

---

# Ruhe und Aufmerksamkeit herstellen: Training

Bereiten Sie sich auf den Start in einer „normal unruhigen“ Klasse vor:

- Wie stelle ich Kontakt zu den Schülern her?
- Welche Regeln und Konsequenzen gelten? An welche Regeln und Konsequenzen erinnere ich?
- Mit welchem inneren stärkenden „Subtext“ bereite ich mich auf einen klaren, deutlichen „Auftritt“ vor?
- Wie kontrolliere ich bewusst Atem/Stimme/Haltung?

## Aufgabe für den trainierenden Lehrer:

1. Stellen Sie Kontakt zur Lerngruppe her.
2. Nennen Sie die folgende Aufgabe, Regeln, ggf. Konsequenzen.
3. Tragen Sie ein kurzes Gedicht vor oder stellen Sie eine Mathe-Aufgabe (siehe S. 15).
4. Üben Sie das Sprechen des Gedichts mit der Lerngruppe als „Lückentext“ oder nehmen Sie Antworten auf die Aufgabe entgegen.

## Aufgaben für die Zuhörer:

Geben Sie dem trainierenden Lehrer Feedback:

- Wie gut ist es dem Lehrer gelungen, Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen? Warum?
- Wie verständlich war die Sprache/Stimme des Lehrers (Deutlichkeit, Akzent, Tempo, Lautstärke, Gliederung, Pausen ...)
- Wie gut „saß“/trug die Stimme? (Klang, Tonhöhe, Fülle ...)
- Wie präsent war die Ausstrahlung/Körperhaltung des Lehrers (Spannung, Haltung, Gesichtsausdruck, „Wachheit“ ...)