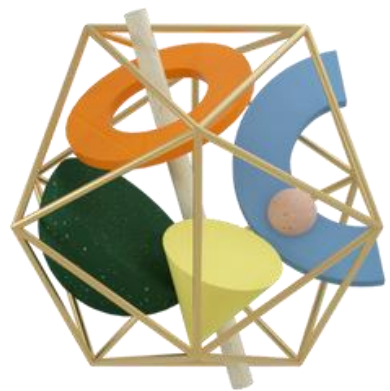




Internationale Impulse für Wellbeing - Empathie als Voraussetzung für Diversitätskompetenz



Fortbildungstag Deutsch, 8.11.2025



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Agenda

Impulse aus Kanada (Alberta),
Dänemark &

Theorie nach Hascher und
Karagiannakis

Praktische Ableitungen



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?

Eingebundenheit

Kompetenzerleben



Autonomie



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?

Studie Unterricht und Wohlbefinden

”

**Ich habe den Eindruck, dass Lehrkräfte
häufig unterschätzen, wie relevant die
emotionale Begleitung von Lernenden ist.**

Franziska Greiner-Döcher, Universität Leipzig



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?

Studie “Unterricht und Wohlbefinden”

Unterrichtsmerkmale, die besonders positiv auf Wohlbefinden einzahlen:

- **Kognitive Aktivierung** – Anregung zum eigenständigen Denken und Problemlösen
- **Klassenführung** – Prävention und Umgang mit Störungen
- **Konstruktive Unterstützung** – Wertschätzung und hilfreiches Feedback
(emotional und kognitiv)



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?

Studie “Unterricht und Wohlbefinden”

Am stärksten beeinflusst emotionale Unterstützung durch Lehrkräfte das schulische Wohlbefinden:

Hohe Unterstützung steigert es deutlich,

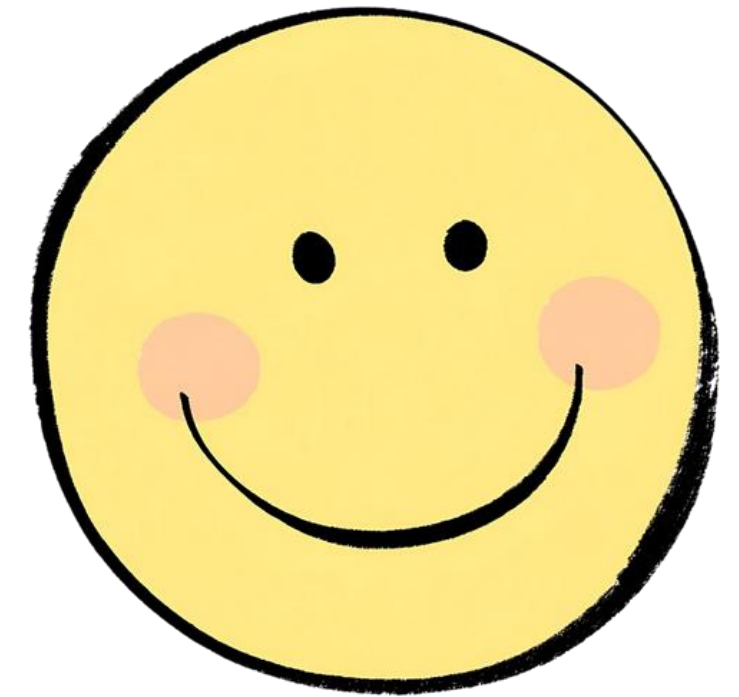
fehlende Unterstützung führt häufiger zu Sorgen und Problemen.



KATI AHL

 www.katiahhl.de

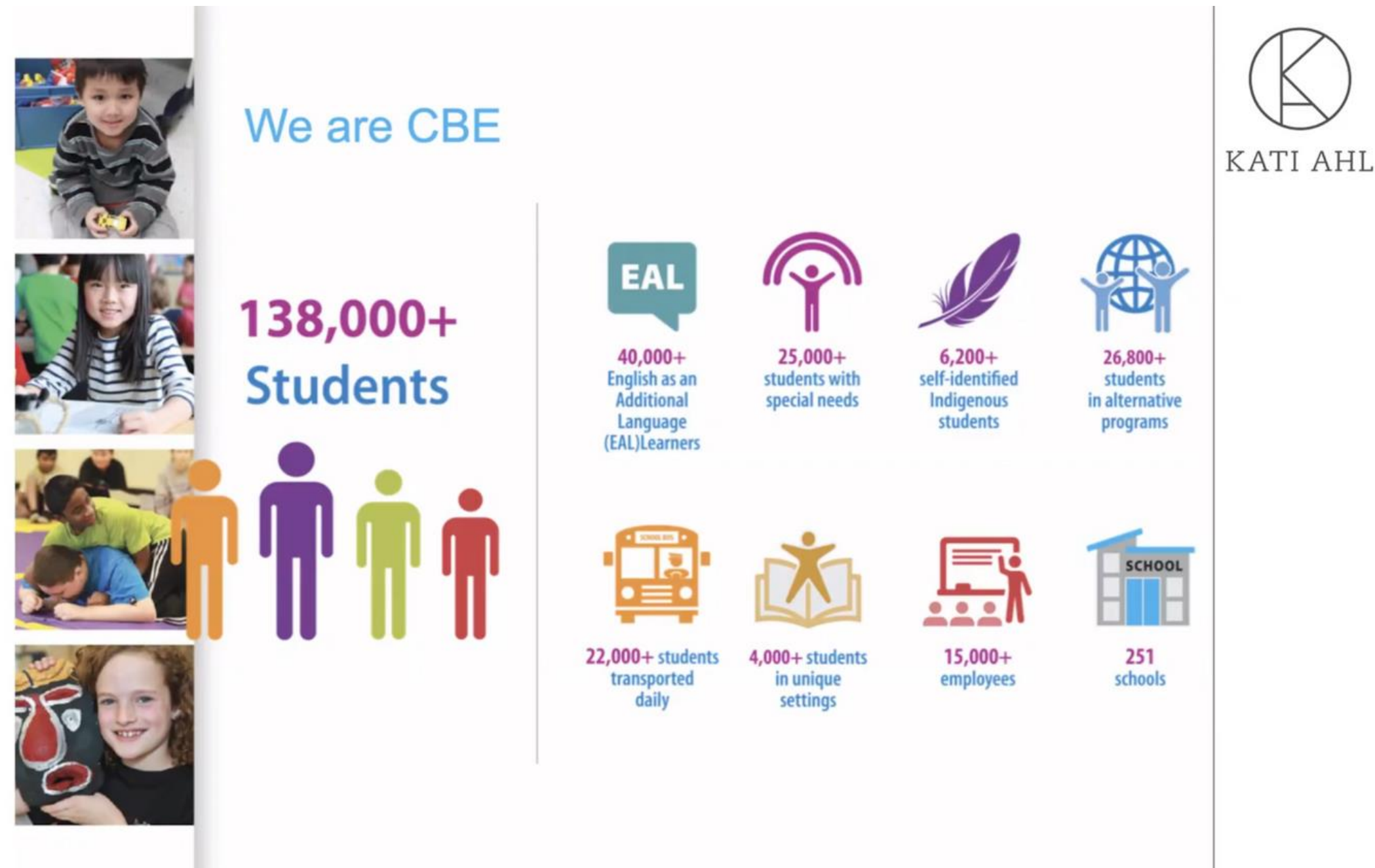
Wie gelingt Wohlbefinden?



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Wohlbefinden in Kanada?



<https://www.youtube.com/watch?v=3NQwC1Sf6Io>



KATI AHL

 www.katiahhl.de

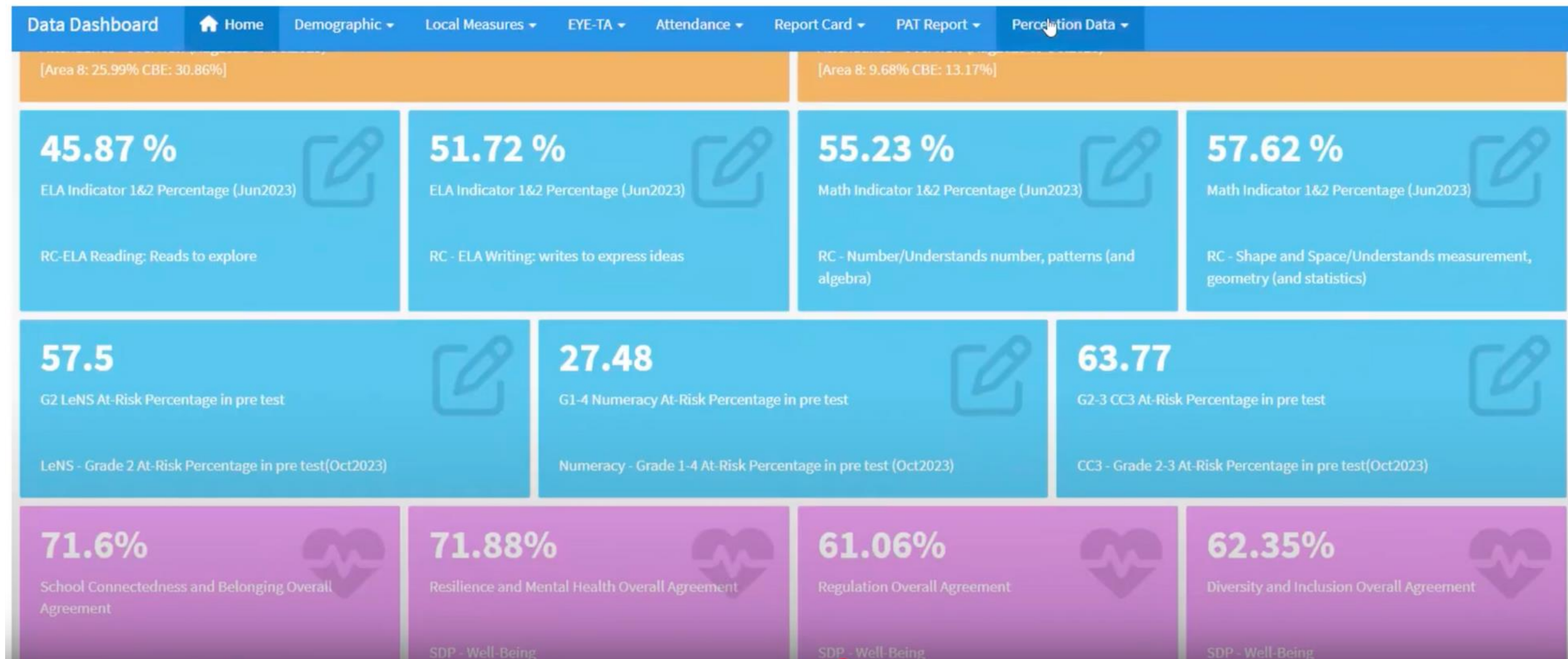
Wie gelingt Wohlbefinden in Kanada?



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Wohlbefinden in Kanada?

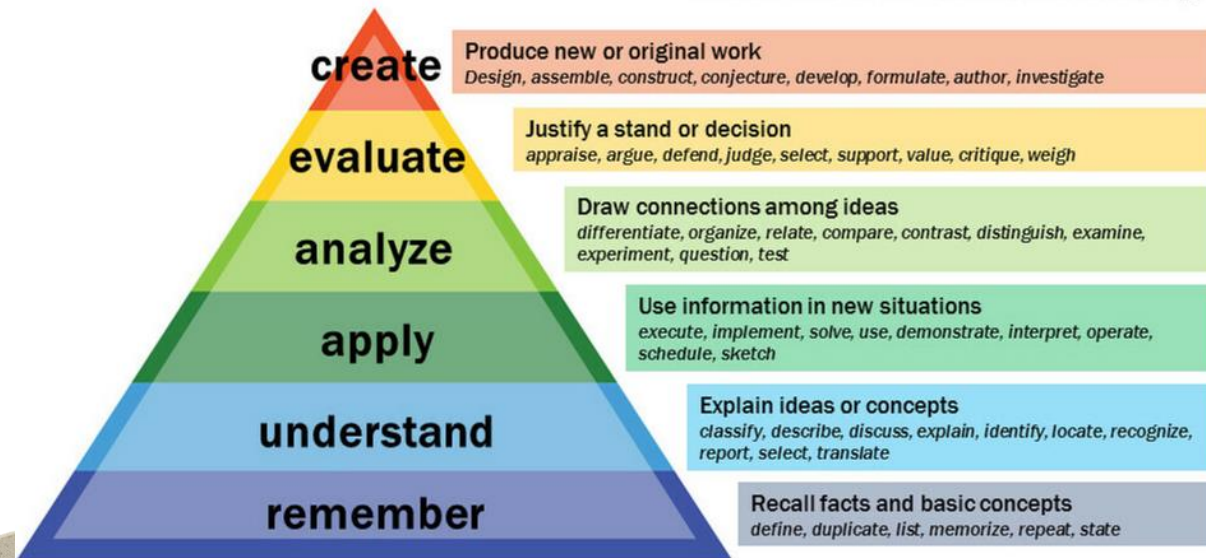


KATI AHL

 www.katiahhl.de

Maslow over Bloom

Bloom's Taxonomy



KATI AHL

Wie gelingt Wohlbefinden in Kanada?

Willkommen heißen – im Welcome Center und in der
Schule

Familien helfen – Anschluss vermitteln

Kindern Sicherheit vermitteln

Wellbeing als Grundlage von Lernen verstehen

Daten zu Wellbeing erheben – Maßnahmen ableiten

“Students come first” als Leitsatz



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Wohlbefinden in Dänemark?


KATI AHL

IMPULSE
BILDUNGSREISE DÄNEMARK

Julie, Kokkedal Skole



www.katiahhl.de



Wie gelingt Wohlbefinden in Dänemark?

niedrige Hierarchie

Auswahl am Nachmittag

Innovateket als Makerspace

Daten zu Wellbeing erheben

Wellbeing als Grundlage von
Lernen



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Wohlbefinden?

Positive Komponenten

Positive
Einstellungen zur
Schule

Freude in der
Schule

Schulischer
Selbstwert

Wohlbefinden in
der Schule

Negative Komponenten

Sorgen
wegen der
Schule

Körperliche
Beschwerden
wegen der Schule

Soziale Probleme
in der Schule



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wohlbefinden in der Schule, Ansätze

Aktive Gestaltung von...

Befragung und
echtes Interesse

Angebote zur Partizipation,
Auswahlmöglichkeiten

Gemeinschaftserleben,
Kollaboration im Unterricht,
z.B. in Makerspaces

Kompetenzerleben, z.B. durch
datengestützte Lernangebote, personalisierte
Lernformate, differenziertes Feedback

Positive Komponenten

Positive
Einstellungen zur
Schule

Freude in der
Schule

Schulischer
Selbstwert

Wohlbefinden in
der Schule

Negative Komponenten

Sorgen
wegen der
Schule

Körperliche
Beschwerden
wegen der Schule

Soziale Probleme
in der Schule

Prävention von...

Maßnahmen aus
Befragungen ableiten

Ansprechbarkeit schaffen

Marker wie Absentismus, Krankenstand
ernst nehmen

Konzepte gegen Mobbing und
(digitalen) Stress

Wohlbefinden als Fokusthema



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wohlbefinden in der Schule, Ansätze

Aktive Gestaltung von...

Befragung und
echtes Interesse

Angebote zur Partizipation,
Auswahlmöglichkeiten

Gemeinschaftserleben,
Kollaboration im Unterricht,
z.B. in Makerspaces

Kompetenzerleben, z.B. durch
datengestützte Lernangebote, personalisierte
Lernformate, differenziertes Feedback

Positive Komponenten

Positive
Einstellungen zur
Schule

Freude in der
Schule

Schulischer
Selbstwert

Wohlbefinden in
der Schule

Negative Komponenten

Sorgen
wegen der
Schule

Körperliche
Beschwerden
wegen der Schule

Soziale Probleme
in der Schule

Prävention von...

Maßnahmen aus
Befragungen ableiten

Ansprechbarkeit schaffen

Marker wie Absentismus, Krankenstand
ernst nehmen

Konzepte gegen Mobbing und
(digitalen) Stress

Wohlbefinden als Fokusthema

Ankommenssituation, Wertschätzen von Mehrsprachigkeit und
kultureller Vielfalt



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?

Studie “Unterricht und Wohlbefinden”

Am stärksten beeinflusst emotionale Unterstützung durch Lehrkräfte das schulische Wohlbefinden:

Hohe Unterstützung steigert es deutlich,

fehlende Unterstützung führt häufiger zu Sorgen und Problemen.



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Psychologische Sicherheit

„Psychologische Sicherheit ist die gemeinsame Überzeugung aller Mitglieder eines Teams, dass es (innerhalb des Teams) sicher ist, zwischenmenschliche Risiken einzugehen.“

Amy Edmondson



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Psychologische Sicherheit

Was macht Teams erfolgreich?



Quelle: Google Project Aristotele

<https://www.steffensommerlad.de/post/psychologische-sicherheit>



KATI AHL

 www.katiahhl.de



Wie gelingt Lernen?



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Psychologische Sicherheit



Bedeutung:

„Ein Klima, in dem Menschen sich sicher fühlen, zwischenmenschliche Risiken einzugehen.“

In Teams oder Klassen bedeutet das:

- Man darf Fehler machen.
- Man darf Fragen stellen.
- Man darf anderer Meinung sein – ohne Angst vor Bloßstellung oder Bestrafung.



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Psychologische Sicherheit in der Schule



Ist unsere Schule ein Ort der Sicherheit?

Ist meine Klasse/mein Kurs ein Ort, der Wohlfühlen fördert?

Was brauchen meine Lernenden, um sich wohlfühlen?

Wo bildet sich sprachliche Vielfalt ab?

Wie gehen wir mit kultureller Vielfalt um?

Wie gut halten wir Unterschiede aus?

Trauen sich alle zu sprechen?



KATI AHL

 www.katiahhl.de



Mikro-Interventionen auf der Handlungsebene

Anerkennung

Sprachlob

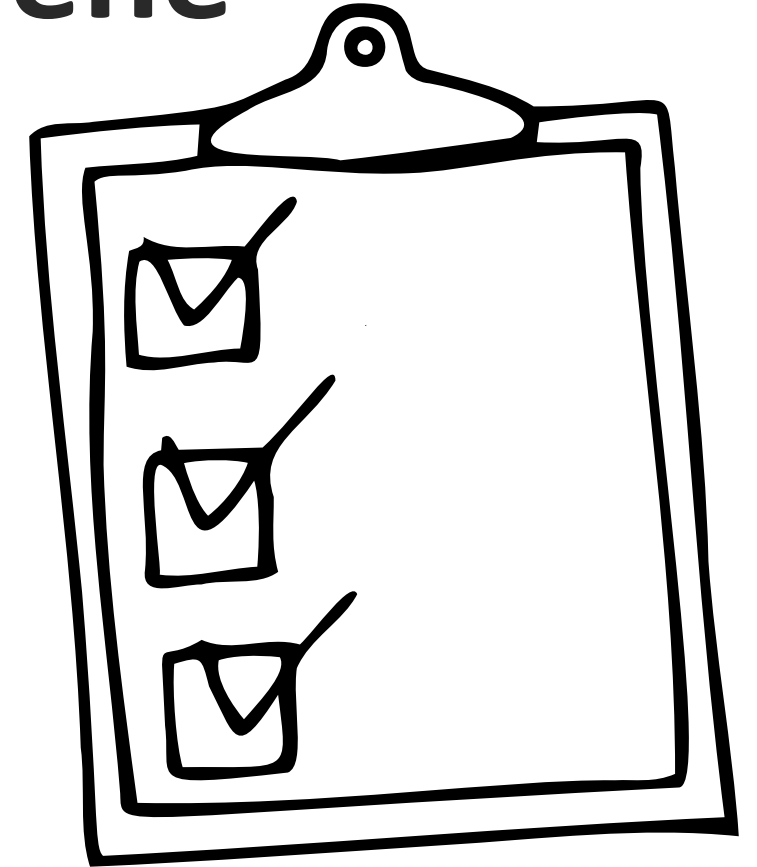
Rituale

Kulturelle Achtsamkeit

Machtsensible Haltung als Lehrkraft

Fragehaltung

....



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Welche Kinder haben Stress?

„In Deutschland wachsen etwa 5 % aller Kinder in Familien auf, die nach den Kriterien der Mannheimer Risikokinder-Studie als „Hochrisikofamilien“ für Vernachlässigung zu bezeichnen sind.“

Dunkelziffer weit höher
3 – 5 Kinder pro Klasse in der Regel
nach Corona deutlich erhöht (Deutsches Schulbarometer- Umfrage Lehrkräfte)

Quelle: <https://www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/praevention/kindesmisshandlung/>
[https://deutsches-schulportal.de/unterricht/umfrage-deutsches-](https://deutsches-schulportal.de/unterricht/umfrage-deutsches-schulbarometer/?utm_source=+CleverReach+GmbH+%26+Co.+KG&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+KW+44%2F2021&utm_content=Ma)

[schulbarometer/?utm_source=+CleverReach+GmbH+%26+Co.+KG&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+KW+44%2F2021&utm_content=Ma](https://deutsches-schulportal.de/unterricht/umfrage-deutsches-schulbarometer/?utm_source=+CleverReach+GmbH+%26+Co.+KG&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+KW+44%2F2021&utm_content=Ma)
iling_13116290



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Stress im Kindesalter

toxisch:

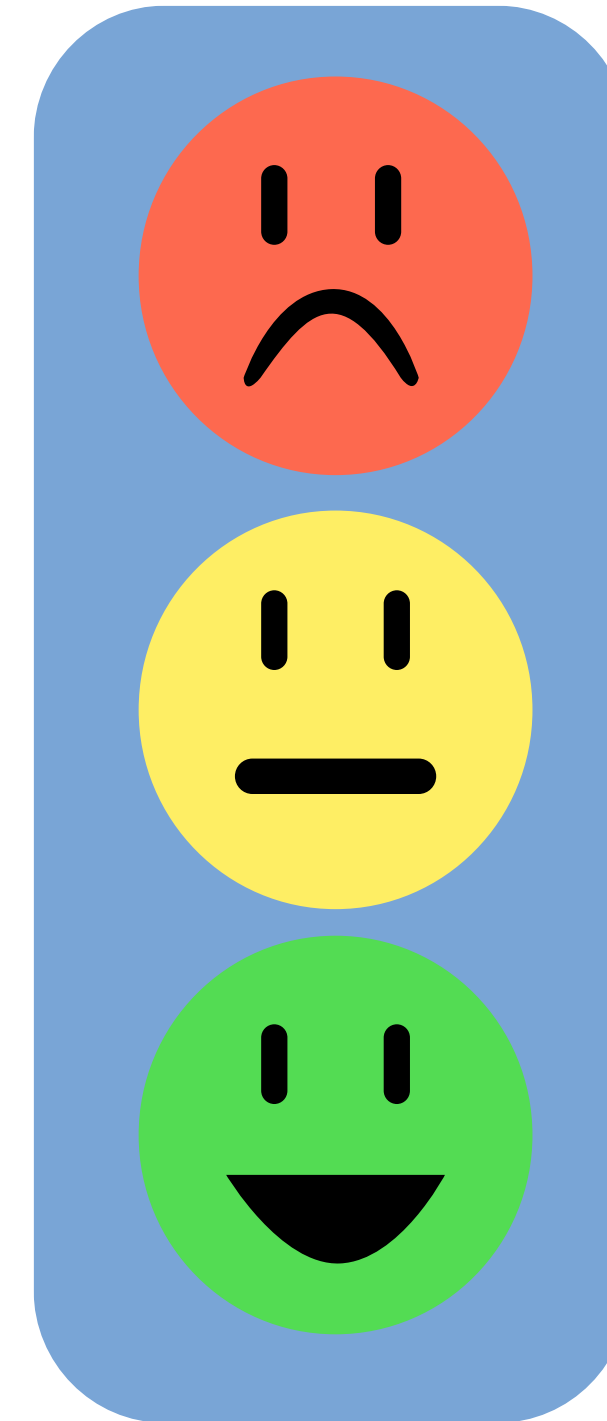
längere Stressphasen ohne schützende Beziehungen

tolerierbar:

zeitweiser Stress, der durch Beziehungen abgefangen wird

positiv:

kurze, tägliche Herausforderungen, die mit zugewandten Bezugspersonen gemeistert werden bildet Resilienz!



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Wie gelingt Lernen?



mahalakshmi pixabay



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Einführung Marte Meo

- **die Fähigkeit, selbstständig zu arbeiten**
- **kooperative Fähigkeiten**
- **die Fähigkeit, der Leitung zu folgen**



KATI AHL

Einführung Marte Meo

Wann lernt das Kind diese Fähigkeiten?

**... die Entwicklung beginnt als Baby
und kann von Erwachsenen gefördert
werden!**



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Einführung Marte Meo



Marte Meo Checklisten

Auszüge angepasst aus: J. Aarts, Marte Meo-Methode für Schulen

Schulfähigkeit von Kindern

Um in der Schule gut mitzuarbeiten, brauchen Kinder emotionale und soziale Fähigkeiten in diesen drei Bereichen:

- ❖ Kooperation mit anderen
- ❖ der Leitung folgen
- ❖ selbstständig arbeiten

Dazu zählen diese und weitere Mikroelemente:

Das Kind kann kooperieren. Es kann

- ▶ ein offenes Gesicht zeigen
- ▶ eine freundliche, einladende Stimme haben
- ▶ sich selber klar präsentieren
- ▶ seine Initiativen benennen
- ▶ sehen, ob andere Kinder folgen können
- ▶ sich abwechseln
- ▶ Rollen klären
- ▶ Freude teilen
- ▶ sich auf andere Kinder einstimmen...

Das Kind kann der Leitung folgen. Es kann

- ▶ eine Aufgabe übernehmen
- ▶ auf die Lehrperson fokussieren
- ▶ das richtige Tempo einhalten
- ▶ sich selbst darstellen, wenn es dran ist
- ▶ warten, wenn ein anderes Kind an der Reihe ist...



Das Kind kann kooperieren. Es kann

- ▶ ein offenes Gesicht zeigen
- ▶ eine freundliche, einladende Stimme haben
- ▶ sich selber klar präsentieren
- ▶ seine Initiativen benennen
- ▶ sehen, ob andere Kinder folgen können
- ▶ sich abwechseln
- ▶ Rollen klären
- ▶ Freude teilen
- ▶ sich auf andere Kinder einstimmen...

Das Kind kann der Leitung folgen. Es kann

- ▶ eine Aufgabe übernehmen
- ▶ auf die Lehrperson fokussieren
- ▶ das richtige Tempo einhalten
- ▶ sich selbst darstellen, wenn es dran ist
- ▶ warten, wenn ein anderes Kind an der Reihe ist...



KATI AHL

Wie gelingt Lernen?

Die Lehrkraft kann ein Kind intensiv leiten in einer Eins-zu-eins-Situation. Sie kann

- auf Augenhöhe sein
- das Kind anschauen
- eine erste emotionale Bindung herstellen
- prüfen, ob das Kind bereit ist, anzufangen
- sagen, was das Kind tun soll
- kleine Zwischenschritte einlegen
- schönes Gesicht, schöne Töne verwenden
- das gewünschte Verhaltensmuster vormachen
- das Kind nonverbal und verbal bestätigen
- aktiv warten
- eine Frage stellen und gleichzeitig ein ermutigendes Gesicht zeigen
- die Gefühle benennen, wenn das Kind eine Emotion zeigt
- prüfen, ob das Kind die Informationen verstanden hat und allein weiter arbeiten kann



KATI AHL

Erfahrung entscheidet

Was passiert, wenn das Kind das erlebt?



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Erfahrung entscheidet



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Erfahrung entscheidet

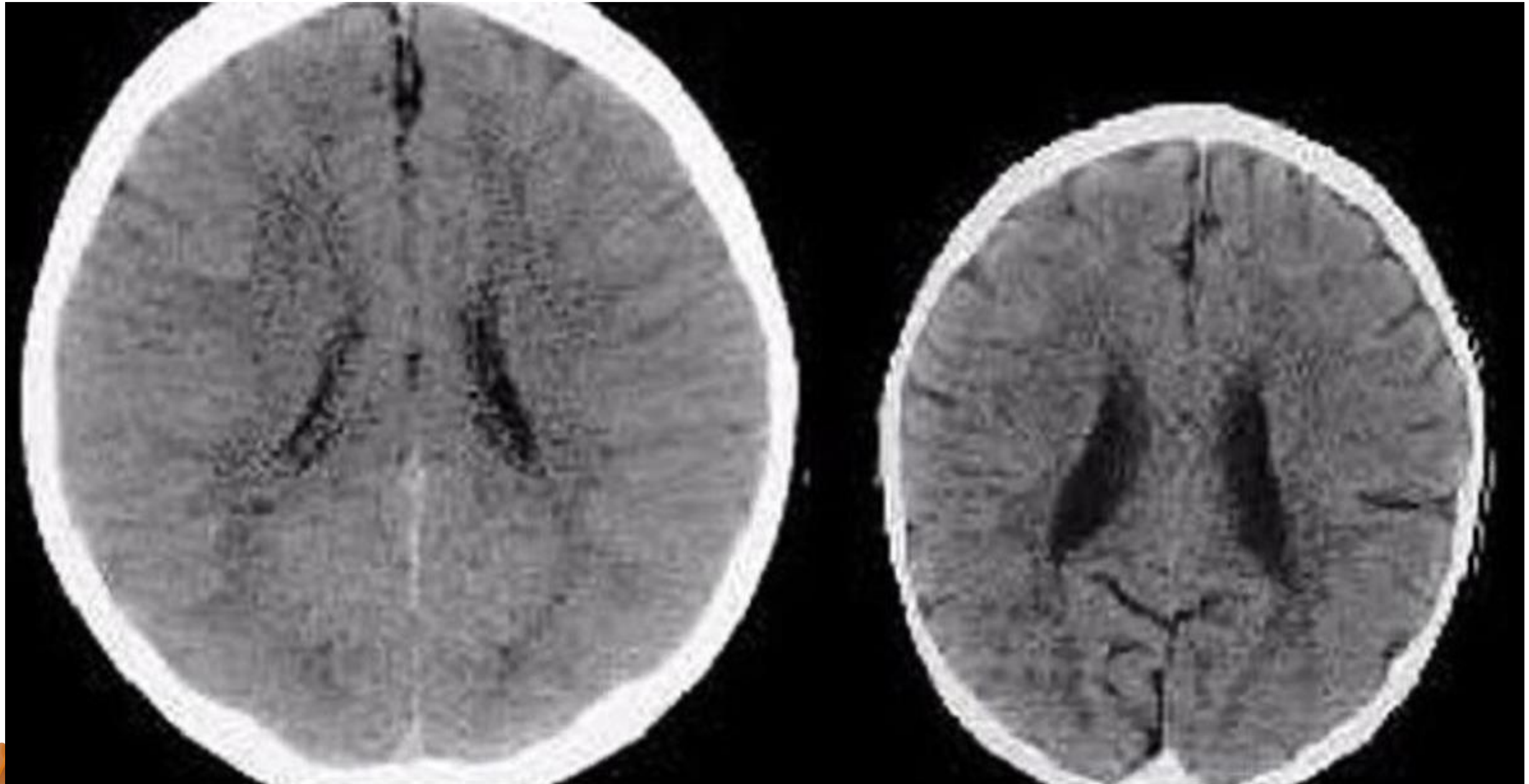
Das Kind lernt...

- die Welt ist ein guter Ort
- ich kann mich/ die Welt kennenlernen und erforschen
- ich bin ein guter Mensch
- ich kann entspannen, ich bin in Sicherheit
- ich werde gemocht und geliebt



KATI AHL

Erfahrung entscheidet



Gehirne von 3jährigen im Vergleich, UCLA



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Lehrkräfte brauchen

die Fähigkeit,

- positiv zu leiten
- einen zentralen Fokus zu schaffen
- eine gute Atmosphäre zum Lernen zu bereiten



... Sie sehen an der Reaktion des Kindes,
ob es klappt!



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Blickkontakt und...

- Augenkontakt
- Gesichtsausdruck ist entscheidend
- lächeln
- offen sein für die Welt des Kindes



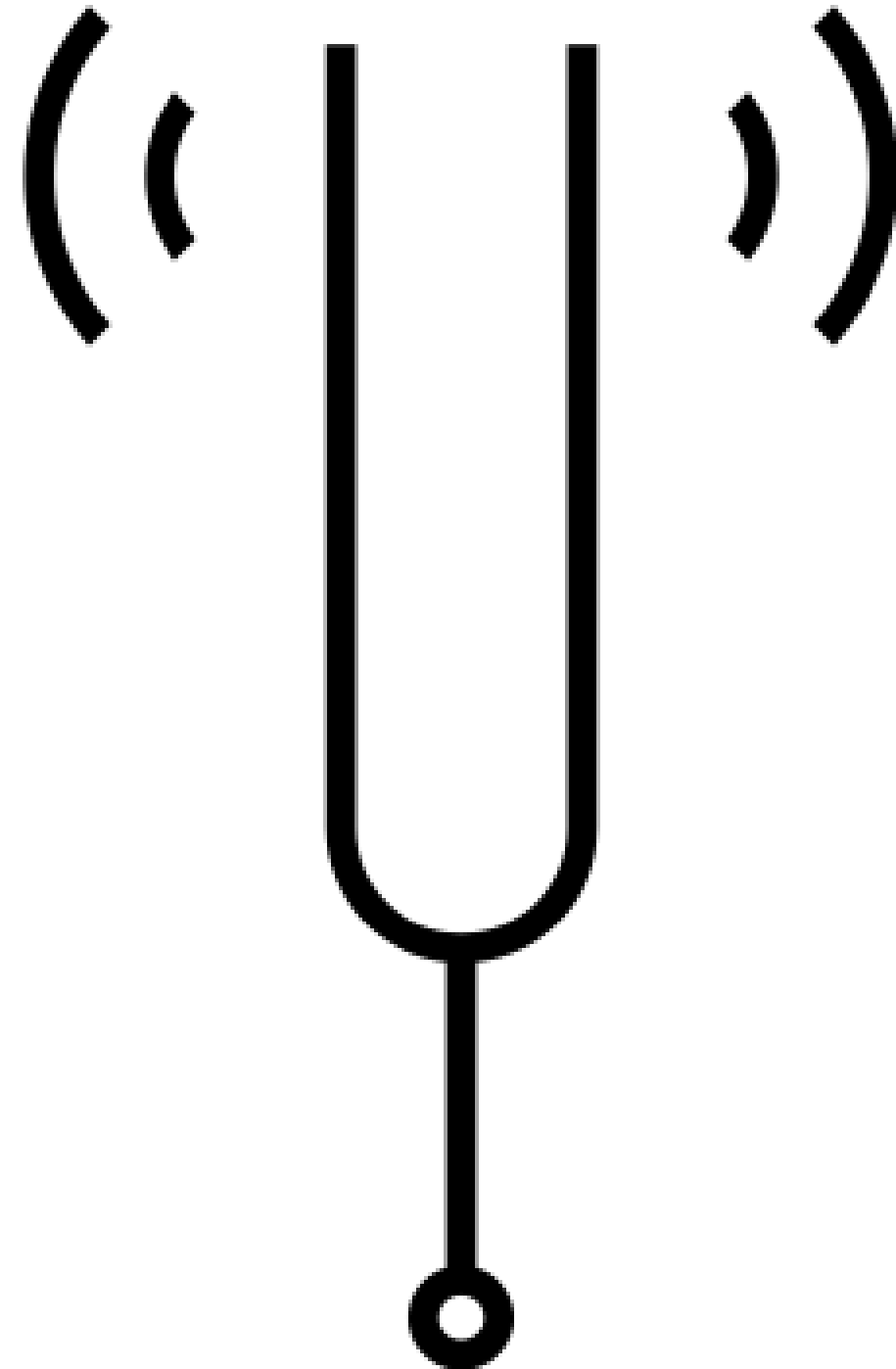
KATI AHL

 www.katiahhl.de



Schönes Gesicht, schöne Töne

- Melodie schafft Vertrauen (Studie Uni Sonderburg)
- mit einem Lächeln sprechen
- Töne aufgreifen
- reduzierte Stimmlage bei Stress



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Marte Meo mit Schüler:innen

- erst Anschluss machen (gute Kontaktmomente)
- freundliches Gesicht
- und schöne Töne
- warten, bis das Kind bereit ist
- klaren Rahmen geben
- sagen, was das Kind tun soll
- wieder Anschluss machen
- erwünschtes Verhalten bestätigen



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Empathie



„Empathie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Haltung, die trainiert werden kann – durch

gezielte Übungen wie Perspektivenwechsel,
Sprachsensibilisierung und
aktives Zuhören.



KATI AHL

 www.katiahhl.de

„Eine Minute in deinen Schuhen“

Ziel: Perspektivenübernahme und emotionale Einfühlung fördern

Ablauf:

Teilnehmende erhalten eine kurze Alltagssituation aus dem Unterricht (z. B. „Ein Schüler weigert sich, laut vorzulesen.“).

Sie sollen sich eine Minute lang in die Situation des Schülers hineinversetzen:

Was könnte er fühlen?

Welche Gedanken, Sorgen, Bedürfnisse könnten dahinterstehen?

Danach teilen sie im Plenum, was ihnen aufgefallen ist.



„Sprachlos verstehen“

Ziel: Sensibilisierung für sprachliche Barrieren und nonverbale Empathie

Ablauf:

Eine Person erklärt eine einfache Aufgabe (z. B. ein Origami falten, Symbol malen) in einer Fantasiessprache oder mit erfundenen Lauten.

Die anderen versuchen, zu folgen – ohne Übersetzung.

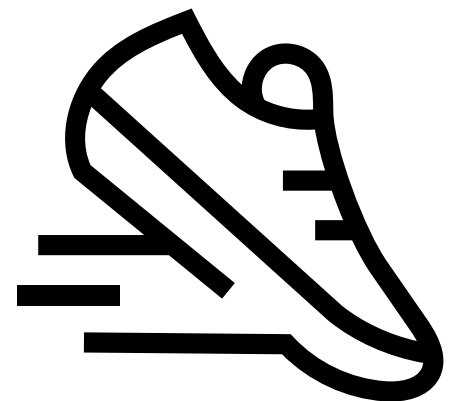
Nach 1–2 Minuten Austausch: Wie hat sich das angefühlt?

Auswertung:

„Wie ging es Ihnen, als Sie nichts verstanden haben?“

„Wie hätten Sie sich Unterstützung gewünscht?“

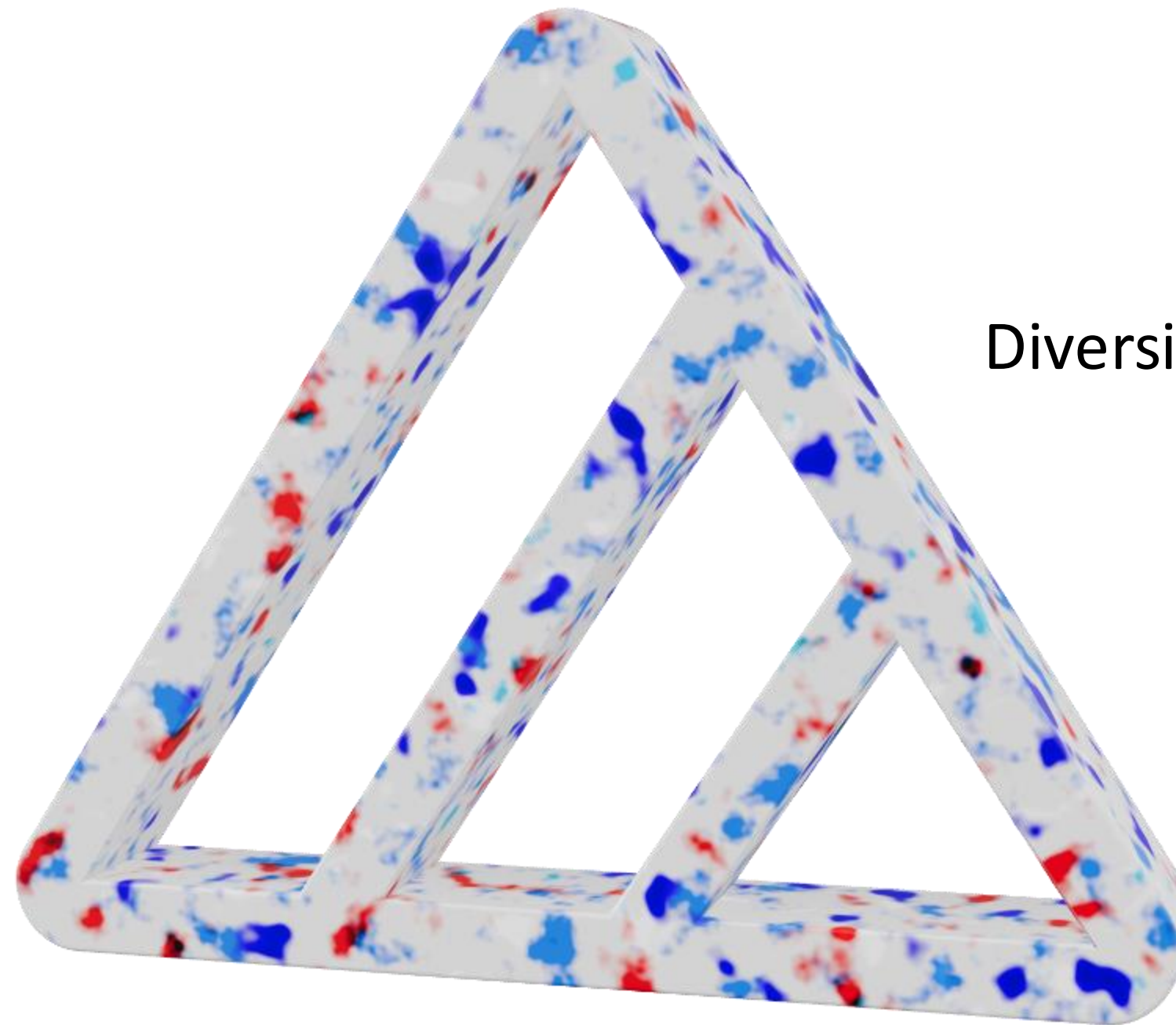
„Was bedeutet das für Schüler:innen?“



Mit Empathie zu Diversitätskompetenz

Empathie
als Haltung

Diversitätskompetenz als Umsetzung



Wellbeing als Grundlage

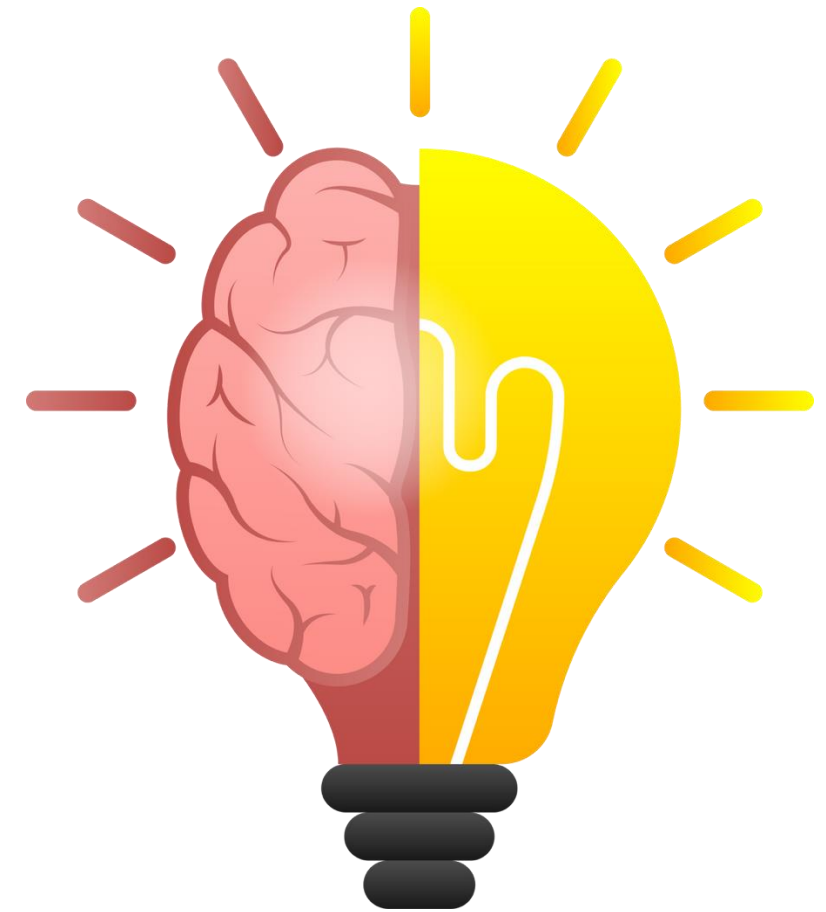


KATI AHL

 www.katiahhl.de

„Empathie ist der Anfang des Verstehens.“

Zitat nach Aristoteles



KATI AHL

 www.katiahhl.de

Alle Links...

finden Sie auf der TaskCard!



KATI AHL

 www.katiahhl.de