

# Inhaltsverzeichnis

|                     |   |
|---------------------|---|
| 1. Einleitung ..... | 5 |
|---------------------|---|

## Teil A – Grundlagen

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Das Rollenbild und die Aufgabenbereiche einer klassenführenden Lehrperson ..... | 6  |
| 2.1 Gesetzliche und rechtliche Grundlagen .....                                    | 6  |
| 2.2 Qualitätsentwicklung und Qualitätsmanagement (QM) an Schulen.....              | 12 |
| 2.3 Auswirkungen auf das Rollenbild von Lehrpersonen .....                         | 18 |
| 3. Klassenführung vs. Classroom-Management .....                                   | 19 |
| 3.1 Die Entwicklung der Klassenführung .....                                       | 20 |
| 3.2 Paradigmenwechsel und moderne Ansätze .....                                    | 22 |
| 4. Die Rolle einer Lehrkraft im 21. Jahrhundert – Leadership .....                 | 25 |
| 4.1 Klassische Führungsansätze.....                                                | 25 |
| 4.2 Mindful Leadership .....                                                       | 28 |
| 4.3 Positive Leadership .....                                                      | 32 |
| 4.3.1 Positiver Lead-Führungsansatz mittels des PERMA-Modells.....                 | 32 |
| 4.4 Mental Leadership.....                                                         | 41 |
| 4.4.1 Aufbau mentaler Stärke mittels HKT (Heidelberger Kompetenztraining).....     | 43 |
| 5. Resümee der theoretischen Grundlagen .....                                      | 46 |

## Teil B – Materialien für die Praxis

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Methodenkoffer.....                                                            | 48 |
| 1. Einleitung .....                                                            | 48 |
| 2. Mental Leadership .....                                                     | 50 |
| 2.1 Zielfindung und Ziele – Lernen, richtig Ziele zu setzen und zu finden..... | 50 |
| Technik Z-1: 5 Stufen zum Ziel.....                                            | 51 |
| Technik Z-2: S.M.A.R.T.....                                                    | 52 |
| Technik Z-3: K.R.A.F.T. ....                                                   | 53 |
| Technik Z-4: Motto-Ziele .....                                                 | 54 |
| Technik Z-5: S.C.O.R.E.....                                                    | 57 |
| Übung Z-6: Wunderfrage.....                                                    | 59 |
| Übung Z-7: Zielspaziergang.....                                                | 60 |
| Übung Z-8: Brief an dich selbst.....                                           | 61 |
| Übung Z-9: Sumpftechnik.....                                                   | 62 |
| Übung Z-10: Vom Problem zum Ziel .....                                         | 63 |
| 2.2 Atmung – Lernen, richtig zu atmen.....                                     | 64 |
| Übung A-1: Atemräume spüren .....                                              | 65 |
| Übung A-2: Herzatmung .....                                                    | 66 |
| Übung A-3: Sonnenatmung.....                                                   | 67 |
| Übung A-4: Wechselatmung .....                                                 | 68 |
| 2.3 Entspannung – Lernen, richtig zu entspannen .....                          | 68 |
| Technik E-1: Autogenes Training.....                                           | 71 |
| Technik E-2: Progressive Relaxation (Muskelentspannung) .....                  | 72 |
| Technik E-3: Meditation .....                                                  | 74 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Technik E-4: Kinotechnik .....                                                                 | 76  |
| Technik E-5: Yoga – Tai-Chi – Qigong.....                                                      | 77  |
| Übung E-6: Der Sonnengruß .....                                                                | 78  |
| Übung E-7: Kurzentspannung im Sitzen .....                                                     | 79  |
| Übung E-8: Die Ein-Punkt-Entspannung .....                                                     | 79  |
| <br>2.4 Imagination und Visualisierung – Trainieren der Imaginationsfähigkeit .....            | 79  |
| Technik I-1: Observatives Beobachten .....                                                     | 80  |
| Technik I-2: Selbstgesprächsregulation .....                                                   | 81  |
| Technik I-3: 12-Punkte-Checkliste .....                                                        | 82  |
| Technik I-4: Finalbildtechnik.....                                                             | 83  |
| Technik I-5: Swish.....                                                                        | 83  |
| Übung I-6: Assoziation – Dissoziation.....                                                     | 84  |
| Übung I-7: Arbeit mit Metaphern.....                                                           | 85  |
| Übung I-8: Die Kraft der Sinne – VAKOG.....                                                    | 86  |
| Übung I-9: Fantasiereisen .....                                                                | 87  |
| <br>2.5 Glaubenssätze – Das Unterbewusstsein zum Freund machen .....                           | 88  |
| Übung G-1: Glaubenssätze über Erfolg .....                                                     | 90  |
| Übung G-2: Glaubenssätze über Freude .....                                                     | 90  |
| Übung G-3: Glaubenssätze über Selbstbewusstsein.....                                           | 90  |
| Übung G-4: Glaubenssätze über Lehrpersonen .....                                               | 90  |
| <br>2.6 Autosuggestion und Affirmationen – Trainieren der Fähigkeit zur Wunschsuggestion ..... | 91  |
| Übung W-1: Ankern.....                                                                         | 93  |
| Übung W-2: Ankern mit T.I.G.E.R. ....                                                          | 94  |
| Übung W-3: Moment of Excellence verankern.....                                                 | 95  |
| <br>Literaturnachweis.....                                                                     | 96  |
| Abbildungsverzeichnis .....                                                                    | 106 |
| Tabellenverzeichnis .....                                                                      | 106 |
| Anhang.....                                                                                    | 107 |
| Fantasiereisen zum Abschalten und Ruhefinden .....                                             | 107 |