

Carsten Bangert

Selbst-bewusst, ausgeglichen und wirksam unterrichten

Reflexions- und Arbeitsheft mit
ausführlichem Hospitationsmaterial
zum Buch



www.carsten-bangert.de

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	3
1. Wir brauchen einen „Spiegel“	4
2. Ein Blick auf die Grundbedürfnisse unserer Schülerinnen und Schüler	5
3. Ein Blick auf Deine Haltung: So siehst du dich – so wirkst du auf mich.....	6
4. Ein gemeinsamer Blick auf Deinen Unterricht	9
Wirksamkeitsfaktor „Klarheit“	10
Wirksamkeitsfaktor „Leidenschaft“	11
Wirksamkeitsfaktor „Führung“	12
Wirksamkeitsfaktor „Aktivierung“	13
Wirksamkeitsfaktor „Unterstützung“	14
Wirksamkeitsfaktor „Ergebnisorientierung“	15
5. Das gibt mir Kraft	16
6. Das nehme ich mir vor	17
7. Buchtipps und Quellen	18
8. Eigene Ressourcen stärken und selbst-bewusst handeln – eine Einladung.....	19

Impressum:

© 2023 Carsten Bangert

Herausgeber, verantwortlicher Autor, Umschlaggestaltung und Layout: Carsten Bangert.

Kontakt Daten finden Sie unter www.carsten-bangert.de. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichkeit.

Vorbemerkung

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

die Resonanz auf mein Buch „Was gute Lehrerinnen und Lehrer ausmacht – und was wir von ihnen lernen können“, das 2020 erstmals beim Beltz Verlag in Weinheim erschienen ist, hat mich begeistert. Nun freut es mich, dass der Verlag mich gebeten hat, das Buch für eine 2. Auflage im Jahr 2023 zu aktualisieren und ggf. zu ergänzen.

Weiterhin begleite ich Sie gerne dabei, wirkungsvoll, gesund und selbst-bewusst zu unterrichten.

Diese „Selbst-bewusstheit“ erreichen wir am ehesten, indem wir uns gemeinsam mit anderen auf den Weg machen – vertrauensvoll und ehrlich. Persönliche Weiterentwicklung gelingt wirksam mit einem Gegenüber – einem „Spiegel“. Um Sie bei Ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen, habe ich dieses Reflexions- und Arbeitsheft konzipiert. Es lädt dazu ein, sich mit relevanten Fragestellungen auseinanderzusetzen und die Antworten zu verschriftlichen. Außerdem soll es den professionellen Austausch mit Kolleg/innen Ihres Vertrauens strukturieren. Ein Hospitationsbogen auf Grundlage des „Doppeldreiecks der Unterrichtswirksamkeit“ ergänzt das Manual.

Die Bearbeitung dieser Unterlagen scheint mir nach der Lektüre des Buches besonders sinnvoll zu sein – eine Erarbeitung kann natürlich auch zeitgleich erfolgen. Nur mit den Hinweisen aus dem Buch ist nachvollziehbar, was ich mit dem „Doppeldreieck der Unterrichtswirksamkeit“ meine – ein Modell, das Ihnen dabei helfen kann, Ihren Unterricht und Ihr berufliches Handeln grundsätzlich weiterzuentwickeln. Ohne die Lektüre bleiben einige Begriffe möglicherweise unklar oder werden vielleicht sogar missverstanden. Die hier beigefügten Seitenangaben beziehen sich immer auf das o.g. Buch ([hier der Link zum Buch.](#)).

Bei den mannigfaltigen Ansprüchen, denen wir Lehrkräfte ausgesetzt sind, möchte ich in diesem Vorwort noch einmal betonen, dass diese Persönlichkeitsentwicklung besonnen und gesund von Ihnen durchgeführt werden soll.

Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst! Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor! Fokussieren Sie sich zunächst auf zwei oder drei Aspekte Ihres Handelns. Gut ist gesünder als perfekt!

Viele gewinnbringende Erkenntnisse wünsche ich Ihnen auf Ihrer Reise zur „Zone der nächsten Entwicklung“.

Ihr
Carsten Bangert

1. Wir brauchen einen „Spiegel“

Verschiedene Untersuchungen zeigen immer wieder, dass es für die persönliche Weiterentwicklung von Lehrkräften besonders wirksam ist, wenn sie sich mit Kolleg/innen ihres Vertrauens über ihr konkretes unterrichtliches Handeln, ihre Kommunikation, ihre Interaktions- und Verhaltensmuster im Unterricht austauschen.

Gerade nach einigen Jahren im Schuldienst nehmen wir uns selbst immer weniger wahr. Der letzte Unterrichtsbesuch liegt schnell Jahre zurück, Verhaltensmuster schleifen sich ein und wir haben selten Gelegenheit und die notwendige Zeit, um über unser eigenes Handeln gemeinsam nachzudenken. Auch Videoanalysen, die nachweislich als besonders wirksam gelten, werden fast nie durchgeführt.

Dennoch wissen wir alle: Es schleichen sich unbewusste Marotten, Äußerungen und Verhaltensweisen ein, die nicht immer nur zielführend sind. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung sind nicht immer deckungsgleich.

Wie denken Sie darüber? Wie sehen Sie es?

Welche Kollegin, welcher Kollege könnte Sie auf Ihrem Weg begleiten? Von wem würden Sie auch kritische, lernfeldweisende Rückmeldung annehmen, ohne die kollegiale Beziehung zu gefährden?

Suchen Sie das Gespräch und gewinnen Sie Ihre/n Kolleg/in für den kollegialen Austausch.

Dies ist mein/e „**Kritische/r Freundin**“:

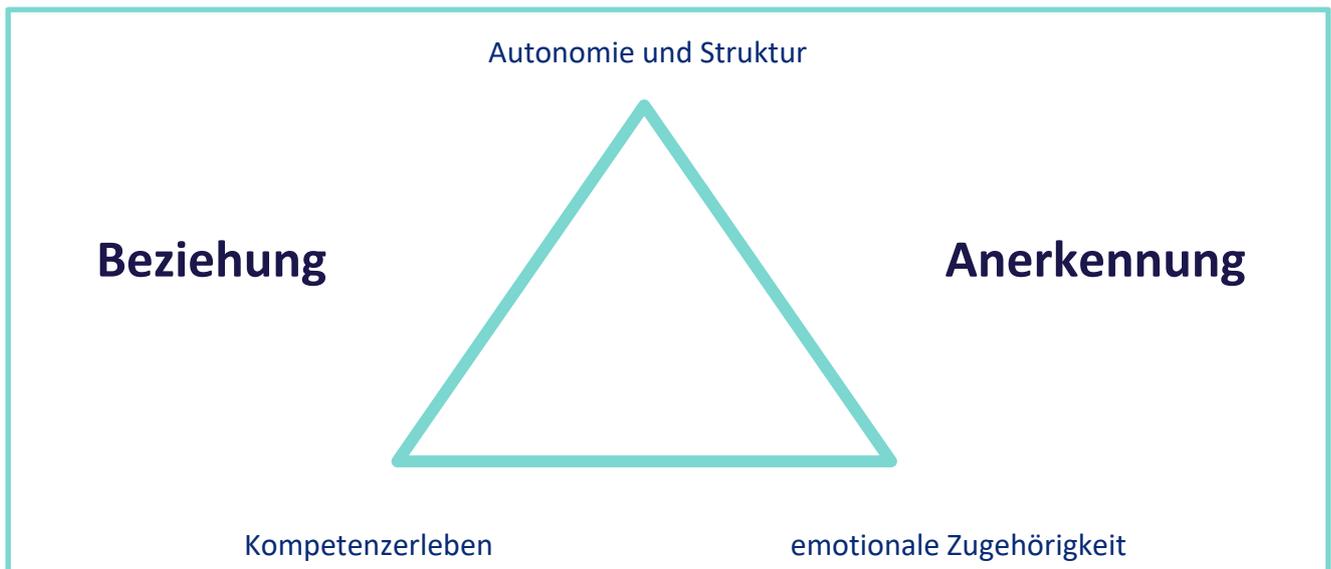
Vor- / Nachname: _____

Voraussichtliche Zusammenarbeit bis: _____

Regelmäßiges Zeitfenster für unseren Austausch:

2. Ein Blick auf die Grundbedürfnisse unserer Schülerinnen und Schüler

Lesen Sie bitte die *Seiten 33 bis 39* im Buch.



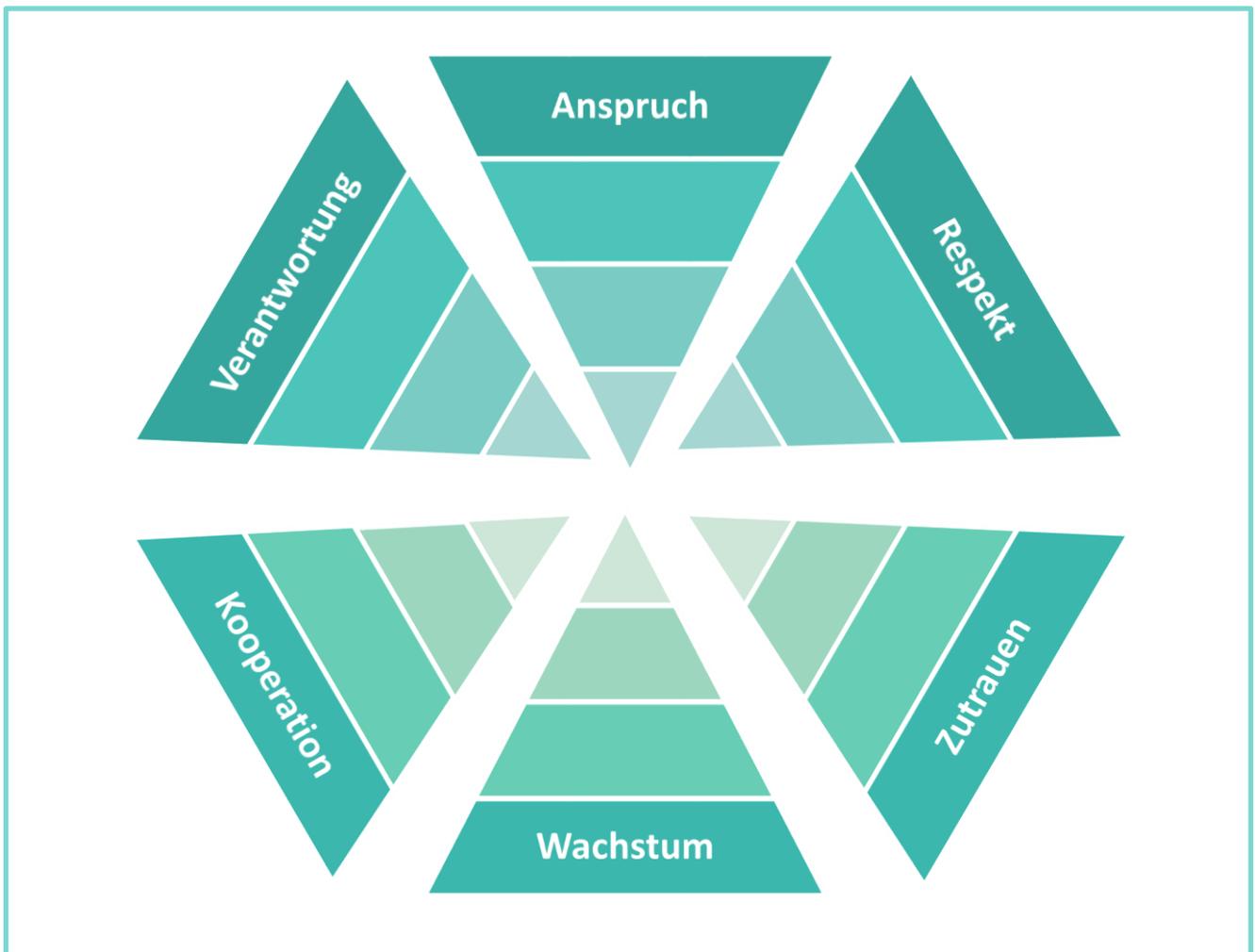
Die Grundbedürfnisse Heranwachsender (aus Bangert 2023, S. 39)

- Wie beurteilen Sie nach der Lektüre die Darstellung? Was ist Ihnen besonders aufgefallen? Was würde die Darstellung ergänzen?
- Was tragen Sie dazu bei, dass sich Ihre Schüler/innen in Ihren Klassen emotional zugehörig fühlen? Was möchten Sie künftig tun, um die Klassengemeinschaft insgesamt und das Zugehörigkeitsgefühl des Einzelnen in Ihrem Unterricht zu fördern?
- Wie stehen Sie zu den Zitaten von Hartmut Rosa und Wolfgang Endres auf Seite 37/38? Tauschen Sie sich mit Ihrer/m kritischen Freund/in aus!

3. Ein Blick auf Deine Haltung: So siehst du dich – so wirkst du auf mich.*

Lesen Sie bitte die **Seiten 42 bis 51** im Buch.

Dort habe ich die wesentlichen Denkstile und Überzeugungsmuster ausführlich beschrieben - die Haltung - welche unsere wirksamsten Lehrkräfte eint. Nun begeben Sie sich mit Ihrer/m Kolleg/in auf eine spannende Entdeckungsreise: Wie sehen Sie sich selbst? Welche Haltung glauben Sie auszustrahlen? Wie erlebt Sie Ihr/e Kolleg/in? Decken sich Ihre Wahrnehmungen?



Die Grundüberzeugungen guter Lehrer/innen (aus Bangert 2023, S. 51)

*Hier arbeite ich immer wieder mit dem vertrauten „Du“, da die meisten Kolleg/innen, die sich gegenseitig begleiten, meist duzen.

So sehe ich mich – meine Selbstreflexion:

Kreuzen Sie hier an, wie Sie sich selbst wahrnehmen. Notieren Sie Ihre Assoziationen, die Sie beim Ausfüllen haben. Zunächst geht es nur um Sie und die Art und Weise, wie Sie sich selbst wahrnehmen – ohne mit Ihrer/m kritischen Freund/in zu sprechen:

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Beziehung und Interaktion« <i>»Ich bin mir der Bedeutung einer lernförderlichen Schüler-Lehrer-Beziehung bewusst und interessiere mich für meine Schüler/innen.«</i>				
Es ist mir wichtig, dass ich immer wertschätzend und anerkennend mit meinen Schüler/innen spreche.				
Die Schüler/innen vertrauen mir.				
Ich kenne die Namen meiner Schüler/innen.				
Ich kenne die familiäre Situation, die Hobbys und Interessen meiner Schüler/innen. Ich kann etwas über sie erzählen.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Verantwortung« <i>»Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln und den Lernerfolg meiner Schüler/innen.«</i>				
Ich bin verantwortlich für die Wirksamkeit meiner Unterrichtsstunde.				
Ich sehe mich verantwortlich für den Lernerfolg meiner Schüler/innen.				
Ich sehe mich verantwortlich für die Arbeits- und Lernatmosphäre in meiner Klasse.				
Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit und gehe achtsam mit mir um.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Anspruch« <i>»Ich bin anspruchsvoll und setze hohe Standards. Ich fordere meine Schüler/innen heraus ohne sie zu überfordern.«</i>				
Ich setze die Herausforderung.				
Ich empfinde Lernen als harte Arbeit und möchte auch, dass es meine Schüler/innen so empfinden.				
Ich verhalte mich stets vorbildlich – in meiner Kommunikation und meinem Auftreten.				
Ich gebe täglich mein Bestes, damit meine Schule sich zu einer sehr guten Schule entwickeln kann.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Respekt« <i>»Ich verhalte mich wertschätzend und respektvoll meinen Schüler/innen gegenüber. Ich agiere stets professionell.«</i>				
Ich schreie meine Schüler/innen nie an.				
Ich kommuniziere mit meinen Schüler/innen stets auf Augenhöhe.				
Ich behandle alle Schüler/innen gleich – insbesondere meinen schwierigsten Schüler/innen begegne ich immer mit Wertschätzung und Respekt.				
Es gelingt mir, stets alle meine Schüler/innen auch in außergewöhnlichen Situationen anständig zu behandeln.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Zutrauen« <i>»Ich traue meinen Schüler/innen zu, dass sie es verstehen können. Ich gebe ihnen das Gefühl, dass sie es schaffen werden.«</i>				
Ich gebe meinen Schüler/innen immer das Gefühl, dass sie es schaffen bzw. verstehen können.				
Sätze wie: »Ihr lernt das nie!« haben in meinem Sprachgebrauch keinen Platz.				
Ich kenne den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Wachstum« <i>»Ich möchte mich persönlich permanent weiterentwickeln und lernen.«</i>				
Ich reflektiere mein eigenes unterrichtliches Handeln regelmäßig und notiere neue Ziele.				
Ich hole mir regelmäßig Rückmeldung von Schüler/innen zu meiner Unterrichtswirksamkeit ein.				
Ich kenne meine persönlichen Entwicklungsziele, habe sie klar formuliert, niedergeschrieben und arbeite gezielt daran.				
Ich bilde mich regelmäßig auf Fortbildungen weiter.				

	trifft vö- llig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Kooperation« <i>»Ich bin davon überzeugt, dass ich mich und mein professionelles Handeln nur in Kooperation mit Kolleg/innen entwickeln kann. Für eine wirksame Persönlichkeitsentwicklung brauche ich ein Gegenüber, einen Spiegel und regelmäßigen Austausch.«</i>				
Ich spreche regelmäßig mit Kolleg/innen über die Tiefenstrukturen meines Unterrichts.				
Ich besuche regelmäßig Kolleg/innen in ihrem Unterricht.				
Ich spreche regelmäßig mit Kolleg/innen über unterrichtliche Erfolge, aber auch über Herausforderungen und Probleme.				
Ich bereite regelmäßig gemeinsam mit Kolleg/innen Unterricht vor und tausche Materialien aus.				

Quelle: Bangert (2023, S. 102–104)

Das geht mir außerdem gerade durch den Kopf:

So wirkst Du auf mich (und vielleicht auch auf andere...):

Beobachtungsbogen für den/die kritische/n Freund/in

Hier kreuzt Ihr/e Kolleg/in an, wie er/sie Sie erlebt. Später, wenn Sie die beiden Bögen im Gespräch miteinander vergleichen, ist es hilfreich, wenn der/die kritische Freund/in durch genaue Beobachtungen, Beispiele, Zitate seine Beobachtungen untermauert.

	trifft vollständig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Beziehung und Interaktion« <i>»Ich bin mir der Bedeutung einer lernförderlichen Schüler-Lehrer-Beziehung bewusst und interessiere mich für meine Schüler/innen.«</i>				
Es ist mir wichtig, dass ich immer wertschätzend und anerkennend mit meinen Schüler/innen spreche.				
Die Schüler/innen vertrauen mir.				
Ich kenne die Namen meiner Schüler/innen.				
Ich kenne die familiäre Situation, die Hobbys und Interessen meiner Schüler/innen. Ich kann etwas über sie erzählen.				

Wirksamkeitsfaktor »Verantwortung« <i>»Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln und den Lernerfolg meiner Schüler/innen.«</i>				
Ich bin verantwortlich für die Wirksamkeit meiner Unterrichtsstunde.				
Ich sehe mich verantwortlich für den Lernerfolg meiner Schüler/innen.				
Ich sehe mich verantwortlich für die Arbeits- und Lernatmosphäre in meiner Klasse.				
Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit und gehe achtsam mit mir um.				

Wirksamkeitsfaktor »Anspruch« <i>»Ich bin anspruchsvoll und setze hohe Standards. Ich fordere meine Schüler/innen heraus ohne sie zu überfordern.«</i>				
Ich setze die Herausforderung.				
Ich empfinde Lernen als harte Arbeit und möchte auch, dass es meine Schüler/innen so empfinden.				
Ich verhalte mich stets vorbildlich – in meiner Kommunikation und meinem Auftreten.				
Ich gebe täglich mein Bestes, damit meine Schule sich zu einer sehr guten Schule entwickeln kann.				

Wirksamkeitsfaktor »Respekt« <i>»Ich verhalte mich wertschätzend und respektvoll meinen Schüler/innen gegenüber. Ich agiere stets professionell.«</i>				
Ich schreie meine Schüler/innen nie an.				
Ich kommuniziere mit meinen Schüler/innen stets auf Augenhöhe.				
Ich behandle alle Schüler/innen gleich – insbesondere meinen schwierigsten Schüler/innen begegne ich immer mit Wertschätzung und Respekt.				
Es gelingt mir, stets alle meine Schüler/innen auch in außergewöhnlichen Situationen anständig zu behandeln.				

Wirksamkeitsfaktor »Zutrauen« <i>»Ich traue meinen Schüler/innen zu, dass sie es verstehen können. Ich gebe ihnen das Gefühl, dass sie es schaffen werden.«</i>				
Ich gebe meinen Schüler/innen immer das Gefühl, dass sie es schaffen bzw. verstehen können.				
Sätze wie: »Ihr lernt das nie!« haben in meinem Sprachgebrauch keinen Platz.				
Ich kenne den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.				

	trifft vollständig zu	trifft zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wirksamkeitsfaktor »Wachstum« <i>»Ich möchte mich persönlich permanent weiterentwickeln und lernen.«</i>				
Ich reflektiere mein eigenes unterrichtliches Handeln regelmäßig und notiere neue Ziele.				
Ich hole mir regelmäßig Rückmeldung von Schüler/innen zu meiner Unterrichtswirksamkeit ein.				
Ich kenne meine persönlichen Entwicklungsziele, habe sie klar formuliert, niedergeschrieben und arbeite gezielt daran.				
Ich bilde mich regelmäßig auf Fortbildungen weiter.				

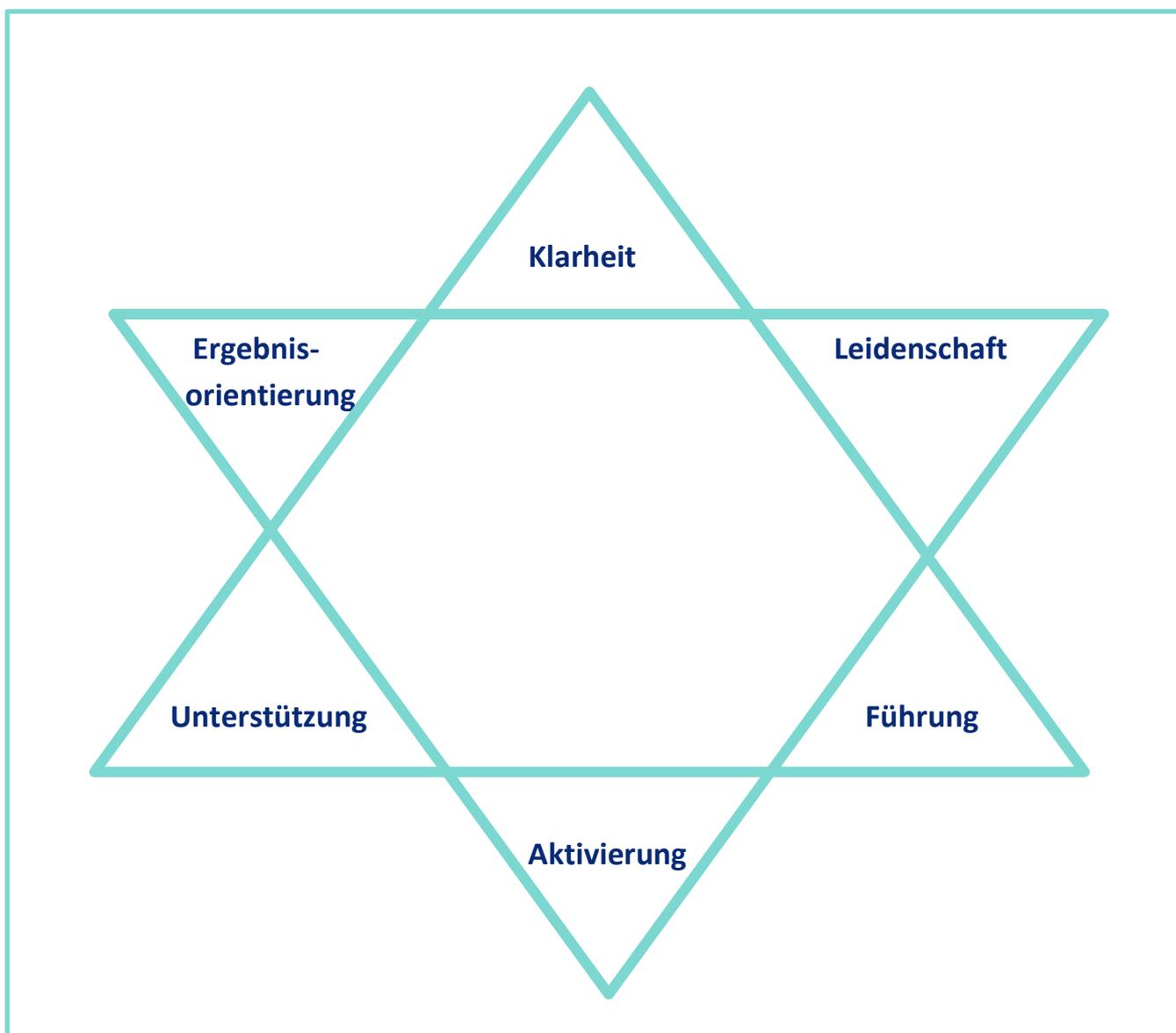
Wirksamkeitsfaktor »Kooperation« <i>»Ich bin davon überzeugt, dass ich mich und mein professionelles Handeln nur in Kooperation mit Kolleg/innen entwickeln kann. Für eine wirksame Persönlichkeitsentwicklung brauche ich ein Gegenüber, einen Spiegel und regelmäßigen Austausch.«</i>				
Ich spreche regelmäßig mit Kolleg/innen über die Tiefenstrukturen meines Unterrichts.				
Ich besuche regelmäßig Kolleg/innen in ihrem Unterricht.				
Ich spreche regelmäßig mit Kolleg/innen über unterrichtliche Erfolge, aber auch über Herausforderungen und Probleme.				
Ich bereite regelmäßig gemeinsam mit Kolleg/innen Unterricht vor und tausche Materialien aus.				

Quelle: Bangert (2023, S. 102–104)

An folgenden konkreten Beobachtungen und Äußerungen mache ich meine Einschätzungen fest:

4. Ein gemeinsamer Blick auf Deinen Unterricht

Lesen Sie vor Beginn Ihrer Hospitations- und Austauschphase bitte die *Seiten 58 bis 95* im Buch.



Die Unterrichtsprinzipien wirksamer Lehrkräfte (aus Bangert 2023, S. 100)

Auf den folgenden Seiten lade ich Sie ein, die Wirksamkeitsfaktoren im Unterricht genauer zu beobachten. Dabei ist es nicht notwendig, sich auf alle Indikatoren zu fokussieren. Es genügt durchaus, sich während der Beobachtung nur auf zwei oder drei zu konzentrieren.

Wirksamkeitsfaktor „Klarheit“

„Ich handle klar und unmissverständlich.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft kennt die Ziele, die sie im Unterricht erreichen möchte. Sie weiß, was sie will.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Schüler/innen wissen, was von ihnen erwartet wird. Sie haben alle den Arbeitsauftrag wirklich verstanden und sind sich der Lernziele bewusst.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft ist in der Lage, komplexe Lerninhalte auf das Wesentliche zu reduzieren und anschaulich aufzubereiten (Visualisierung, Anknüpfen an Vorwissen,...)?				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Der Unterricht ist klar strukturiert. Ein roter Faden und eine Sachlogik sind erkennbar. Die Lerninhalte sind eindeutig und nachvollziehbar für die Schüler/innen.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

Wirksamkeitsfaktor „Leidenschaft“

„Ich unterrichte leidenschaftlich und lache gerne mit meinen Schüler/innen.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft hat Freude daran, die Lerninhalte zu vermitteln. Die Freude am Thema überträgt sich auf die Schüler/innen.				

Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):

Für das spätere Gespräch könnte eine Fragestellung auch sein:

Wie mutig gehst Du bereits mit dem Bildungsplan um? Gelingt es Dir bereits, gezielt Themen auszuwählen, für die Du brennst, um die Lernziele zu erreichen?

Die Lehrkraft berührt die Schüler/innen emotional.				
---	--	--	--	--

Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):

Die Lehrkraft erzeugt eine angstfreie Atmosphäre, ist gut gelaunt und lacht gerne mit den Schüler/innen.				
---	--	--	--	--

Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):

Der Lehrkraft fällt es leicht, komplexe Sachverhalte mit Humor, in einer einfachen und einprägsamen Darstellung oder mit emotionalen Vorträgen im Langzeitgedächtnis zu verankern.				
---	--	--	--	--

Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

Wirksamkeitsfaktor „Führung“

„Ich agiere konsequent und berechenbar.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft hat stets alle Schüler/innen im Blick – grundsätzlich einen guten Überblick über das Geschehen im Unterricht.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft stört die Schüler/innen kaum im Denkprozess durch eigene Unterbrechungen oder das Konkretisieren der Arbeitsaufträge.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Der Unterricht verläuft weitgehend störungsfrei. Regeln, Rituale und Abmachungen sind etabliert. Die Schüler/innen begegnen einander und der Lehrkraft mit Wertschätzung und Respekt.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft agiert konsequent und steuert mit Affekt. Angekündigte Konsequenzen werden umgesetzt. Die Kommunikation erfolgt grundsätzlich wertschätzend.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

Wirksamkeitsfaktor „Aktivierung“

„Ich halte meine Schüler/innen über einen möglichst langen Zeitraum kognitiv aktiv.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft beherrscht die Methode der direkten Instruktion und setzt sie regelmäßig <i>kurz</i> und <i>bewusst</i> ein.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft spürt, wenn Schüler/innen nicht mehr mitdenken können, wechselt dann in eine andere Unterrichtsform/Methode oder legt eine kurze Pause ein.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft nutzt Methoden der kognitiven Aktivierung, die wirken.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft nutzt Methoden der Großgruppenaktivierung, welche die Aufmerksamkeit und Konzentration der Schüler/innen zurückholen.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

Wirksamkeitsfaktor „Unterstützung“

„Ich unterstütze meine Schüler/innen lernwirksam.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft leitet die Schüler/innen kleinschrittig an und erläutert Verständnisprobleme klar und verständlich.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft unterstützt die Schüler/innen individuell, um sie auf die Zone der nächsten Entwicklung zu bringen (nimmt sich Zeit für Einzelne, plant individualisierte Arbeitsphasen, weist auf unterstützendes Material hin, differenziert das Material, Anspruchsniveau oder Inhalt).				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft agiert stets fehlerfreundlich mit einem wohlwollenden, freundlichen Ton. Schüler/innen werden zu keinem Zeitpunkt bloßgestellt. Die Rückmeldung zu den Fehlern hilft den Schüler/innen beim Verstehen wirklich weiter.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft nutzt digitale Lernmanagementsysteme, Apps, Videos, um die Schüler/innen individuell zu fördern und die Lerninhalte strukturiert zusammenzufassen.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

Wirksamkeitsfaktor „Ergebnisorientierung“

„Lernergebnisse geben Aufschluss über die Wirksamkeit des Unterrichts.“

	Trifft völlig zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
Die Lehrkraft interessiert sich für die Lernergebnisse ihrer Schüler/innen.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft führt regelmäßig einfache und zeitsparende Lernstandserhebungen (Quiz, Selbsttest, Daumenprobe, Heft- oder Aufgabenkontrollen, Online-Befragungen) durch, um sich zu vergewissern, ob die Schüler/innen inhaltlich mitkommen.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben): Im späteren Gespräch empfehle ich einige Lernstandserhebungen gemeinsam zu sichten und hinsichtlich des Aufbaus, des Niveaus und auch der Ergebnisse miteinander zu besprechen.				
Die Lehrkraft spricht regelmäßig mit ihren Schüler/innen über die Wirksamkeit der Unterrichtsangebote und das Lernen in der Klasse insgesamt. Sie regt die Schüler/innen zum Reflektieren des eigenen Lernprozesses an (z.B. Lerntagebücher,...).				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				
Die Lehrkraft bittet ihre Schüler/innen regelmäßig um Feedback zum Unterricht. Gemeinsam wird über „bessere Lern- und Arbeitswege“ nachgedacht.				
Beobachtung im Unterricht (Zitat, Beispiel später möglichst genau beschreiben):				

Das ist mir sonst noch aufgefallen / Das möchte ich unbedingt rückmelden:

Datum Stunde Klasse Fach

Unterschrift des/r kritischen Freund/in

5. Das gibt mir Kraft

Notieren Sie hier alles, was Ihnen Kraft und Energie gibt.

Notieren Sie wirklich ALLES, was Ihnen einfällt in den vier Dimensionen.

Bei dieser Aufgabe geht es um Quantität – nicht um Qualität.

Beziehungen/Soziales	Arbeit/Hobby
Gesundheit/Sport/Körper	Infrastruktur/Materielles

Markieren Sie die **10 für sich bedeutsamsten Dinge** und lesen Sie sie beim nächsten Treffen genüsslich Ihrer/m „kritischen Freund/in“ vor. Sie werden sehen, wie befreiend es sein kann, über diese Dinge zu sprechen und sich bewusst zu werden, was Sie stärkt.

6. Das nehme ich mir vor

Folgende **Stärken** werde ich künftig noch gezielter nutzen:

Meine persönlichen Ziele

Bitte konkret in einem Satz formulieren. Ideal wäre eine „smarte“ Formulierung (S. 65):

Ziel 1:

Ziel 2:

An diesem **Termin** schauen ich gemeinsam mit meinem/r kritischen Freund/in, ob ich meinen Zielen näher gekommen bin:

Folgende **Kraftquellen** werde ich künftig bewusst nutzen, um gesund und zufrieden zu bleiben:

Falls ich mich für eine persönliche Weiterbildung, ein Online-Seminar oder ein Coaching interessiere, melde ich mich innerhalb von spätestens 72 Stunden an. Denn ich weiß, dass ich es sonst nicht tun werde.

7. Buchtipps und Quellen

- Bangert, Carsten (2002). Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden. Berlin: Tenea.
- Bangert, Carsten (2019). Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen – Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern. Weinheim: Beltz.
- Bangert, Carsten (2023, 2. Aufl.). Was gute Lehrerinnen und Lehrer ausmacht. Und was wir von ihnen lernen können. Weinheim: Beltz.
- Fauth, Benjamin & Herbein, Evelin & Maier, Julia Larissa (2022). Beobachtungsmanual zum Unterrichtsfeedbackbogen Tiefenstrukturen. Version vom 01.05.2022. Stuttgart: Institut für Bildungsanalysen Baden-Württemberg.
- Meyer, Hilbert (2015). Unterrichtsentwicklung. Praxisbuch. Berlin: Cornelsen Pädagogik.
- Reinke, Andreas (2022). Ziemlich beste Lehrer:innen. Wertschätzend, gleichwürdig, respektvoll. Weinheim und Basel: Beltz.
- Whitaker, Todd (2009). Was gute Lehrer anders machen. 14 Dinge, auf die es wirklich ankommt. Weinheim und Basel: Beltz.

Weitere Hospitationsbögen und Anregungen für einen professionellen Austausch:

- **Der Linzer Diagnosebogen zur Klassenführung (LDK)**

Als sehr empfehlenswerter Diagnosebogen zum Führungshandeln von Lehrkräften sowie zu dessen Rahmenbedingungen und Wirkungen ist für mich der Linzer Diagnosebogen zur Klassenführung (LDK), konzipiert um eine Forschergruppe um Prof. Dr. Johannes Mayr. Die Gruppe hat neben Papierfragebögen ein Online-Tool entwickelt, das neben der kollegialen Hospitation auch als Feedbackinstrument mit Schülergruppen genutzt werden kann:

<https://ldk.aau.at/pages/home>

- **Unterrichtsfeedbackbogen Tiefenstrukturen**

Besonders wertvoll und lohnenswert ist für mich der Blick auf die Positiv- und Negativindikatoren im Manual zum Feedbackbogen. Bitte unbedingt einen Blick reinwerfen, bevor Sie die Arbeit mit dem Unterrichtsfeedbackbogen aus meinem Buch (S. 101 ff.) beginnen.

<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/ueber-das-zsl/unterrichtsbeobachtung-und-feedback>

8. Eigene Ressourcen stärken und selbstbewusst handeln – eine Einladung

Seit über 20 Jahren arbeite ich als Lehrer, Konrektor und Schulleiter. Die Konfrontation mit unglücklichen, langzeiterkrankten und suizidalen Lehrkräften während meines Studiums stimmte mich sehr nachdenklich. So begann ich mich, intensiv mit den Themen Lehrgesundheit und Unterrichtswirksamkeit zu beschäftigen. Ich wollte als Junglehrer, später als pädagogische Führungskraft gesund, zufrieden und vor allem auch wirksam arbeiten. Im Schulalltag war das nicht immer einfach und ich habe in Phasen sehr hart an mir gearbeitet. Ich kenne die Belastungen, unter denen wir Lehrerinnen und Lehrer arbeiten, sehr gut.

Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, dass es nicht ausreicht, um bessere (bildungspolitische) Arbeitsbedingungen zu kämpfen. Daneben ist eine kontinuierliche Arbeit an mir selbst, an meinem Mindset und an meinem Verhalten notwendig. Diese Überzeugung prägt meine Arbeit. Dennoch werde ich auch weiterhin für bessere Arbeitsbedingungen an den Schulen eintreten. Beides ist wichtig.

In den letzten zwanzig Jahren hatte ich das Glück, zahlreiche Experten aus den Bereichen Lehrgesundheit, Selbstfürsorge, Burnout-Prävention und Unterrichtswirksamkeit persönlich kennenzulernen. Von ihnen konnte ich viel lernen. In meinen Veröffentlichungen und Angeboten fasse ich meine Erkenntnisse und Erfahrungen möglichst kompakt zusammen. In Seminaren, aber vor allem im Schulalltag prüfe ich meine theoretischen Konzepte und Modelle, der direkte Austausch mit Kolleg/innen ist mir dabei besonders wichtig.

Es macht mir viel Freude, Menschen auf dem Weg zu mehr Selbst-Bewusstheit, Ausgeglichenheit und Wirksamkeit im Schulalltag zu begleiten – im persönlichen Gespräch oder auch in Vorträgen, Workshops oder Seminaren.

Weitere Infos unter: <https://carsten-bangert.myelopage.com/s/carsten-bangert> und <https://www.carsten-bangert.de>

Meine aktuellen Themen für Vorträge, Workshops und Individual-Coaching:

- „**Impulse für mehr Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern**“
- „**Selbst-bewusst, ausgeglichen und wirksamen unterrichten**“
- „**Leistungsvielfalt und Gruppendynamik im Kollegium nutzen**“

Weitere **Bücher** (Klicken Sie auf das Buch für weitere Infos):



NEU: Mein **Online-Intensiv-Seminar** „**Atempause**“ für mehr Gesundheit und Zufriedenheit in der Schule



[Einzellizenz](#)

oder

[Sammellizenz](#)

für Ihr Team oder Ihr gesamtes Kollegium

Interesse an einem **Vortrag**, einem **Workshop** oder **persönlichem Coaching**?

Rufen Sie mich an: +49 15678 481142 oder schreiben Sie mir eine E-Mail: mail@carsten-bangert.de

„Ich bin davon überzeugt, dass ich mich und mein professionelles Handeln in der Schule erfolgreicher gemeinsam mit Kolleg/innen und Schüler/innen entwickeln kann.

Für eine wirksame Persönlichkeitsentwicklung brauche ich ein Gegenüber, einen Spiegel und regelmäßigen Austausch.“



www.carsten-bangert.de