

UMGANG MIT REGELN

1) Worum es wirklich geht – vom Strafen zum Steuern

Problemfeld: Viele Klassenräume sind von Einträgen, Ampelsystemen, Drohungen und E-Mails geprägt. Das kostet Nerven, Zeit und Beziehungen – und wirkt nachweislich schwach auf nachhaltiges Verhalten. Kinder fühlen sich nicht gesehen, Eltern verunsichert, Lehrpersonen überlastet.

Kernidee: Wir ersetzen „Kontrolle durch Druck“ durch pädagogische Führung: klare, wenige Regeln, die verstehbar, bewältigbar, bedeutsam sind – und ein Umgang mit Regelverstößen, der Beziehung und Verantwortung stärkt statt Scham zu produzieren.

Haltungspfeiler:

- Weniger ist mehr: wenige, tragfähige Regeln statt Listen.
- Passung vor Gleichmacherei: nicht alle brauchen dieselben Regeln oder dieselbe Unterstützung (Differenzierung ist fair).
- Klar & freundlich: Konsequenz ohne Härte – und ohne Rampenlicht.
- Selbstregulation zuerst: wer führen will, reguliert sich zuerst (Ton, Blick, Nähe, Pausen).

2) Regeln, die tragen

- Verstehbar: Kinder müssen Sinn und Sprache verstehen. Visualisiere (Icons, kleine Skizzen), erkläre warum die Regel gut für sie und die Gemeinschaft ist.
- Bewältigbar: Regeln müssen für alle machbar sein. Beispiel: „45 Minuten still sitzen“ ist für manche Kinder unrealistisch. Vereinbare Alternativen (leiser Bewegungsplatz, kurze Fenster-Pause).
- Bedeutsam: Zeige, welchen Gewinn die Regel bringt (Lernruhe, Sicherheit, Tempo, Fairness). Sinn erzeugt Mitwirkung.
- Kommunikation & Co-Konstruktion:
- Regeln mit Kindern entwickeln (Situationen sammeln: „Wann brauchen wir Ruhe? Was hilft uns?“), Beispiele spielen (Regeltheater), Symbole finden, Orte klären („Wo? Wann? Wer hilft wem?“). So entsteht Ownership.
- Erinnern ≠ Schelten: Regelhinweise sind freundliche, kurze Erinnerungen. Erfolge sofort spiegeln („Die letzten 10 Min waren top – das bringt uns vorwärts!“).

UMGANG MIT REGELN

3) Umgang mit Regelverstößen – ohne Drohen und Kämpfen

- Rampenlicht vermeiden: Keine öffentlichen Ampeln, Namenslisten, Laut-Ermahnungen. Viele Kinder ernähren sich davon (Aufmerksamkeit, Status). Greife leise, nah, sachlich ein; verschiebe komplexe Gespräche nach der Stunde (5-Min-Gespräch).
- Umschalten wie ein Profi: Humor und Wärme ja – wenn die Grenze kippt, eine Sekunde Präsenz: aufrichten, Blick führt, Stimme tief und ruhig, knapper Satz, weiterarbeiten lassen.
- Absicht vs. Überforderung: Frage dich: War es absichtlich (Beziehungsbruch, Testen) oder Überforderung (Lücken, Reizpegel, Müdigkeit)?
- Bei Überforderung: Anpassung (Auftrag, Material, Tempo, Bewegung, Sitzplatz).
- Bei Absicht: Beziehung reparieren + Verantwortung klären (siehe Wiedergutmachung).
- Neutralisierungstechniken stoppen (nach Bandura):
- Kein Raum für „Er hat angefangen“, „Alle machen das“, „Ich kann nicht anders (ADHS)“. Kurz, klar: „Was du getan hast, war nicht in Ordnung. Möglichkeiten nächstes Mal: weggehen, Hilfe holen, Stopp sagen.“ Dann zur Sache zurück („Seite 37“). Keine Debatte im Plenum.
- Wiedergutmachung statt Strafe:
- Konkrete, nützliche Handlung statt Schuldspirale (z. B. Tafel reinigen, Material ordnen, der Klasse dienen, dem betroffenen Kind später via Lehrperson etwas Gutes zukommen lassen). Danach Herzlichkeit zeigen – Reintegration ist das Ziel.

4) Rolle der Lehrperson – Führung in Balance

Die „Waage“-Metapher: Fülle bei jedem Kind täglich die positive Schale (Lachen, kurze Erfolgsspiegelung, ehrliche Anerkennung). Nur so tragen Ermahnungen. Vermeide „Nattering“ (auf alles reagieren). Wähle deine Kämpfe mit Bedacht. Name nur positiv: Den Namen möglichst im Lob verwenden, nicht als Ermahnung. Identität schützen.

Populäre Kinder gewinnen: Nutze Gruppendynamik: gewinne die „sozialen Anker“. Ihr Verhalten strahlt in die Peers.

Team statt Einzelkämpferin: Suche Solidarität im Kollgium, gleiche Sprache, gemeinsame Standards für „hart vs. weich“, und steh füreinander ein (auch wenn der Sportlehrer „kein Problem“ sieht). Das entlastet.

UMGANG MIT REGELN

5) Unterrichtsgestaltung, die stützt

- Überraschung & Mikro-Belohnungen: Lieber kleine, unerwartete positive Erlebnisse (2 Minuten Draussen-Runde, Spiel, Musik-Stretch) als weit entfernte Marmeladenglas-Belohnungen. Überraschung wirkt.
- Lernlücken schliessen: Langeweile/Frust = Störverhalten. Prüfe Basics (v. a. Mathe/Lesen), gib passende Aufgaben. Inklusion heisst: sinnvolle Beschäftigung für alle (Choice-Board, Stationen, Niveaus).
- Realistische Lautstärke: Ein Klassenraum ist kein Schweigekloster. Definiere Situations-Lautstärken (z. B. Lese-Flüstern, Partner-Stimmen, Gruppen-Stimmen) und übe sie mit Regeltheater ein.
- Früherkennung: Bei massiven Auffälligkeiten früh handeln (ärztlich/therapeutisch abklären, Hören/Sehen/Metabolik mitdenken). Mit Einwilligung Eltern + Fachpersonen lösungsorientiert kooperieren.

6) Sprachführung – kurze Sätze, starke Wirkung

- „Jetzt brauche ich Ruhe für 10 Minuten. Danach Bewegung.“
- „So sieht es gut aus. Das hilft uns allen.“
- „Stopp. Das war nicht in Ordnung. Nächstes Mal: weggehen/Hilfe holen. Weiter auf S. 37.“
- „Danke fürs Umlenken, das war gute Selbststeuerung.“
- „Du brauchst Bewegung? Nimm den Fenster-Pass – 1 Minute, dann zurück.“

7) Werkzeuge für den Alltag

A) Regeltheater (5-8 Min)

1. Kontext klären („Lesezeit – was brauchen wir?“).
2. Falsch-Variante überzeichnet vorspielen lassen (Lachen erlaubt).
3. Vorbild-Variante spielen (wie wir es wollen).
4. 2-Satz-Regel fixieren + Piktogramm kleben.
5. 10-Minuten-Probe mit kurzer Erfolgsspiegelung.

UMGANG MIT REGELN

B) 5-Min-Gespräch nach der Stunde (Mini-Leitfaden)

- 1 Satz Beobachtung („Du bist dreimal rumgelaufen“).
- 1 Satz Wirkung („Das hat andere rausgebracht“).
- 1 Satz Erwartung („Ich brauche, dass du in Lesezeiten am Platz bleibst“).
- Wahl aus 2 strategischen Hilfen („Fenster-Pass oder Knet-Pad?“).
- Wiedergutmachung vereinbaren.
- Herzliche Reintegration: „Danke – morgen starten wir neu.“

C) Wiedergutmachungs-Ideen (situativ wählen)

- Klasse dienen (Tafel, Hefte, Material-Check).
- „Pro-Sozial-Geste“ über Bande (du nimmst es entgegen, gibst es später ans betroffene Kind).
- Mini-Reflex („Nächstes Mal wähle ich ____ oder ____“ – an dich, nicht vor der Klasse)

D) Positiv-Formulierungen für Regeln

- Statt „Wir klettern nicht auf Bäume“ → „Wir klettern bis zur Markierung und sichern uns mit Partnerblick.“
- Statt „Nicht schwätzen“ → „Flüster-Stimme in Lesezeit, Partner-Stimme in Tandems.“
- Statt „Kein Rennen im Gang“ → „Wir gehen im Gang, rennen draussen.“

E) Überraschungskartei (2-Min-Energie)

- 3x tiefe Atemzüge + „Streck wie eine Katze“
- 30-Sekunden-Freeze-Dance
- „Find 3 Dinge in Blau“-Sprint im Raum
- 60-Sekunden-Fenster-Frischlucht
- „Stille Post der Stärken“ (ein leises Kompliment weitergeben)

F) Die Waage sichtbar machen (für dich)

Kleiner Beobachtungsbogen: 3 Häkchen-Spalten pro Kind – Anerkennung, neutrale Hinweise, Ermahnung. Ziel: Anerkennung > Ermahnung – besonders bei deinen „Sorgenkindern“.

UMGANG MIT REGELN

G) „Schlechte Passung“ professionell lösen

- Dienst nach Vorschrift, sachlich, korrekt, keine Sonderinszenierungen.
- Schriftliches Mini-Protokoll für dich: Was triggert mich? Was hilft mir (Atmen, Schritt zur Seite, Blick ins Fenster, Satzschablone)?

8) Team & Eltern

- Team-Standards: Was ist „hart“ (z. B. Gewalt, Demütigung) vs. „weich“ (Flüstern, Klecksen)? Einheitlich handeln, nicht alles gleich wichtig nehmen.
- Solidarität leben: Keine „Bei mir ist es nie so laut“-Kommentare. Stattdessen: „Ich übernehme morgen 15 Min für ein Regeltheater in deiner Klasse.“
- Eltern: Früh, knapp, lösungsorientiert. „Wir üben X so: ____; Zuhause hilft Y: ____; Wir melden uns in 2 Wochen mit kurzer Rückschau.“

9) Häufige Stolpersteine – und wie du sie umgehst

- Öffentliche Ampeln/Listen → vermeiden (Beschämung, Statusspiele).
- Zu viele Regeln → reduziere auf 3–5 Situationen, die wirklich tragen.
- Debatten im Plenum → vermeiden; Klärung leise oder nach der Stunde.
- Nur Defizit-Blick → jeden Tag eine Stärke pro „Sorgenkind“ laut denken/benennen.
- Alles kommentieren (Nattering) → Stille Toleranz bei Kleinstkram; setz die Waage klug ein.

FAHRPLAN UMGANG MIT REGELN

10) Umsetzungsfahrplan (4 Wochen)

Woche 1 – Reset & Klarheit

- Wähle 3 Kernsituationen (z. B. Start, Lesezeit, Übergänge).
- Erarbeite je 2-Satz-Regeln + Piktos mit der Klasse.
- Führe Regeltheater ein (pro Situation 5–8 Min).
- Starte die Waage-Selbstbeobachtung (Anerkennung > Ermahnung).

Woche 2 – Leise Konsequenz

- Ersetze öffentliche Ermahnungen durch leise Intervention + 5-Min-Gespräch.
- Teste 3 Wiedergutmachungs-Routinen.
- Richte Überraschungskartei ein (täglich 1–2 Mikro-Momente).

Woche 3 – Differenzierung & Lücken

- Checke Lernlücken bei 3 Kindern (Mini-Screening, kurze Zusatzaufträge).
- Etabliere Fenster-Pass / Bewegungsplatz für 2 Kinder, die es brauchen.
- Definiere Lautstärke-Codes (Flüster/Partner/Gruppe) und übe sie.

Woche 4 – Team & Eltern

- 20-Min Team-Abgleich: „hart vs. weich“, gemeinsamer Wortlaut für harte Grenzen.
- Kurzer Eltern-Newsletter: „So üben wir Regeln – so kannst du unterstützen.“
- Rückblick mit der Klasse: Was klappt? Welche Regel braucht Feinschliff?

UMSETZUNGSGEIDEEN UMGANG MIT REGELN

2-Satz-Regel (Beispiel Lesezeit)

1. „Wir lesen 10 Minuten still am eigenen Platz.“
2. „Wer Bewegung braucht, nutzt 1 Minute Fenster-Pass und liest weiter.“

5-Min-Gespräch (Nach der Stunde)

- ✓ Beobachtung (1 Satz)
- ✓ Wirkung (1 Satz)
- ✓ Erwartung (1 Satz)
- ✓ Zwei Hilfen zur Wahl
- ✓ Wiedergutmachung vereinbart
- ✓ Warm verabschieden

Leise Intervention (im Moment)

1. Nähe + kurzer Blick
2. Name leise + Geste (z. B. Finger auf Buch)
3. Weiter unterrichten (kein Rampenlicht)

Weitere Umsetzungsideen für dein Klassenzimmer (ready-to-use)

1. Regel-Poster in positivem Wortlaut (mit Icons), gemeinsam erstellt; max. 5.
2. Regeltheater für Start/Lesezeit/Übergänge - jede Woche 1 „Auffrischung“.
3. Überraschungskartei in der Pultlade (10 Karten, 2-Min-Aktionen).
4. Fenster-Pass (laminiert, 1 Minute, 1 Kind gleichzeitig).
5. Lautstärke-Ampel ohne Ampel: drei Handzeichen - 🗨️ (Flüstern), ✌️ (Partner), 🙋 (Gruppe).
6. Wiedergutmachungs-Liste sichtbar für dich, nicht öffentlich (3-5 Optionen).
7. Stärken-Tafel: pro Woche 1 Kind, 3 Stärken sammeln (von Peers).
8. Waage-Bogen auf dem Sitzplan (Häkchen-System).
9. Konsequenz-Script für harte Grenzen (laminiert):
10. „Stopp. Das war verletzend. In unserer Klasse schützen wir. Nächstes Mal: weggehen/Hilfe holen. Jetzt setzen wir fort mit ...“
11. Team-Mini-Ritual: 5-Min Austausch pro Tag („Was hat heute getragen?“), stärkt Solidarität.

Dein Kompassatz

„Ich führe klar, freundlich und leise. Regeln sind machbar, sinnvoll und werden gemeinsam getragen. Wiedergutmachung bringt uns weiter als Strafe - und meine Waage bleibt positiv.“