

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

PRAXISTIPPS

5



#gemeckerfrei®

FÜR LEHRER:INNEN

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

## PRAXIS TIPPS

Du würdest deine Klasse als “schwierig” bezeichnen? Es gibt Kinder und Jugendliche, die immer wieder stören? Deine Kolleg:innen bestätigen das auch noch?

Du kommst kaum zum Unterrichten und wenn du deinen Kolleg:innen deine Sorgen nennst, dann kommt immer derselbe Ratschlag: „Du musst einfach konsequenter xy anwenden!“

Nur schau mal ganz ehrlich hin: Wie viel leichter ist es für dich geworden, wenn du xy konsequenter anwendest? Wie viel stressfreier kannst du wirklich unterrichten?

Wir zeigen dir hier 5 effektive und nachhaltige Wege, wie du die Situation in deinem Klassenzimmer verändern kannst.

Ganz viel Freude beim Umsetzen und Verändern  
wünschen dir

*Uli & Doro*

und das **#gemeckerfrei**® Team!

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

## PRAXISTIPPS

# 5

1.

### **Klassen verhalten sich immer so, wie wir sie sehen!**

Löse dich von dem Bild, das du von deiner Klasse hast. Solange du glaubst, dass deine Klasse schwierig ist, wird sie es bleiben.

**PRAXISTIPP:** Denke jeden Tag mehr darüber nach, wie viel leichter du es mit deiner Klasse haben möchtest. Was würdest du mit ihnen erleben wollen im Unterricht?

2.

### **Verändere deine Perspektive!**

Oft sehen wir nur, was nicht klappt, wo es doof war, wo jemand gestört hat. Um die Situation zu verändern, musst du unbedingt jetzt schon die Momente sehen, die bereits gut laufen.

**PRAXISTIPP:** Reflektiere nach jeder Stunde die Momente, die bereits gut liefen, egal für wie winzig und unbedeutend du sie hältst. Feiere dich dafür, dass du diese Momente wahrnehmen kannst.

3.

### **Schüler, die ein komisches Verhalten zeigen, haben vergessen, dass sie großartig sind!**

Je mehr du das Gute in jedem einzelnen Schüler siehst, umso mehr können sie sich zum Guten verändern.

**PRAXISTIPP:** Nimm dir Zeit im Unterricht, wenn deine Schüler:innen arbeiten, jeden anzuschauen und einen positiven Gedanken über diese:n Schüler:in zu denken. Je öfter du das tust, umso schneller zeigen sie dir mehr von diesem Verhalten.

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

## PRAXISTIPPS

# 5

4.

### Beziehung vor Bildung

Die Kooperation deiner Schüler:innen ist ein Geschenk an dich für deine zuvor erbrachte Beziehungsarbeit.

**PRAXISTIPP:** Bedanke dich bei ihnen immer wieder für das “Selbstverständliche” und entwickle eine Kultur der Wertschätzung, z.B.: dass sie ihre Hefte dabei haben, dass sie schon angefangen haben zu schreiben, dass sie einfach da sind, dass du an ihnen Freude hast etc.

5.

### Und wens doch noch nicht klappt?

Mach dir bewusst, dass es nie die Frage ist, ob du mit dieser Klasse besser klar kommst, sondern nur wann und wie. Oft wollen wir bei Misserfolgen schnell aufgeben und zu alten Mustern zurückkehren.

**PRAXISTIPP:** Beginne wieder bei Punkt 1 bis 4.  
Du sähst damit Samen, die aufgehen. Früher oder später.

*Du machst den Unterschied.  
Du bist großartig. ♥*

© 2022 Family in Love UBB GmbH

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

PRAXISTIPPS

5

## Schule #gemeckerfrei®!

Wir von #gemeckerfrei® glauben, dass die Klassenzimmer sich verwandeln können durch deine persönliche Veränderung. Wenn wir uns erlauben nährnde, positive Beziehungen mit den Kindern und Jugendlichen im Klassenzimmer zu erschaffen und zu leben, haben die Kinder immer weniger Grund uns durch merkwürdige Verhaltensweisen auf Missstände hinzuweisen.

Wenn wir Kinder und Jugendliche in Balance zwischen Autonomie und Verbundenheit begleiten und unterstützen, wächst die Kooperationsbereitschaft, fachliches Lernen geht viel leichter und mit mehr Freude. Wir zeigen es dir gerne, wie es geht.

Den Einstieg findest Du hier:

[www.facebook.com/groups/gemeckerfreieschule/](https://www.facebook.com/groups/gemeckerfreieschule/)



*Du bist so willkommen!*

In unserer wachsenden Facebookgruppe erhältst du Impulse deinen Schulalltag #gemeckerfrei® zu gestalten und Beziehung zu deinen Schüler:innen neu zu denken. Du erfährst wertschätzenden Austausch mit anderen Lehrer:innen, die wie du Leichtigkeit und Freude für sich und ihre Schüler wollen. Wir freuen uns auf dich!



© 2022 Family in Love UBB GmbH

# Schluss mit Stress im Klassenzimmer!

## PRAXISTIPPS

# 5

### Uli Bott

Diplom-Pädagogin, Familiencoach und Bestseller-Autorin. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie mittlerweile mehr als 100.000 Eltern und pädagogische Fachkräfte dabei unterstützt, den Alltag mit Kindern **#gemeckerfrei**® und würdevoll zu gestalten. Ihr Ziel ist es, die Welt für Kinder schöner zu machen, denn jedes Kind sollte in wertschätzenden Beziehungen und voller Liebe aufzuwachsen.



Uli

### Dorothee Höfler

**#gemeckerfrei**®-Coach, Lehrerin für Mathematik und Chemie an einem allgemeinbildenden Gymnasium, Expertin für bewegtes Lernen und positive Beziehungsgestaltung und Mama von 3 Kindern (5,7,9). Seit 10 Jahren im Schuldienst mit der Mission positive, liebevolle, gemeckerfreie Beziehungen in der Schule zu gestalten – für ein stressfreies Klassenzimmer. Freiheitsliebend, neugierig und immer voller Inspirationen, die sie mit der Welt teilt.



Doro

## Kontakt

[schule@gemeckerfrei.de](mailto:schule@gemeckerfrei.de)

[info@gemeckerfrei.de](mailto:info@gemeckerfrei.de)

© 2022 Family in Love UBB GmbH