

Institut für körperorientierte Pädagogik Fortbildung - Schülertraining - Coaching



Fortbildungsreihe: Körperorientierter Unterricht auf neurophysiologischer Grundlage

Die Fortbildungsreihe kann mit einem Zertifikat abgeschlossen werden.

Fortbildung 1: Ruhe im Karton – Tools für Lehrkräfte

Müheloser Umgang mit unruhigen Lerngruppen

Fortbildung 2: Gestresste und traumatisierte Schüler*innen im Unterricht. Was brauchen sie? Was wir Lehrkräfte? Effiziente pädagogische Tools zur deutlichen Entlastung

Fortbildung 3: Raus aus dem Hamsterrad – mit starken Nerven und vollem Akku. Ruhig und gesund bleiben bei unruhigen und gestressten Schüler*innen

Ruhe im Karton



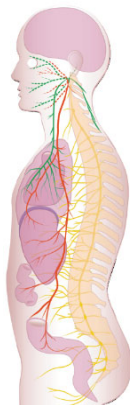
Ruhe im Karton – Tools für Lehrkräfte

Müheloser Umgang mit unruhigen Lerngruppen

Heute ist Unterricht häufig eine **Dauerstress-Situation**. Die Neurophysiologie belegt: Gestresste Schüler*innen sind weitgehend unfähig zu lernen und sich sozial zu verhalten. Und sie belasten die Gesundheit von uns Lehrkräften ganz erheblich. Ferner verfügen viele Schüler*innen nicht im ausreichenden Maße über Impulskontrolle und Konzentration (Selbstkompetenzen). Was können wir tun?

Inhalte

- **Stressabbau am Stundenanfang** mit einem ritualisierten Verhaltenstraining beim Betreten des Raumes und einem kurzen konzentrationsfördernden Körpertraining auf neurophysiologischer Grundlage
- **Stressvermeidung** nach Ermüdung in der Stundenmitte durch Kurzregeneration mit einfachen Akku-Lade-Übungen
- **Bewegung** nach langem Sitzen oder zur Förderung exekutiver Funktionen und der Gehirnfunktionen
- **Förderung der Impulskontrolle** mit Hilfe durchdachter Erziehungsmethoden auf Grundlage der Hirnforschung

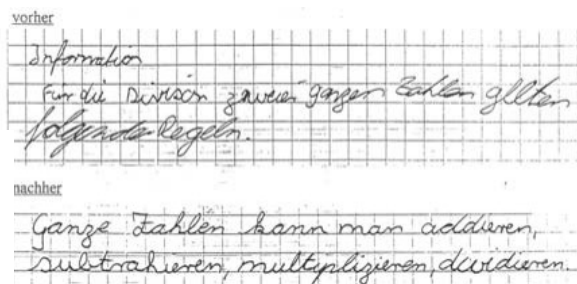


Quelle: John Citty



Die STOPP-Übung

Ruhe im Karton



Wirkung der Konzentrationsübungen

Durch Stressreduzierung und Förderung der Selbstkompetenzen kann ein lebendiger und effizienter Unterricht entstehen, in dem sich alle Beteiligten wohlfühlen. Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.

Zeit: Online: 3 h 15 min (incl. 15 min Pause) In Präsenz: 3 h oder 5-6 h

Zielgruppe: Lehrkräfte und pädagogischer Fachkräfte aller Schulformen, insbesondere Seiteneinsteiger und Referendare. Sozialpädagog*innen und pädagogische Mitarbeiter*innen in Ganztagschulen

Referent: Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Weiterbildung: Formative Psychologie, medizinisches Qigong, Akupressur, kohärentes Atmen, Trauma-Heilung. HRV-Coach. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Moderator für Lehrerfortbildungen der Bezirksregierung Düsseldorf. Autor von über 50 Fachartikeln

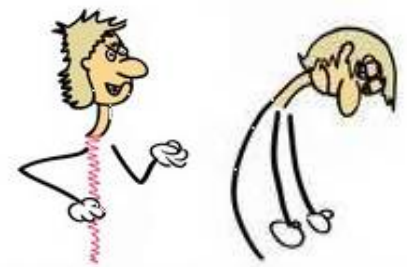
Pädagogischer Umgang mit gestressten und traumatisierten Schüler*innen Was brauchen sie? Was brauchen wir? Effektive pädagogische Tools zur deutlichen Entlastung

Traumatisierung ist heute leider ein weit verbreitetes Phänomen: Etwa ein Siebtel aller jungen Menschen hat u.a. durch Corona schocktraumatische Erfahrungen gemacht. Entwicklungstraumatisierung breitet sich aktuell epidemisch aus, weil sichere Bindungen früh gefehlt haben.

Traumatisierte Schüler*innen kommen schon „vorgestresst“ in unseren Unterricht – entweder im Kampf-Flucht-Zustand oder im Rückzug. Damit sind sie weitgehend unfähig zu lernen und sich sozial zu verhalten und belasten unmittelbar unser vegetatives Nervensystem. Viele werden zusätzlich noch von besonderen Traumasymptomen wie z. B. emotionale Flashbacks (Ausrasten) überwältigt. Wir bekommen dann die Wut ab, die früheren Bezugspersonen gegolten hat.

Sie brauchen

- ein **Gefühl der Sicherheit** durch Rituale, die Klopfübung (Grenzen), haltgebende Körperübungen und Beruhigung (Co-Regulation) von uns
- ein **stressabbauendes Körpertraining** mit einfachen Bewegungs- und Atemübungen
- eine **Förderung des Selbstwirksamkeitsgefühls u. der Stressresistenz** durch neuromuskuläre und energiemobilisierende Übungen



Kampf-Flucht-Z. Rückzug



Bewegungsübungen

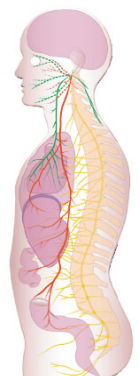
Neuromuskuläre u. energiemobilisierende Übungen

Klopfübung

Wir brauchen

- Mini-Programme zur **persönlichen Vorbereitung**, um gestresste Schüler*innen beruhigen zu können und zum **Selbstschutz** vor emotionalen Flashbacks
- die Fähigkeit, **mit Flashbacks und Dissoziation pädagogisch umgehen** zu können
- ein **Hintergrundwissen** zu Trauma und den neurophysiologischen Grundlagen der Stressregulation

Diese Tools entlasten uns, weil wir nicht mehr gegen Gehirn und Nervensystem unserer Schüler*innen arbeiten, sondern angepasst an diese Systeme. Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.



Zeit: Online: 3 h 15 min (incl. 15 min Pause)

In Präsenz: 3 h oder 5-6 h

Quelle: John Citty

Zielgruppe: Lehrkräfte und pädagogischer Fachkräfte aller Schulformen, insbesondere Seiteneinsteiger und Referendare. Sozialpädagog*innen und pädagogische Mitarbeiter*innen in Ganztagschulen

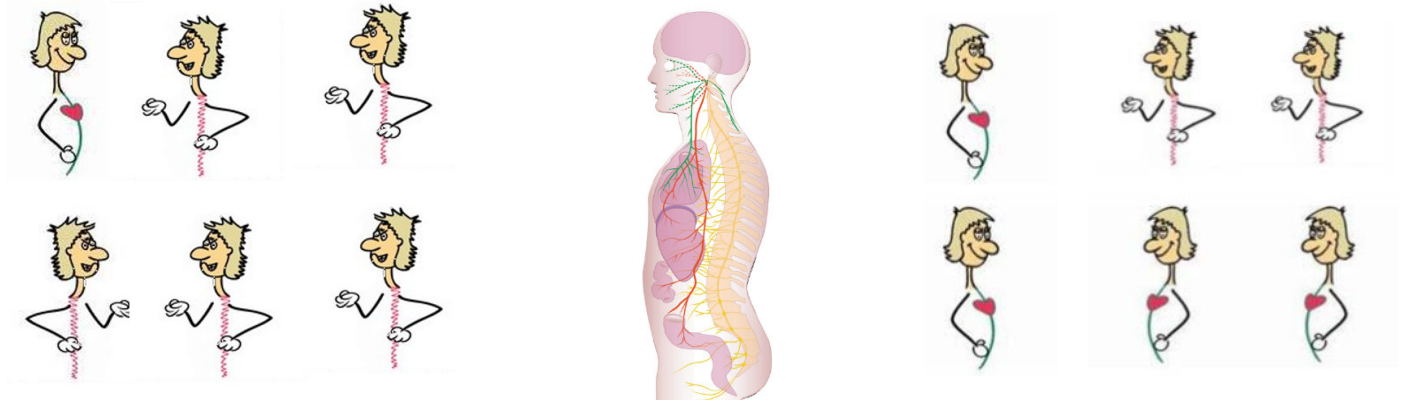
Referent: Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Weiterbildung: Formative Psychologie, medizinisches Qigong, Akupressur, kohärentes Atmen, Trauma-Heilung. HRV-Coach. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Moderator für Lehrerfortbildungen der Bezirksregierung Düsseldorf. Autor von über 50 Fachartikeln

Raus aus dem Hamsterrad - mit starken Nerven und vollem Akku

Ruhig und gesund bleiben im Umgang mit unruhigen und gestressten Schüler*innen

Die Neurophysiologie belegt: Wir selbst, genauer **unser Gehirn und Nervensystem, sind unser wichtigstes Tool** in der Arbeit mit unruhigen Schüler*innen. Mit unserer Ruhe können wir sie beruhigen (Co-Regulation), weil sie sich in unserer Nähe sicherer fühlen. Dazu brauchen wir starke Nerven (hohe Stressresistenz) und einen vollen Akku.

Umgekehrt können aufgedrehte Schüler*innen unser Nervensystem blitzschnell in einen Stresszustand versetzen (vegetative Interaktion). Davor können wir uns schützen und mit hochwirksamen **Mini-Regulierungsübungen** im Schulalltag Wohlbefinden und Gesundheit erhalten - jederzeit und nach außen unsichtbar.



Gestresst werden durch gestresste S*

Quelle: John Citty

Beruhigen unruhiger S*

Inhalte

- **Persönliche Vorbereitung** auf einen Kontakt mit Schüler*innen in 40 Sekunden
- Kurze **neuromuskuläre Übungen** zur Erhöhung der Stressresistenz
- **Die langsame tiefe Atmung** als ständige und unsichtbare Kraftquelle
- **Akku-Lade-Übungen** zur Kurzregeneration nach stressreichen Ereignissen
- Die neurophysiologischen Grundlagen der Stressreaktion



Mit den Körperübungen kann auch der Schlaf vertieft, die Immunabwehr gestärkt und einem Burnout vorgebeugt werden. Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.

Zeit: Online: 3 h 15 min (incl. 15 min Pause)

In Präsenz: 3 h oder 5-6 h

Zielgruppe: Lehrkräfte und pädagogischer Fachkräfte aller Schulformen, insbesondere Seiteneinsteiger und Referendare. Sozialpädagog*innen und pädagogische Mitarbeiter*innen in Ganztagschulen

Referent: Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Weiterbildung: Formative Psychologie, medizinisches Qigong, Akupressur, kohärentes Atmen, Trauma-Heilung. HRV-Coach. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Moderator für Lehrerfortbildungen der Bezirksregierung Düsseldorf. Autor von über 50 Fachartikeln

Organisatorisches

- Die Fortbildungsreihe eignet sich für alle Schulformen.
- Jede Fortbildung gibt es in einer Langfassung (5-6 h) und einer Kurzfassung (3 h).
- Die Fortbildungen können daher für ganze Pädagogische Tage oder als Lehrfortbildungen am Nachmittag genutzt werden.
- Der Schwerpunkt der Fortbildungen liegt bei Fortbildung 1 auf Classroom-Management, bei Fortbildung 2 auf den Lernzustand der Schüler*innen und bei Fortbildung 3 auf die Gesundheit der Lehrkräfte.
- Die Fortbildungen können Online oder in Präsenz stattfinden.
- Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.
- Maximal 20 Teilnehmer*innen
- Bitte bequeme Kleidung tragen und Schreibzeug mitbringen.
- Honorar nach Vereinbarung

Zusätzliche Angebote

- Einzelcoaching für Lehrkräfte
- Schülertraining an Projekttagen oder in Projektwochen
- Gesundheitsförderliche Schulentwicklungsberatung der Schulleitung

Zertifikatslehrgang: Körperorientiertes Unterrichten auf neurophysiologischer Grundlage

Die drei Fortbildungen sind Module der Fortbildungsreihe „Körperorientiertes Unterrichten auf neurophysiologischer Grundlage“.

Folgende Themen werden behandelt:

- **Ruhe im Karton:** Wie sollte ich meinen Unterricht, meine Beratung körperorientiert und neurophysiologisch sinnvoll aufbauen?
- **Pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler*innen:** Was brauchen sie? Was brauchen wir?
- **Starke Nerven – voller Akku:** Wie können wir in der Arbeit mit Schüler*innen gesund bleiben und unsere persönliche Wirkung erhöhen?

Auf Wunsch kann nach einem 30minütigem Online-Gespräch und einer ca. 2 DIN A 4-Seiten umfassenden Bearbeitung einer pädagogischen Fragestellung* **ein Zertifikat** ausgestellt werden.

*Ein Beispiel: „Warum macht es keinen Sinn am Anfang der Stunde gleich mit dem Unterricht zu beginnen? Was sollten wir stattdessen tun?“

Veröffentlichungen

Ruhe im Karton – Tools für Lehrkräfte

- Hofmann, H. (2005): **Ruhe am Anfang – Pause in der Mitte**. In: Das Lehrerhandbuch. Stuttgart: Raabe-Verlag. C 9.2, S. 1-28.
- Hofmann, H. (2017). **Selbstmanagement in Klassenarbeiten** mit der körperlichen Hausapotheke. Ein dringend benötigtes Unterstützungsangebot für unsere gestressten Schüler. Teil 1: Praxis der Psychomotorik (2), 100-107. Teil 2: Praxis der Psychomotorik (3), 157-165.
- Hofmann, H. (2018): Der Kurzlehrgang „**Fit im Schulalltag durch Selbstregulation**“- ein Beitrag zur schulischen Gesundheits- und Entwicklungsförderung. In: Praxis Ergotherapie. Dortmund: Verlag Modernes Lernen Heft 4, S.16-21.
- Hofmann, H. (2019a): **Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte**. Müheloser Unterrichten in unruhigen Lerngruppen. In: isa-nrw, Heft 4, S. 24-27.
- Hofmann, H. (2019b): **Impulse im Griff**. Teil 1: Förderung der Selbststeuerung im Sportunterricht. Praxis der Psychomotorik (2), 78-83.
- Hofmann, H. (2019c): **Impulse im Griff**. Teil 2: Förderung der Selbststeuerung im Fachunterricht. Praxis der Psychomotorik (3), 134-143.
- Hofmann, H. (2023): **Praktische Anwendung vom Qigong in einem körperorientierten Unterricht**. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur. Doi: 10.1007/s42212-023-00607-z
- Hofmann, H. (2025a): **Körperorientiert Unterrichten – auf neurophysiologischer Basis**. Ein Beitrag zur Entlastung der Lehrkräfte. In Bildung aktuell – Mitglieder-zeitschrift des Philologenverbandes NRW 4/2025, S. 14-17. <https://phv-nrw.de/leistungen-service/bildung-aktuell/>

Pädagogischer Umgang mit gestressten und traumatisierten Schüler*innen

- Hofmann, H. (2021a): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 1: **Neurophysiologische Grundlagen des Unterrichts 1**, Praxis der Psychomotorik (4), 238-246.
- Hofmann, H. (2021b): **Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht – Neurophysiologie macht's möglich** (Teil 1), In: ISA 2021, Heft 4, S. 26-29.
<https://ggg-web.de/z-nw-publikationen/1632-nw-isa-2021>
- Hofmann, H. (2022a): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 2: **Neurophysiologische Grundlagen des Unterrichts 2**, Praxis der Psychomotorik (1), 36-43.
- Hofmann, H. (2022b): **Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht – Neurophysiologie macht's möglich** (Teil 2).
<https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1872-nw-isa-2022-2-erschienen>
- Hofmann, H. (2022c): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 3: **Unterrichtspraxis auf neurophysiologischer Grundlage 1**, Praxis der Psychomotorik (1), 82-91.
- Hofmann, H. (2022d): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 4: **Unterrichtspraxis auf neurophysiologischer Grundlage 2**: Praxis der Psychomotorik (1), 173-182.
- Hofmann, H. (2022e): **Ruhe hilft weiter** - Ein professioneller pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler*innen im Unterricht (Teil 1)
<https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1910-nw-isa-2022-3-erschienen>
- Hofmann, H. (2022f): **Ruhe hilft weiter** - Ein professioneller pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler*innen im Unterricht (Teil 2)
<https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1975-nw-isa-2022-4-erschienen>

Raus aus dem Hamsterrad – mit starken Nerven und vollem Akku

- Hofmann, H. (2024): **Fünf einfache Basic Actions zur Gesunderhaltung**. Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining – dank Dopamin. In: ISA 2024, Heft 3, S. 12-17.
- Hofmann, H. (2025b): **Fünf einfache Motivation-Actions zur Gesunderhaltung**. Mit Lust in ein effektives Gesundheitstraining. In: ISA 2025, Heft 2, S. 36-42.

Mein körperpädagogischer Ansatz auf neurophysiologischer Grundlage

Das Motto des Körperorientierten Unterrichts auf neurophysiologischer Grundlage (KU) lautet: **Sicherheit, Stressreduzierung, Entwicklung der Selbstkompetenzen.**

Begründung

Sicherheit muss von Schüler*innen bewusst empfunden oder subkortikal eingeschätzt werden, damit erfolgreiches Lernen und eine gelungene sozio-emotionale Entwicklung überhaupt möglich sind. Unsicherheit beeinträchtigt dagegen beides erheblich, weil die Stressreaktion auslöst wird, die den Präfrontalen Cortex und damit das Denken und die Kontrolle des Verhaltens weitgehend ausschaltet. „**Safety first**“ sollte daher die Grundlage des Unterrichtens sein, vor allem am Stundenanfang. Wir Lehrkräfte können zu Beginn eine Atmosphäre der Sicherheit fördern durch unsere Ruhe, die gestresste S* beruhigt (**Co-Regulation**), durch Rituale und Sicherheit gebende Körperübungen.

Aus der Safety first-Regel folgt, dass **Stressreduzierung** im Unterricht oberste Priorität hat. Dies ist umso wichtiger, weil heute Unterricht fast immer eine Dauerstress-Veranstaltung ist, die schon mit **Stress im Übergang von Pause zu Unterricht** beginnt. Stressreduzierung kann realisiert werden

- durch ein stressabbauendes ritualisiertes Verhaltenstraining beim Betreten des Raumes
- durch ein stressabbauendes Körpertraining in der persönlichen Lernvorbereitung,
- durch Vermeidung von unnötigem Stress, z.B. durch rechtzeitige Erholung nach Ermüdung in der Stundenmitte
- durch Förderung der Stressresistenz der S*, wodurch sie ihre Prüfungsnervosität besser bewältigen können

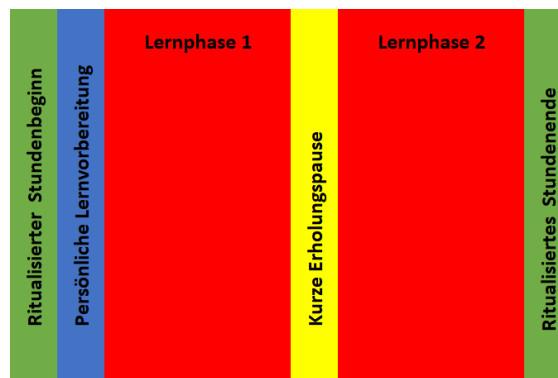


Abb. Die Phasen des Körperorientierten Unterrichts

Eine intensive Förderung der folgenden **Selbstkompetenzen** – Impulskontrolle, Stressregulation, Konzentration, Kurzregenerationskompetenz und Beziehungskompetenz – ist deshalb wichtig, weil **ohne** (diese) **Selbstkompetenzen keine fachlichen, sozialen und digitalen Kompetenzen**. Mit der mangelnden altersgemäßen Ausprägung der Selbstkompetenzen, vor allem der Impulskontrolle, haben wir Lehrkräfte es täglich zu tun.

In diesem Zusammenhang ist wichtig, Erkenntnisse der Neurophysiologie zu berücksichtigen: **Selbstkompetenzen kommen nicht von selbst**: Sie sind nicht angeboren. Sie stellen ca. 20 bis 25 Jahre dauernde Entwicklungsprozesse dar, die nur gelingen, wenn Heranwachsende Unterstützung von Erwachsenen bekommen, von Eltern, Kita-Fachkräften und auch von uns Lehrkräften im Unterricht. Unsere S* brauchen von uns

- Co-Regulation für die Entwicklung der autonomen Stressregulation und - falls notwendig -
- eine angemessene Impulshemmung von außen für die Entwicklung der Impulskontrolle. Das findet heute leider im Unterricht zu wenig und nicht gezielt statt.

Abschließende Bemerkung: Körperorientierte Pädagogik auf neurophysiologischer Grundlage nimmt ernst, dass Lernen und Entwicklung maßgeblich von im Hintergrund ablaufenden neurophysiologischen Prozessen abhängt. Sie stellt die **Kontrolle der vegetativen Erregung**, die im Stresszustand verloren geht, in den Mittelpunkt, weil nur dadurch Reiz-Reaktions-Verhalten gestoppt u. ein selbstgesteuertes Verhalten ermöglicht wird.

Wissenschaftlicher Hintergrund

- Neurophysiologie des autonomen Nervensystems (Vagus) und dessen Steuerzentren, der Stressreaktion, der autonomen Stressregulation, von Übergangssituationen, der Impulskontrolle, der Neurzeption und der Traumatisierung
- Neuropsychologie der exekutiven Funktionen
- Formative Psychologie
- Funktionelle Anatomie
- Faszien-Forschung
- Körperorientierte Trauma-Pädagogik
- Traditionelle Chinesische Medizin
- HRV

Verwendete Methoden

- Neuromuskuläre Übungen zur Steigerung der Stressresistenz
- Faszien-Übungen
- Gelenk- und Dehn-Gymnastik
- Aufrechte stabile Körperhaltung nach Dr. Brügger
- Core-Stabilisierung nach Prof. Kolar zur Steigerung der Widerstandskraft
- Tiefe Zwerchfellatmung
- Kohärentes Atmen
- Vagus-Übungen
- Medizinisches Qigong
- Akupressur
- Selbstmassage-Übungen
- HRV-Feedback
- Moderates Ausdauertraining
- Kognitives Training
- Körperlich-kognitives Training
- Soziales Training
- Verhaltenstraining
- Vermittlung der Übe-Fertigkeit
- Rituale
- Co-Regulation
- Sicherheit gebende Methoden
- Traumsensibles Verhalten bei Dissoziation und Flashbacks



Ruhe im Karton

