

Tipps für die Kommunikation "mit Abstand" und digital

"Strong start": Eine positive Grundstimmung schaffen

Die ersten drei Minuten entscheiden nicht nur über den ersten Eindruck, den man von einer Person bekommt, sondern auch darüber, wie die weitere Kommunikation verlaufen wird. Eine positive Grundhaltung sowie eine wertschätzende Begrüßung übertragen sich ebenso auf die Schülerinnen und Schüler.

- Betreten Sie das Klassenzimmer gut gelaunt und mit einem Lächeln im Gesicht. Begrüßen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler freundlich und mit ermutigenden Worten, wie z. B.: „Schön, dass wir uns endlich wieder sehen.“, „Ich freue mich sehr dich/euch zu sehen.“
- Nehmen Sie sich Zeit für die Begrüßung und widmen Sie (falls zeitlich möglich) jeder Schülerin und jedem Schüler ein freundliches Wort. Fragen Sie individuell nach, wie es Ihnen geht. Erzählen Sie, wie es Ihnen geht.



In Ich-Botschaften sprechen: Die eigenen Bedürfnisse klar kommunizieren

Mehr denn je spielen die unterschiedlichen Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften eine entscheidende Rolle bei der erfolgreichen Durchführung von Unterricht. Diese zu kennen und zu verstehen, trägt dazu bei, dass Unterricht gelingt.



- Sagen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern klar und deutlich, was Sie sich wünschen und was Sie erwarten. Gehen Sie dabei stets von sich aus: „Ich wünsche mir,...“, „Ich freue mich, wenn/dass...“, „Ich hoffe, dass wir...“ oder: „Für mich ist es wichtig, dass...“.
- Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, ihre Bedürfnisse ebenso zu äußern (z. B. auch schriftlich: „Für die momentane Unterrichtssituation wünsche ich mir, dass...“)

Lernen ermöglichen: Regeln präzise einführen, Arbeitsaufträge klar und deutlich kommunizieren

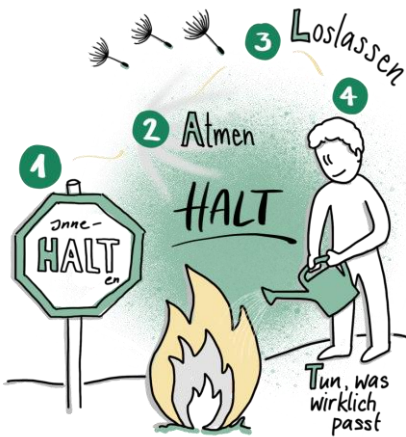
Nicht nur für Lehrkräfte ist das Sprechen anstrengend – auch für Schülerinnen und Schüler ist das Zuhören nun eine (noch größere) Herausforderung. Kurze und präzise Sätze werden von Schülerinnen und Schülern leichter wahrgenommen und besser verarbeitet.

- Verwenden Sie kurze Sätze mit klaren Anweisungen und Aufträgen. Versuchen Sie Füllwörter, Nebensätze und Floskeln zu vermeiden: „Bitte öffne dein Buch auf Seite x. Bearbeite Aufgabe y. Bei Fragen melde dich, ich komme zu dir.“



Achtsam handeln: Das HALT-Prinzip anwenden

Wenn es doch mal zu einer Konfliktsituation kommt, kann das folgende Ritual helfen, ruhig zu bleiben und sich zu fokussieren: das HALT-Prinzip.



- H** – Halt für Innehalten und Loslassen
A – Atmen
L – Loslassen, akzeptieren wie es ist
T – Tun, was wirklich passt

Die gewonnene Zeit und die Fokussierung ermöglichen zielgerichtetes und reflektiertes Handeln und können so dazu beitragen, Konflikte vorzubeugen. Extra-Tipp: Um im Ernstfall gewappnet zu sein, ist es empfehlenswert, das Ritual vorher mehrere Male zu üben.