



## Benefits

---

- Praxisnahe Lerninhalte anhand von Fallbeispielen und Übungen
- Stärkung der Handlungskompetenz in Belastungssituationen
- Förderung von individuellen Ressourcen
- Baustein zur Erhaltung der Lehrer\*innen-Gesundheit

## Lerninhalte

---

- Fall- und Gesprächsanalyse
- Fragetechniken
- Methoden der Achtsamkeit und Entspannung
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
- Systemische Techniken und Haltungen



# Beschreibung des Workshops

---

**Ein Workshop für den Lehrer\*innen-Alltag, basierend auf wissenschaftlich fundierten Kommunikationsmodellen, Systemischer Lösungsorientierung und dem Zürcher Ressourcen Modell.**

Im Kontext Schule sind Lehrkräfte mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert – sowohl lösbaren als auch schwer lösbaren. Ein Problemkomplex, der wiederkehrend Frustration bis hin zu einem Gefühle der Ohnmacht hervorruft, ist der Umgang mit herausfordernden Eltern bzw. Elternteilen. Gleichzeitig gehört er zu den Herausforderungen, für die es Lösungen gibt.

Die Fortbildung ist praxisnah und soll es den Lehrkräften, wenn auch nicht einfach, so doch leicht machen, Gespräche und Beziehung selbstwirksam gestalten zu können. Die Nebenwirkung einer Stress- und Arbeitsreduzierung ist natürlich willkommen.

Als Lehrkraft kann ich im Elterngespräch in vielfacher Weise wirksam sein:

- a. Mir selbst gegenüber (Haltung)
- b. Dem Gesprächspartner gegenüber (dyadische Beziehung)
- c. Indirekte Wirkung auf die Arbeit mit dem Kind (triadische Beziehung)

Elterngespräche, die sich über viele Jahre hinweg strecken, liegen maßgeblich in der Hand der Lehrkraft. Die Wirksamkeit von gezielten Gesprächstechniken und einer individuell gelassenen Haltung wurde in zahlreichen Studien – innerhalb und außerhalb des schulischen Kontextes – belegt.

Die Entwicklung der Kompetenzen in der Gesprächsführung und -Haltung kann entscheidend beitragen zur Lösung von

- a. stresserzeugende Denk- und Handlungsmuster,
- b. Widerstand, der in Resignation führt,
- c. Widerständen, die die Aktivierung der Ressourcen in der Familie (Kind und Eltern u.a.) verhindern.

# Konzept

---

Die Hochbelastung der Lehrkräfte hat es in sich, die Auswirkungen von Pandemie und Dauerkrise bekommen sie im Schulalltag mit den Schüler\*innen ebenso wie in den Gesprächen mit nicht weniger belasteten Eltern zu spüren. Für das Nachdenken und Umsetzen einer gesunden Haltung scheint es wenig Raum und Zeit zu geben. Die Dauerbelastungen, so zeigen Studien, können zu chronischen Erschöpfungs- und Stresszuständen oder gar Krankheiten führen.

Ziel des Workshops ist der Transfer von effektiven Kommunikationstechniken und Aktivierung individueller Ressourcen, um die Lehrkraft dabei zu unterstützen nachhaltig gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Dieser Workshop ist für Lehrpersonen gedacht, die in einer vertrauensvollen Gruppe mit anderen Lehrpersonen unter professioneller Anleitung sich eine resiliente Haltung und neue Werkzeuge der Kommunikation aneignen wollen, um ihren Alltag aktiver, zufriedener und gestärkter zu gestalten.

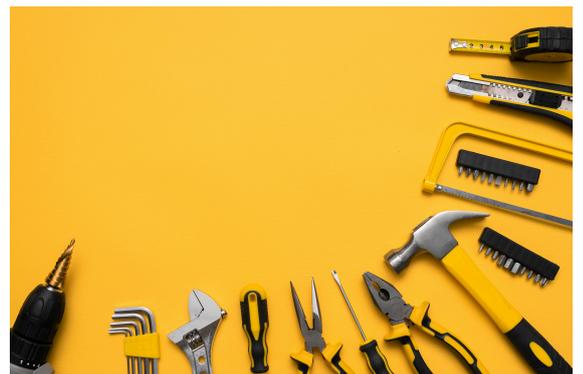
Der Workshop lädt ein, einerseits kraftraubende Wahrnehmung und Glaubenssätzen zu befragen und, andererseits, bisher unterschätzte individuelle Stärken und Kompetenzen zu heben.

## Ziele

---

Die Teilnehmer/-innen zu befähigen, gerade in Hochstress-Situationen wie Elterngespräche handlungsfähig zu bleiben und im Sinne der Selbstwirksamkeit eine nachhaltige gesunde Haltung zu entwickeln.

Die Werkzeuge der Gesprächsführung, das Heben der Ressourcen und das Einüben einer resilienten Haltung kann helfen, Belastungsroutinen zu durchbrechen und Handlungsfähigkeit (wieder) herzustellen.



## Kompetenzfelder

 <p>Werkzeuge der Gesprächsführung</p>	 <p>Lehrer*innen-Gesundheit</p>	 <p>Kommunikative Handlungskompetenz</p>
 <p>Stressreduktion</p>	 <p>Resiliente Haltung</p>	 <p>Ressourcen-Orientierung</p>

## Methoden

Die Grundlagen unseres Workshops basieren zum einen auf Konzepten der Systemischen Gesprächsführung sowie Kommunikationstheorien und zum anderen auf dem Trainingskonzept des ZRMs. Letzteres wurde ursprünglich für Lehrkräfte entwickelt, ist evidenzbasiert und fand breite Resonanz in verschiedensten Feldern wie im Leistungssport oder auch in Mental Health Seminaren für Mitarbeiter\*innen im Bildungs-, Business- und Gesundheitsbereich. Das Üben der Gesprächstechniken erhöht die Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeitserleben. Bei aller Technik und Methode soll im Workshop aber vor allem die Alltagsrealität der Teilnehmer\*innen mit Praxisbeispielen abgebildet und bearbeitet werden.

<p>Systemisch Lösungsorientiert</p>	<p>Die Berücksichtigung der Schule als dynamisches Ganzes und der darin handelnden Akteure als jederzeit handlungskompetent.</p>
<p>Zürcher Ressourcen Modell</p>	<p>Ein evidenzbasiertes, ressourcenorientiertes und höchst effizientes Vorgehen, um Veränderungen auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene zu initiieren.</p>
<p>Resilient</p>	<p>Der Begriff weist über die Gesprächsführung und die zu erwerbenden Kompetenzen hinaus. Die stressreduzierende und selbstwirksame Haltung ist ein Baustein für ein nachhaltig gesundes Lehrer*innen-Leben.</p>

# Ablauf

---

**Dauer:** 2 x 4 Stunden (12:00 – 16:00 Uhr (Beispielhaft))

**Tag 1:** Grundlagen & Ressourcen in der Gesprächsführung

**Tag 2:** Ressourcen und Haltungen

## Tag 1

### 12:00 – 12:15 | Ankommen & Einführung

- Begrüßung, Eingangsrunde & Zielsetzung des Workshops
- Erwartungen & Anliegen der Teilnehmenden
- Einführen ins systemische Fragen
  - Gute vs schlechte Fragen?
  - Fragen zur Zielklärung, Verschlimmerungsfrage, Ressourcenfrage usw.

### 12:15 – 13:45 | Die Basis: Techniken der Gesprächsführung

- Pacing und Leading – Was fällt mir leichter/schwerer
  - Zusammen Blind malen in Partnerarbeit
- Die Basics: Paraphrasieren, Ich-Botschaften, Verbalisieren
  - Ein Gespräch führen: Verflüssigen, Reframen, Metareflektieren
- Wertequadrat als Reframing-Anwendung in 3erGruppe

**\*\*13:45 – 14:00 | Pause (15 Min)**

### 14:00 – 14:05 | Warm-up

- Schulter an Schulter mit Rücken im Innenkreis bis Anzahl der TN zählen

### 14:05 – 15:00 | Kollegiale Beratung anhand eines Praxisbeispiels (55 Min)

- Ein Beispiel aus der Praxis
  - Je nach Gesprächssituation eine strukturierte Methode der Kollegialen Beratung einführen
  - Übung Auftragsklärung und Fragetechniken
  - Reflexion im Plenum

**\*\*15:00 – 15:10 | Pause (10 Min)**

## **15:00 – 15:45 | Ressourcen entdecken**

- Atemtechnik 1
- Wertequadrat umgedreht in 3er Gruppenarbeit
  - Welche meiner vermeintlichen Schwächen sind hilfreich
  - Person A und Person B hören der Person C 3min nur zu, danach erarbeiten Sie in 5min im Beisein der Person C das Wertquadrat mit dem Ziel aus der Schwäche eine Ressource zu generieren
  - 10min Reflexion über die Arbeit

## **15:45 – 16:00 | Tagesabschluss & Reflexion**

- Welche Frage möchten Sie gern aus dem Workshop mitnehmen
- Verbalisieren Sie ihr aktuelles Gefühl (Bild, Wort oder Geste)

## **Tag 2**

### **12:00 – 12:15 | Einstieg & Rückblick**

- Achtsamkeitsübung/Atemtechnik 2
- Check-in: Welche Erkenntnisse gab es seit dem letzten Termin?
- Welche Ressource ist mir besonders hilfreich, um im schulischen Kontext zu bestehen?

### **12:15 – 13:00 | Ressourcen aktivieren: Stärken & Glaubenssätze hinterfragen (45 Min)**

- Einführung: Welche inneren Antreiber & Glaubenssätze beeinflussen meine Kommunikation?
  - Stresstest von Kaluza
  - Welche Haltungen (kognitive & emotionale & körperliche) sind mit bestimmten Glaubenssätzen verbunden?

### **13:00 – 15:00 | Zürcher Ressourcen Modell einführen und bearbeiten**

#### **15:00 – 15:15 | Pause**

### **15:15 – 15:45 | Ressourcen-Übung**

- Entspannungstechnik 2
- Warmer Rücken

### **15:45 – 16:00 | Feedback & Verabschiedung**

- Kurzfeedback zum Workshop (z. B. „Was nehme ich mit?“, „Was noch zu sagen wäre“, „Skalierende Frage: Auf einer Skala von 1-100...“)

### **Zusätzliche Hinweise:**

- Flexibilität für spontane Fallbeispiele der Teilnehmenden ist eingeplant
- Methodenmix aus Theorie, Praxis, Reflexion & Austausch
- Warm-ups & Pausen zur Auflockerung

# Rahmenbedingungen

Gruppengröße	10-12 Personen pro Termin
Zeitumfang	2 Termine à 4h Abstand Oder 1 Tagesseminar
Ort	In-house oder nach Absprache
Honorar	N.A.

Für Fragen schreiben Sie uns gern!

Trung Hoàng Lê  
+ 49 (0) 151 74356163  
[info@key2talent.de](mailto:info@key2talent.de)

