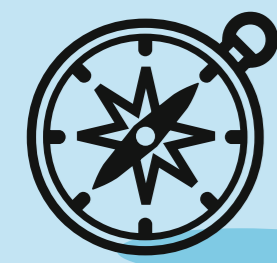


# Unser Werkzeugkoffer für gute Schule: 5 Stellschrauben für Wohlbefinden an Schule

Erkenntnisse aus der SuS-Schulentwicklungsworkstatt



## Thema 1: Die Lehrkraft als Orientierungspunkt

Lehrkräfte bieten Schüler:innen Orientierung, indem sie Entlastung, Stressbewältigung und Selbstvertrauen fördern.

### Maßnahmen:

- Transparente Leistungsanforderungen**  
Lernziele und Ablaufstruktur transparent darstellen, regelmäßiger Abgleich der Fremd- und Selbstwahrnehmung für SuS.
- Regulierung von Bedürfnissen**  
Pausen, Ruhezeiten, gemeinsame Gestaltung des Klassenraumes, Übungen zur Selbstregulation, Entspannungsmethoden, Vorleben von Kreativität, Ruhe, Humor und Sport, emotionale Sicherheit schaffen durch Gelassenheit und konstruktiver Konfliktlösung.
- Lernumgebung**  
Lernkultur (Zugang zu Büchern, Rückzugsmöglichkeiten), Lautstärkeregelungen und -rituale, sicherer Raum, in dem Bedürfnisse frei geäußert werden können, Lernmaterialien bereitstellen.
- Innere Haltung**  
Wertebild, Positives Selbstbild, Wertschätzung und Anerkennung.
- Mitbestimmung kultivieren**  
Anlässe, Strukturen und Kompetenzen schaffen, um tatsächliche Mitbestimmung zu ermöglichen.



## Thema 2: Rückmeldekultur

Schüler:innen müssen wissen, wo sie in ihrem Lernprozess stehen, welche Stärken sie haben und woran sie weiterarbeiten können.

Dabei sind vier Fragen zentral:  
Wohin gehe ich? Wie komme ich voran?  
Was ist der nächste Schritt?  
Was brauche ich dafür?

### Maßnahmen:

- Rückmeldungen bei Vorträgen oder Präsentationen**  
Transparente und klare Bewertungskriterien, die im Vorfeld besprochen werden.
- Logbuch**  
Unterstützt regelmäßige Reflexion des eigenen Lernprozesses, Festhalten von Fortschritten, Schwierigkeiten und nächsten Lernschritten.
- Lernentwicklungsgespräche**  
Strukturierte Rückmeldungen zum Lernprozess, verbunden mit konkreten Vereinbarungen für die weitere Entwicklung geben Orientierung.
- Coaching**  
Die Lehrkraft begleitet den Lernprozess individuell, unterstützt bei Zielsetzung, Reflexion und der Planung nächster Lernschritte.
- Fehler als Chance**  
Fehler werden gemeinsam reflektiert und als Lernanlass genutzt, um eigene Lernstrategien zu verbessern und Verständnis zu vertiefen, reduziert Ängste.
- Feedback von SuS erheben**  
Regelmäßige Rückmeldungen der Schüler:innen zum Unterricht einholen; konkrete Methoden und Beispiele sind über den QR-Code abrufbar.

„Durch die Möglichkeit Feedback zu geben, fühlen wir uns von unseren Lehrerinnen und Lehrern ernst genommen.“  
(Schüler aus der Montessorischule Leipzig)

„Ich finde es gut, dass wir die Möglichkeit haben, unseren Lehrern Feedback zu geben. Normalerweise bewerten Lehrer nur uns Schüler die ganze Zeit. Jetzt haben wir auch die Möglichkeit, dass auch zu tun und ihren Unterricht zu bewerten.“  
(Schüler aus der Montessorischule Leipzig)



## Thema 4: Psychische Be- und Entlastung von SuS

Kinder und Jugendliche sehen sich mit einer schnell wandelnden Welt konfrontiert, deren Effekte sie in besonderem Ausmaß betrifft (z. B. Covid 19 Pandemie, Klimawandel, Kriege). Die Menge an Einflüssen, die Jugendliche selektieren und verarbeiten müssen, z. B. digitaler Stress durch Vergleich oder Cybermobbing sowie Informationsflut, ist enorm. Auch Scham und Ängste, z. B. vor öffentlichem Auftreten, Ausgrenzung oder Versagen, prägen zunehmend den Schulalltag zunehmend. Diese Aspekte führen zu einer hohen mentalen Belastung und wirken sich negativ auf den Lernerfolg und das Wohlbefinden aus.

### Maßnahmen:

- Eine Kultur der Zuwendung schaffen**  
Zeit für Begegnung mit SuS schaffen, offener Umgang mit psychischer Gesundheit, Fehler als Chance würdigen.
- Sinn und Relevanz der Schul-inhalte erzeugen**  
Lebensweltorientierung im Unterricht verstärken.
- Soziales Lernen, Achtsamkeit und Medienkompetenz einführen/umsetzen**  
Workshops und Projekttag.
- Struktur und Selbstwirksamkeit schaffen**  
siehe Rückmeldekultur und Orientierung.
- Multiprofessionelle und peergestützte Zugänge nutzen**  
Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Vertrauenslehrkräfte und -schüler:innen.

*Mir hat es geholfen in einer Zeit, in der es mir sehr schlecht ging. Ich war an 3 verschiedenen Schulen, aber hier hatte ich das Gefühl, dass man Rücksicht genommen hat auf meine Probleme und das wir erst danach überlegt haben, wie ich mir den Stoff aneignen kann. Ich habe Vertrauen in die Erwachsenen und sie trauen mir die Sachen auch zu, das ist ein gutes Gefühl.*  
(Schülerin an der Leipziger Modellschule)

### WICHTIG:

Lehrkräfte sind keine Therapeut:innen! Sie sind jedoch Bezugspersonen und Vorbilder für Resilienz.



## Thema 5: Zuhören/ ein Offenes Ohr haben

Schüler:innen können besonders dann gute Lernerfolge erzielen, wenn sie an den Schulen auf verlässliche, emotional verfügbare und feinfühlig Menschen treffen. Orientierung, Unterstützung und emotionale Sicherheit stellen eine wichtige Voraussetzung für gelingende Lernprozesse dar, fördern die Konzentration und die Motivation zur Beteiligung am Unterricht. Beziehungsaufbau geschieht nicht primär durch lange Einzelgespräche, sondern durch kontinuierliche, kurze Interaktionen.

### Maßnahmen:

- Eine persönliche Begrüßung**  
als individuelle Ergänzung zur Begrüßung bei Unterrichtsbeginn.
- Kultur der Anerkennung/Lob**  
Wertschätzende Rückmeldungen.
- Ein Tür- und Angelgespräch**  
z. B. jeden Tag 5 min für eine:n Schüler:in.
- Das Stimmungsbild in der Klasse am Morgen oder Stundenende**  
z. B. mit Smiley- oder Ampelsystem erheben.
- Mit einem Buddysystem arbeiten**  
Erfahrene Schüler:innen begleiten Neuzugänge.

„Für mich ist es das Wichtigste, dass ich weiß, dass die Erwachsenen hier für mich da sind und mich kennen. Wir haben jede Woche zwischen 5–15 Minuten, in denen wir im gemeinsamen Gespräch darüber reden, was ich gerade brauche, um lernen zu können und wie es mir geht. Das hilft mir.“  
(Schülerin an der Leipziger Modellschule)



## Thema 3: Miteinander im Klassenraum

Jugendliche schätzen eine klare Unterrichtsstruktur. Ihnen helfen eine ruhige, aufgeräumte Lernumgebung sowie ein respektvolles Miteinander in der Klasse. Oft fehlen ihnen aber die Mittel oder Instrumente, um diese Aspekte einzufordern oder allein umzusetzen. Umso wichtiger ist die Lehrkraft als Orientierung und Vorbild.

### Maßnahmen:

- Ritual zum Ankommen oder um Erfolge zu feiern**  
Eingangsrunde zu Stimmung, Energielevel, Thema des Tages.
- Begrüßungsformel**  
„Wir gestalten gemeinsam einen guten Tag!“ „Willkommen in unserer Lernrunde!“
- Erstellung gemeinsamer Klassenregeln**  
ermöglicht Raum für Partizipation und fördert die Beziehungsarbeit mit Jugendlichen.
- Wertschätzungsrunden**  
„Warme Dusche“ der positiven Eigenschaften, Lob, Aktion des Tages.
- Konfliktklärungen mit festen Ablaufregeln**  
Anleitung nach Protokoll, Ich-Botschaften, Zuhören und Abschlussvereinbarung.

Erfolg macht Schule 2.0

### Steckbrief:

**Was?** Dieses Plakat ist ein Ergebnis aus der explorativen Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Wohlbefinden an Schule. Es nimmt den schulischen Alltag in den Blick und fragt, wie Schule so gestaltet werden kann, dass Kinder und Jugendliche sich sicher, gesehen und unterstützt fühlen.

**Für wen?** Lehrkräfte und päd. Fachkräfte

**Wozu?** Impulse und Perspektiven für die Lebenslage von Jugendlichen als Diskussionsanlass und Inspiration

**Hintergrund zur Entstehung:** Die Schüler:innenschulentwicklungsworkstatt ist ein Modul im Programm Erfolg macht Schule 2.0. Dieses Plakat veranschaulicht abgeleitete Erkenntnisse aus einer Lernreise mit 23 Jugendlichen an zwei Schulen (Leipziger Modellschule, Montessorischule) in Leipzig.

### Unser Tipp:

Fangen Sie klein an. Vielleicht wirken die vielen Informationen zunächst überwältigend. Lassen Sie sich nicht entmutigen und notieren Sie sich Dinge, die Sie direkt umsetzen können.

Kommen Sie später einfach wieder zurück und vergessen Sie nicht, kleine Erfolge zu feiern!

### Lust auf mehr?



Hier finden Sie ausführliche Informationen, Quellen und Inspiration.

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Freistaat Thüringen  
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

