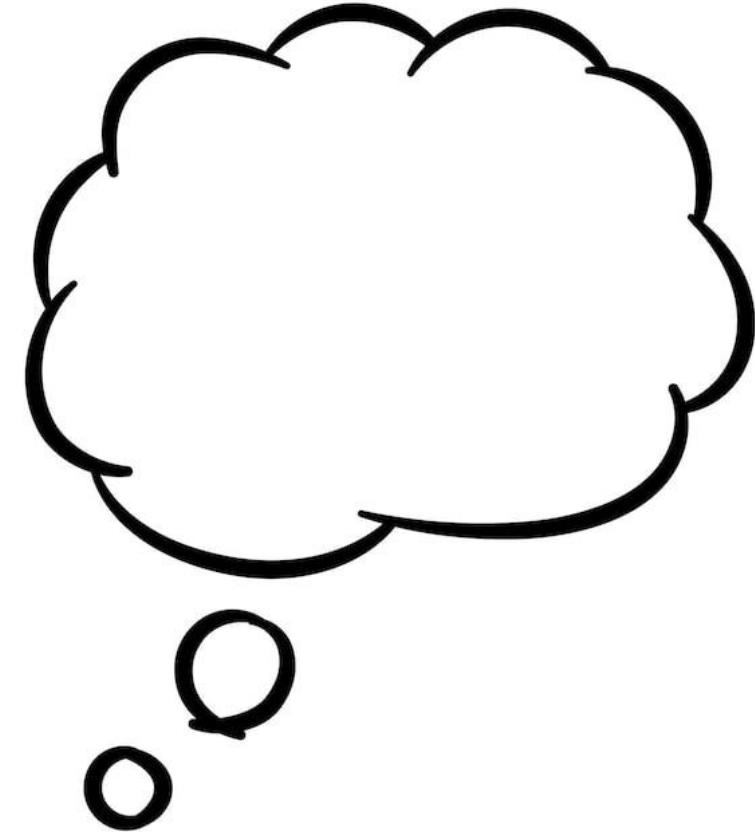


Bedürfnis → Emotion → Verhalten



Lehrperson

Beispiele



Anwendung:

- *Wie kann ich die Kinder **ermutigen**, mir ihre Bedürfnisse **mitzuteilen**?*
- *Wie kann ich die Kinder **dabei stärken**, ihre Bedürfnisse **zu erkennen**?*

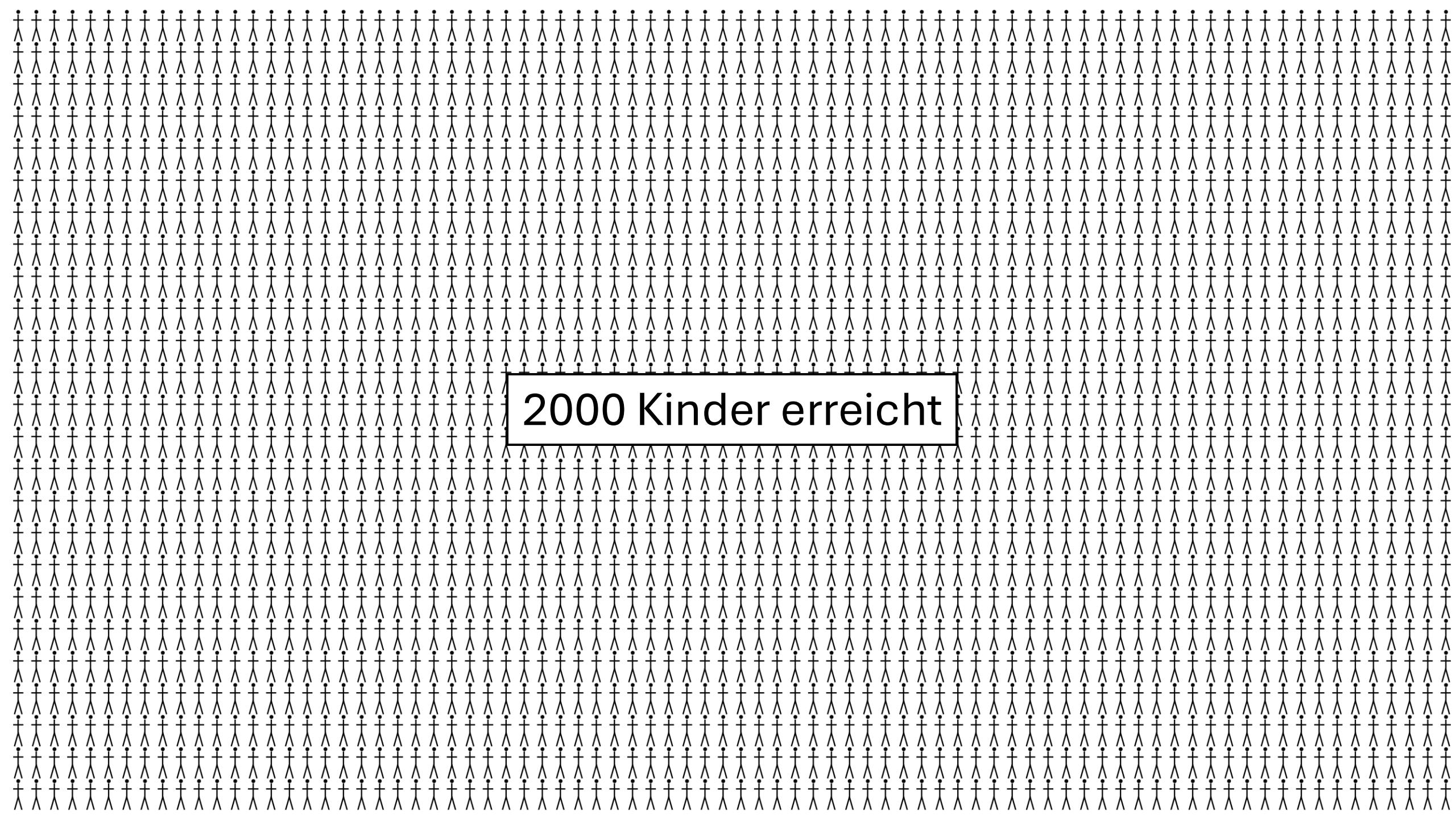


Uhrzeit: 17:00-17:30

..
Öffentliche Veranstaltung:
Wirkungsbericht von GET

Das ganze Team





2000 Kinder erreicht

2024/25 für das Schulfach

- **Pilotjahr:** 8 Klassen | Ausprobieren, Lernen, (zusammen) wachsen
 - Feedback, Studie, ...
- Neues Lehrkonzept/**Curriculum**
- **Schulbuch**
- **Lernmaterialien:** Kartenspiel, Folien, Plakate, Lernplattform ...
- **1. Fortbildung** 
- Gespräche: **Pädagogische Hochschulen, Bildungsdirektionen & -ministerium, Partnerorganisationen** ...

Was wünschst du dir für dein Leben?

Weniger Stress? Echte Freundschaften? Mehr Freude, Liebe und innere Freiheit?
Was kannst du eigentlich richtig gut? Wofür bist du dankbar? Wie fühlt sich Angst für dich an?
Was kannst du tun, wenn dir mal wieder alles zu viel wird?

Dieses Buch begleitet junge Menschen – und die Erwachsenen an ihrer Seite – auf dem Weg zu mehr innerer Stärke, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Es gibt dir Werkzeuge an die Hand, um zum Beispiel mit Herausforderungen besser umzugehen, Gefühle zu verstehen, Freundschaften zu pflegen und die eigenen Stärken zu entdecken.

Wie? Es begleitet durch 5 zentrale Bereiche:

-  **ICH:** Ich baue eine gute Freundschaft mit mir selbst auf, entdecke meine Stärken und steigere mein Selbstvertrauen.
-  **WIR:** Wir stärken unsere Klassengemeinschaft, pflegen Freundschaften und finden gute Wege, Konflikte zu lösen.
-  **EINSTELLUNG:** Ich wachse an Herausforderungen, sehe das Gute, lerne aus Fehlern und gehe mutig neue Schritte.
-  **GEFÜHLE:** Ich verstehe meine Gefühle immer besser und lerne, mit Stress und Ängsten umzugehen.
-  **GLÜCK:** Ich entdecke, was mich erfüllt – durch Dankbarkeit, Achtsamkeit und echte Zufriedenheit.

Jedes Kapitel ist ein Baustein mit etwas Wissen, inspirierenden Beispielen, praktischen Übungen und Zusammenfassungen für den Alltag – für das Klassenzimmer, zu Hause oder alleine. Es lädt zum Mitmachen, Nachdenken und Wachsen ein.

Für Lehrpersonen und alle, die junge Menschen stärken möchten:

Dieses Buch ist eine fundierte Grundlage, um mentale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung gezielt zu fördern. Es gibt wertvolle Impulse, wie Kinder und Jugendliche selbstbewusst, empathisch und gemeinschaftsfähig heranwachsen können – im Unterricht, als Projektidee oder zur individuellen Begleitung.

Hinter dem Buch steht GET – Global Educational Transformation, ein gemeinnütziger Verein, der sich dafür einsetzt, mentale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung in Schulen zu verankern. Unser Ziel: Jedes Kind soll in der Schule jene Fähigkeiten lernen, die es für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben braucht. (www.get-ngo.com)

Jetzt bist du dran: Viel Freude mit dem Buch – und auf deiner Reise zu dir selbst.

Trau dich – es lohnt sich!



GLOBAL
EDUCATIONAL
TRANSFORMATION

GET

Marie Hummel & Elias Renner

Selbstentwicklung & mentale Gesundheit



Marie Hummel

Elias Renner

Ein Blick hinein:



Uhrzeit: 17:30-18:00

Veröffentlichung unserer 1. Studie:

***Was können wir
daraus lernen?***

Folien hierzu: siehe Plattform ;)

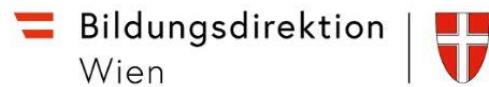
Michael Hemmelmayr



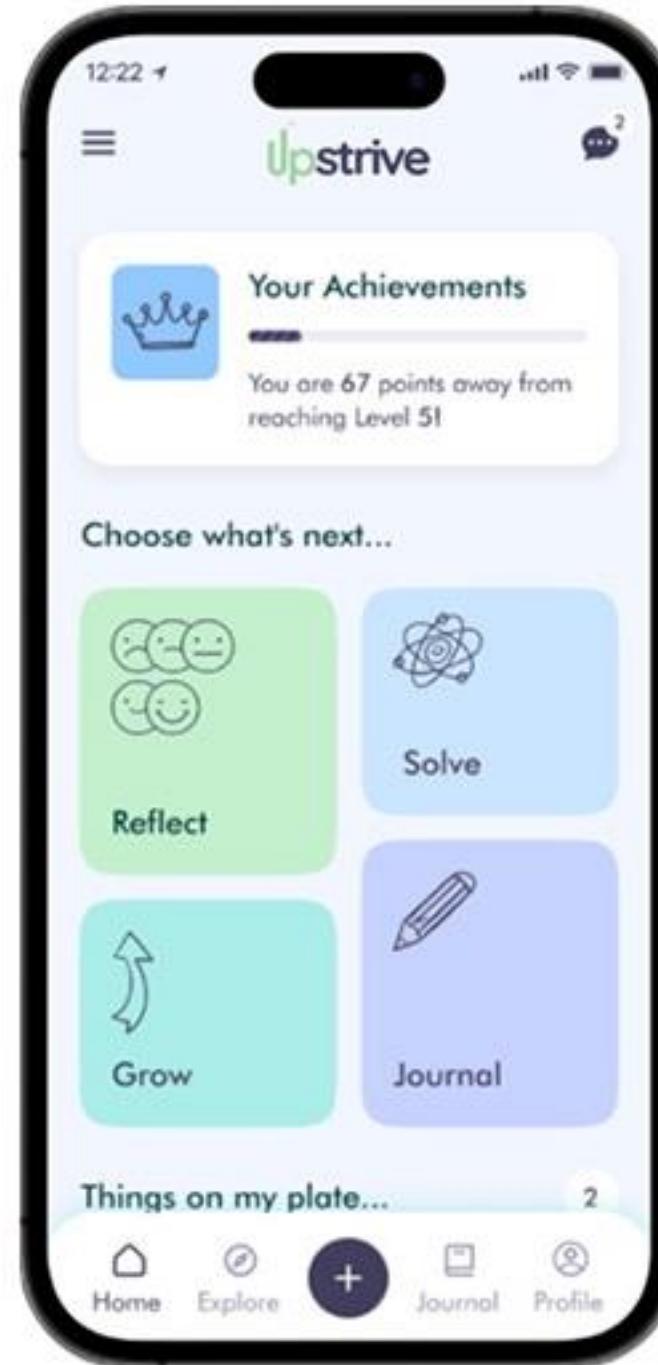
Was möchte ich zur Vision
„Persönlichkeitsentwicklung für
alle Kinder“ beitragen?



Vorstellung unserer Partnerorganisationen











**Co-funded by
the European Union**

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.“



Workshops:
In einer Selbstentwicklungs-Stunde

Mögliche) Inhalte

Stundeneinstiege	Rituale	Übung für Zuhause	Noten / Bewertung
Bewegungselemente	MERKE-Sätze	ZSMF der Säulen	Jahresabschluss
Herausforderungen im Unterricht	Tools aus Erfahrungen	Einsatz von Technik	(Übungspool)
regelmäßiges Üben	Herausforderungen der Implementierung		

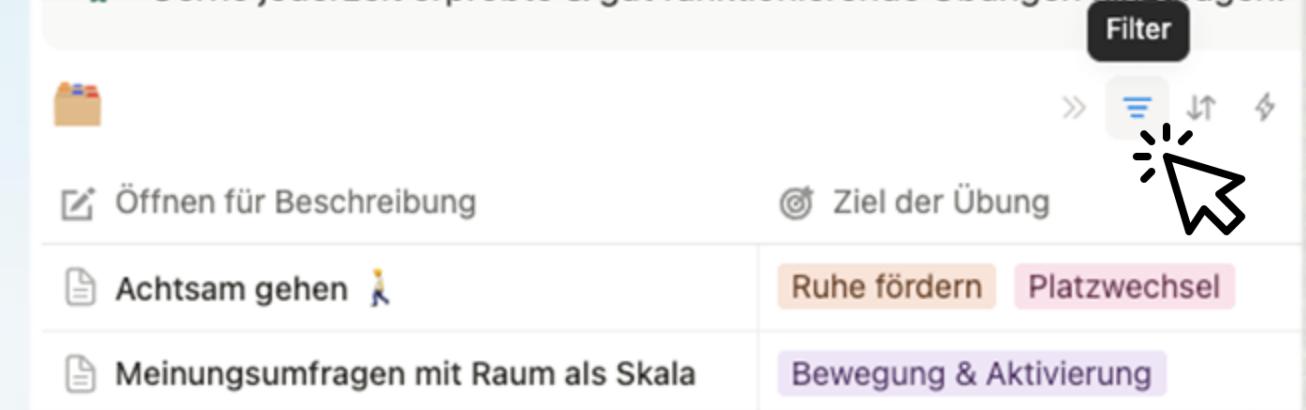
Einstiege in die Stunde

- **RELEVANZ** (*Warum?*)
- Vermerkte Ideen im Lehrbuch → auswählen, verändern, weiterentwickeln, ...
- Rituale/Gewohnheiten?
- Eure Ideen: ...

Bewegungselemente

ÜBUNGSPPOOL

- Ausschütteln, Dehnen, Bewegen zur Musik
- Platzwechsel, Stopp-Tanz, ...
- Rausgehen, Reflektieren/Philosophieren im Gehen ...
- Rollenspiele/Theater



Filter

Öffnen für Beschreibung

Ziel der Übung

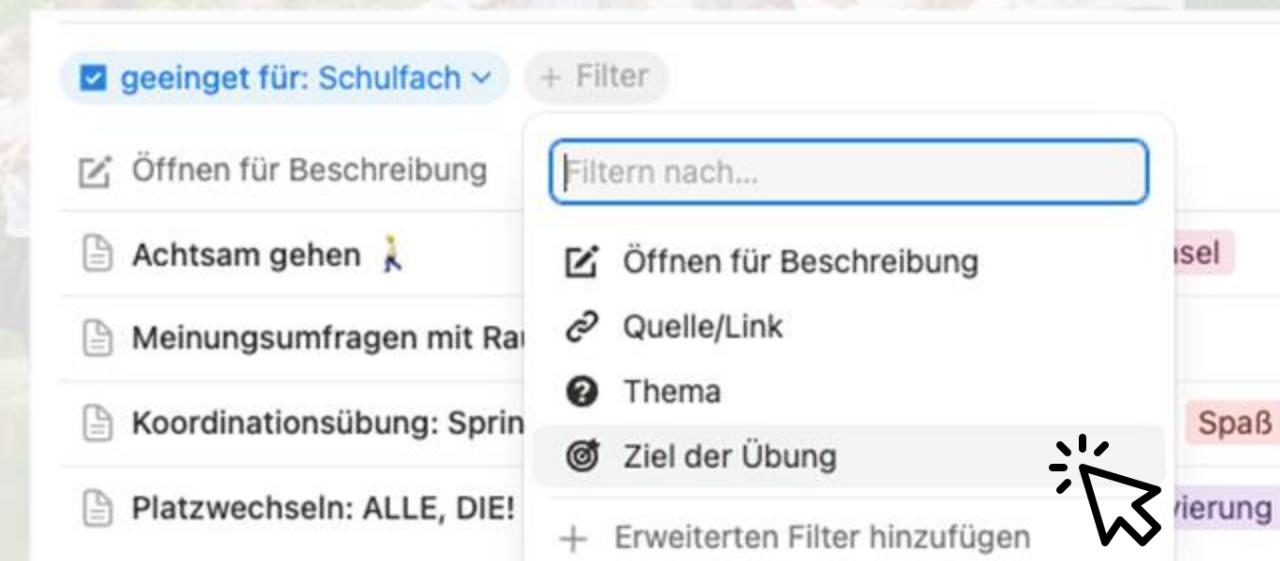
Achtsam gehen

Ruhe fördern

Platzwechsel

Meinungsumfragen mit Raum als Skala

Bewegung & Aktivierung



geeignet für: Schulfach

+ Filter

Filtern nach...

Öffnen für Beschreibung

Quelle/Link

Thema

Ziel der Übung

+ Erweiterten Filter hinzufügen

Rituale

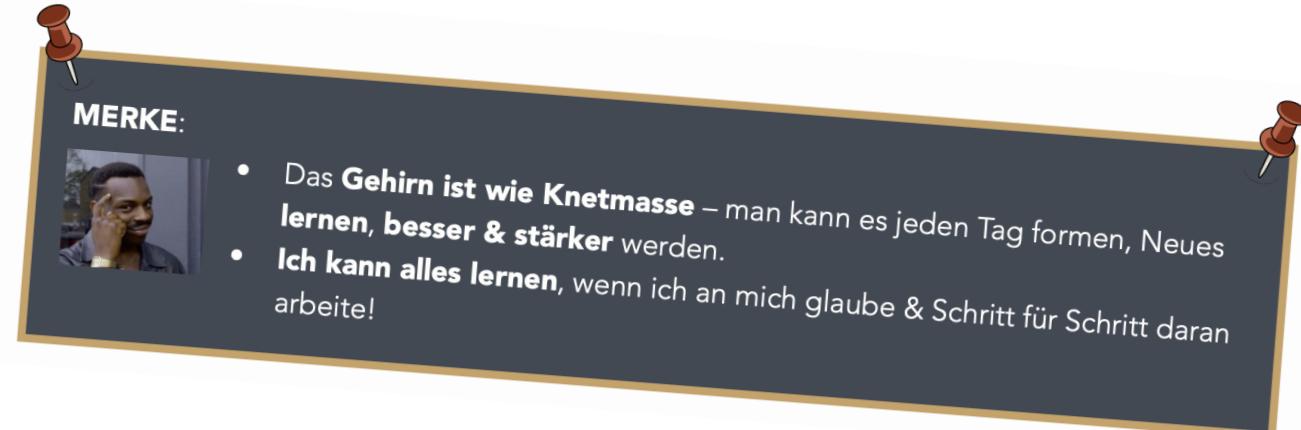
- Struktur, Gemeinschaft, Achtsamkeit, pos. Energie/Motivation, ... (Muñoz, 2023)
- (1) Rahmen geben: **Stundenanfang/-ende**
- (2) Routine geben: **In bestimmten Situationen**
 - Regelmäßiges Üben: *Emotions-Check-In, Erlebnis-Gefüls-Satz, Dankbarkeit, achtsame Momente, ...* → Hilfe bei Gewohnheitsbildung!
 - Eure Ideen, Erfahrungen, ...



Das nehme ich mir für dieses Jahr vor: _____

MERKE *Sätze*

- **Kapitelende:** Ein eigenes Ritual? Abwechslung?
- Wissen **festigen** & **Transfer** unterstützen (Anknüpfungspunkte)
- 4-MAT



Zusammenfassung einer Säule

- „Meta“-MERKE-Sätze
- Bereich rekapitulieren → Anwendung?
- *Kreativ werden: Plakate? Kahoot? 2-min-Podcast, 1 Metapher/Bild pro Merksatz finden, 1 Satz der am besten zu dir passt,*
- Eure Ideen: _____

Das Wichtigste auf einen Blick

Das nehme ich mit:

Ich behandle mich **wie meine*n beste*n Freund*in**: Ich bin die Person, mit der ich mein ganzes Leben verbringen werde.

Ich übernehme **Verantwortung**: Ich kann mein Leben in die Richtung lenken,

Übungen für Zuhause

- Intention: privat reflektieren, Zeit geben, wiederholte Auseinandersetzung, andere Lernkontakte, ...
- Kein Zwang, aber Ernsthaftigkeit & Verbindlichkeit (Verantwortung)
- Keine Noten, aber Verstärker
- Erfahrungen: ... *problematisch* ...
- Lösungen: _____
 - Umsetzen, motivieren (zunehmende Eigenverantwortung), ...

Noten / Bewertungen / Rückmeldungen

Sollen/werden wir die Kinder benoten? Wenn ja, wie?

- Token-System
- Mündliche Rückmeldung
 - → Kriterien/Regeln? Wise-Feedback?
- Fokus: Bemühung, Engagement, Schritte, Aufmerksamkeit, (nicht Entwicklung selbst) ...
- Anpassung so weit wie nötig – Widerersetzen so weit wie möglich ;)

Regelmäßiges Üben

- Nicht alles wird ein Ritual
 - Z.B. Aktiv Zuhören (AHAA), Feedback geben, Umdenken ...
 - Ein Teil ist Haltung – ein Teil ist explizit:
- *Wohin & Wie setze ich **eigene Reminder**?*
- *Worauf vergesse ich selbst öfter?*



Ich nehme mir vor: _____

Jahresabschluss

- Halbjahr/Ende des Schuljahres:
- Welche **Ideen** aus dem **Lehrbuch** gefallen euch? Wie würdet ihr diese umsetzen?
- Welche **eigenen Ideen** oder Gewohnheiten habt ihr?
 Ich nehme mir vor: _____
- Besprechung in Peer-Meetings!

Einsatz von Technik

- Smartphones, Tablets, Computer, ...
- Schulinterne Regelungen – Klassenregeln
- Gezielt:
 - frei davon
 - vs.
 - eingesetzt (Abwechslung, Zeitgemäß, Motivation, Möglichkeit ...)
- Ideen: Vision-Boards, Dankbarkeitsalbum, Hintergründe erstellen, Bildschirmzeit checken & Zeitlimits einrichten, ...

Tools aus bisherigen Erfahrungen

- **Stimme & Körper** als Instrument nutzen
- ***Set the Scene***
- Stell **dieselbe Frage 2-mal**
- Verwendung von **Fach-/Spezialbegriffen**: Interesse vs. Überforderung
- **Wording** beachten (hin zu)
- **Englisch**
- **Verweise** auf vergangene/zusammenhängende Kapitel/Themen **explizit!**

Herausforderungen im Unterricht

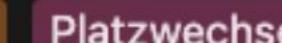
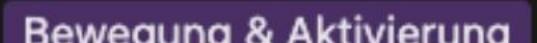
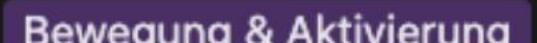
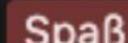
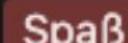
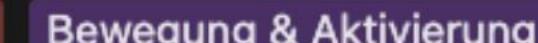
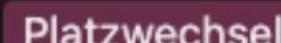
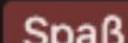
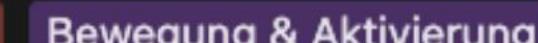
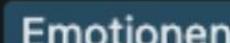
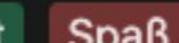
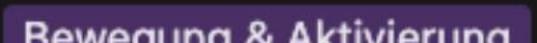
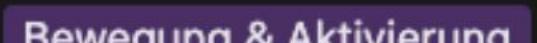
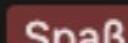
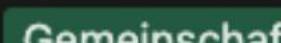
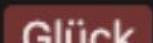
- Umgang mit Tratschen und **Ablenkungen**
- Umgang mit Desinteresse & **Ablehnung** (Verschlossenheit)
- Umgang mit **sensiblen Themen**

Übungspool

 Öffnen für Beschreibung

 Ziel der Übung

 Thema

 Achtsam gehen 	 Ruhe fördern  Platzwechsel	 Allgemeine Übung
 Meinungsumfragen mit Raum als Skala	 Bewegung & Aktivierung	 Allgemeine Übung
 Koordinationsübung: Spring nach vorne!	 Bewegung & Aktivierung  Spaß	 Allgemeine Übung
 Platzwechseln: ALLE, DIE!	 Spaß  Bewegung & Aktivierung  Platzwechsel	 Allgemeine Übung
 Emotionen Raten / Emotions-Activity 	 Spaß  Bewegung & Aktivierung	 Emotionen
 Blind vertrauen: Trust-fall & Blindgang	 Gemeinschaft  Spaß  Bewegung & Aktivierung	 Gemeinschaft  Allgemeine Übung
 Luftballon-Salat 	 Bewegung & Aktivierung  Spaß  Gemeinschaft  Reflexion	 Glück

Herausforderungen bei der Implementierung

- Welche Hindernisse habt ihr (dabei, das Schulfach an eure Schule zu bringen) erlebt?
- Welche Hindernisse könnte es geben?
- Welche Lösungen habt ihr gefunden?
- Wie können wir euch unterstützen?



14:15-15:00

Peer-Gruppen

Marie Hummel



Peer Gruppen

- **Findung & Einteilung hier & jetzt!**
 - Altershomogenität (ähnliche Herausforderungen)?
 - Sympathie & Vertrauen
 - Voneinander lernen können = unterschiedlich genug, sinnvolle Parallelen (Kolleg*innen aus selber Schule?)
- **Teamnamen & Teamleader*in festlegen**
- **WhatsApp-Gruppe erstellen (inkl. Uns)**

Peer Meetings

- Start: Ende Oktober (alle per Zoom)
- Zusätzliche Timeslots für individuelle/dringende Anliegen
 - **1-2** Termine im **Oktober**
 - **1** im **November**
 - **1** im **Dezember**
 - **1** im **Jänner**
 - **1** im März
 - **1** im **Juli**
 - → gemeinsamer Jahresabschluss
- Nach Sinnhaftigkeit in Peer-Gruppen ausgemacht & mir/uns kommuniziert
- Max. 1-2 Personen abwesend

Peer Gruppen finden

Regeln:

1. Mitmachen, wenn du nächstes Jahr regelmäßig unterrichtest
2. Findet euch zusammen & platziert euch im Raum, sodass 6 Gruppen entstehen

1	2	3
4	5	6

Abwesende mitdenken: Angelika S., Annerose D., Chris G., Katrin R., Sarah B., Alexander R., Daniela K., Andrea F., Jody K., Leyla K., Sandra T., ...

Gruppenideen

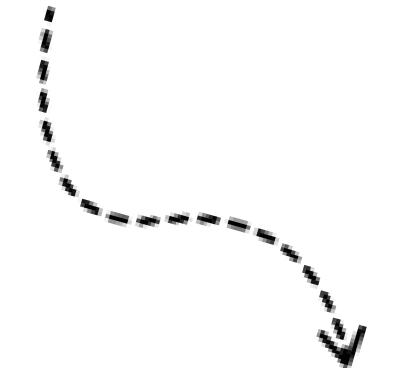
- **VS-Konzept-Team** zusammen (Andrea, Helga, jody, Katharina, Verena, Sarah) + weitere VS-Lehrkräfte?
- Sek1 & Sek2 jeweils zusammen?
- Schulformen, Mehrstufen, ...

Mögliche Konstellationen



Einheiten dokumentieren

- **Monatlich:** Google Forms (<https://forms.gle/arx5SbvbdfyRwkEa6>)
 - Tipp: Lesezeichen im Browser (Chrome) setzen ;)
- Täglich/wöchentlich: selbst
- Peer-Meetings: für Vorbereitung nutzen & mitbringen



15:00-16:00

Unterrichtsplanung

Alle



Hinweise:



Lehrbuch SMG

- ⇒ Vorstellungsrunde mit Ge:
 - **GESPRÄCHSBALL** einfüh
 - LP beginnt, macht es v



- **Vorab** beschaffen: **Materialien**
 - Gesprächsball, Mandarinen, Bastelsachen, Glitzerkugel, Steine, OREO, ...
- Nicht alle **Methoden** eignen sich für alle **Alterskategorien**
- Einzelne **Ausdrucke** vorgesehen (Emotionsrad, Energie-Batterie, ...)
 - Zusatzmaterialien (Plakate, Kartenspiel, ...) gibt's von/bei uns
- **Freiwillige** Übungen A white icon showing three hands with fingers raised.
- Realistisches **Gefahrenmanagement**
- **Zusatzmaterial für Lehrpersonen:**

Hierbei handelt es sich um vertiefende Informationen
Schulbuch beinhaltet sind. Es ist nicht zwingend

1. Der passende Einstieg

- Wie schaffe ich **Relevanz**?
 - An **Alltag** der SuS anknüpfen (aufgreifen, beobachten, fragen ...)
 - **Emotionen** ansprechen (echte Geschichten, Humor, ...)
 - **Spielen**: Raten, Spekulieren, ... (= Exploration & Neugier) oder Übung/Bewegung (= Erleben)
 - Bilder & Videos
 - Probleme lösen lassen

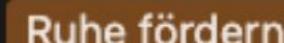
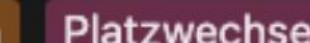
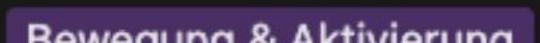
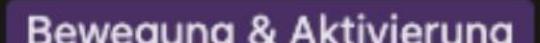
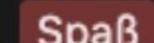
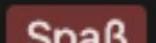
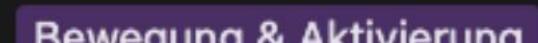
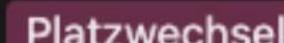
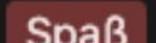
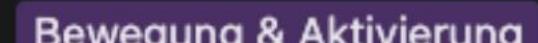
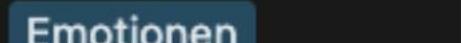
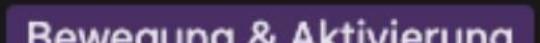
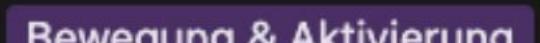
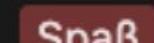
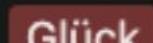


Übungspool

 Öffnen für Beschreibung

 Ziel der Übung

 Thema

 Achtsam gehen 	 Ruhe fördern  Platzwechsel	 Allgemeine Übung
 Meinungsumfragen mit Raum als Skala	 Bewegung & Aktivierung	 Allgemeine Übung
 Koordinationsübung: Spring nach vorne!	 Bewegung & Aktivierung  Spaß	 Allgemeine Übung
 Platzwechseln: ALLE, DIE!	 Spaß  Bewegung & Aktivierung  Platzwechsel	 Allgemeine Übung
 Emotionen Raten / Emotions-Activity 	 Spaß  Bewegung & Aktivierung	 Emotionen
 Blind vertrauen: Trust-fall & Blindgang	 Gemeinschaft  Spaß  Bewegung & Aktivierung	 Gemeinschaft  Allgemeine Übung
 Luftballon-Salat 	 Bewegung & Aktivierung  Spaß  Gemeinschaft  Reflexion	 Glück

2. Der Übungspool

- 4-7-8 Atmung / 5-5-5 Atmung
- Bedürfnis-Activity
- Gemeinsam Summen
- Stopp-Tanz
- Mandarinenmeditation
- ...eure Ideen!

Ansonsten:

- Wissensinhalte: 3 Schlüsselbotschaften
- Raum für Gespräche, Fragen, Interaktionen, ...
- TUN!
- Situationen & Anwendungen suchen
- Zusammenfassen, Paraphrasieren, ...
- Auf Gruppe eingehen!



Und danach?

- Reflektieren
- Austauschen
- Dokumentieren
- Freuen ☺
- *Und vor allem:* Lernen!

Vielen ❤-lichen Dank ...

... für dein Kommen!

Wir freuen uns auf eine bewegende & wertvolle Zeit zusammen!

