

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>Unterricht als Kommunikationsprozess – Wie Sie in fünf Schritten Lehren und Lernen optimieren</b> .....	<b>7</b>
<b>Schritt 1: Kommen Sie in Kontakt mit den eigenen Kräften!</b> .....	<b>10</b>
Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre eigene Schulzeit? .....	10
Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Gerhard Roth) .....	12
Was bedeutet das für Ihren Schulalltag? .....	14
Praxistipp 1: Überprüfen Sie Ihre Einstellung! .....	16
Praxistipp 2: Nützliche Vorannahmen .....	17
Praxistipp 3: Stressmanagement mit der Dissoziationstechnik .....	20
Praxistipp 4: Lachen Sie mit Ihren Schülern! .....	21
Praxistipp 5: Lesen Sie Frank McCourt! .....	21
Praxistipp 6: Holen Sie sich Unterstützung von Kollegen! .....	21
Selbsteinschätzungstest: Wie ich mich in meinem Beruf erlebe .....	23
Das Wichtigste auf einen Blick .....	24
<b>Schritt 2: Finden Sie den Draht zu Ihren Schülern!</b> .....	<b>25</b>
Sind „gute“ Klassen ein Glücksfall? .....	25
Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Gerald Hüther) .....	27
Was bedeutet das für Ihren Schulalltag? .....	29
Gruppendynamische Prozesse bei der Klassenbildung .....	30
Praxistipp 7: Finden Sie eine positive Klassenidentität! .....	32
Praxistipp 8: Nutzen Sie nonverbale Signale! .....	32
Praxistipp 9: Arbeiten Sie mit sinnvollen Konsequenzen statt Strafen! ....	35
Praxistipp 10: Das Punktespiel .....	36
Praxistipp 11: Wie Sie Schüler zur Ruhe bringen können .....	37
Praxistipp 12: Feste Plätze im Klassenraum verankern .....	37
Praxistipp 13: Machen Sie klar, was Ihnen besonders wichtig ist! .....	39
Praxistipp 14: Das Schulversprechen .....	40
Praxistipp 15: Bereiten Sie sich auf Konfliktgespräche vor! .....	41
Selbsteinschätzungstest: Wie ich meine Klasse führe .....	42
Das Wichtigste auf einen Blick .....	43

---

<b>Schritt 3: Nehmen Sie die Welt Ihrer Schüler wahr! .....</b>	<b>44</b>
Hat Lisa wirklich gelernt? .....	44
Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Manfred Spitzer) .....	45
Was bedeutet das für Ihren Schulalltag? .....	48
Was haben die Sinne mit dem Lernen zu tun? .....	49
So erreichen Sie alle Schüler .....	50
Praxistipp 16: Lernzirkel ermöglichen differenziertes Arbeiten .....	51
Praxistipp 17: Zeigen Sie „Mut zur Lücke“!.....	53
Praxistipp 18: Rhythmisieren Sie Ihren Unterricht! .....	55
Praxistipp 19: Stellen Sie Prozessfragen! .....	56
Praxistipp 20: Machen Sie den Ampeltest! .....	57
Praxistipp 21: Erste Hilfe bei Blockaden .....	60
Praxistipp 22: Visualisierungsübungen .....	61
Praxistipp 23: Schulen Sie die logischen Denkprozesse Ihrer Schüler! ...	62
Praxistipp 24: Stärken Sie die Selbstverantwortung Ihrer Schüler! .....	63
Die Geschichte der kleinen Nervenzelle Neurona .....	64
Selbsteinschätzungstest: So fördere ich individuelle Lernprozesse .....	67
Das Wichtigste auf einen Blick .....	68
<b>Schritt 4: Aktivieren Sie die Fähigkeiten Ihrer Schüler! .....</b>	<b>69</b>
Schüler möchten Zensuren, aber bitte keine schlechten .....	69
Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Martin Korte) .....	72
Was bedeutet das für Ihren Schulalltag? .....	74
Praxistipp 25: Überraschen Sie Ihre Schüler! .....	75
Praxistipp 26: Geben Sie den Talenten Ihrer Schüler eine Chance! .....	76
Praxistipp 27: Üben Sie sich im Feedback geben! .....	77
Praxistipp 28: Gefühlsbarometer .....	79
Praxistipp 29: Jahrmarkt der Fähigkeiten .....	80
Praxistipp 30: Ressourcen-Bingo .....	80
Praxistipp 31: Der Talente-Baum .....	81
Praxistipp 32: Schicken Sie Energiefresser-Sätze in den Urlaub! .....	82
Selbsteinschätzungstest: So Sorge ich für ein gutes Klassenklima .....	83
Das Wichtigste auf einen Blick .....	84
<b>Schritt 5: Begleiten Sie Ihre Schüler auf dem Weg zum Ziel! .....</b>	<b>85</b>
Vor-Bilder sind Ziel-Bilder .....	85
Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Joachim Bauer) .....	86
Was bedeutet das für Ihren Schulalltag? .....	89
Praxistipp 33: Ich bin da und sehe dich .....	90
Praxistipp 34: Unterrichtsfeedback 1 .....	91
Praxistipp 35: Unterrichtsfeedback 2 .....	92

---

Praxistipp 36: Benutzen Sie das Futur III! .....	94
Praxistipp 37: So werden Ziele erreicht .....	96
Praxistipp 38: Halbjahresziele setzen .....	97
Praxistipp 39: Positive Suggestionen .....	97
Praxistipp 40: Fantasiereise für den Prüfungserfolg .....	98
Selbsteinschätzungstest: So unterstütze ich meine Schüler auf dem Weg zum Ziel .....	100
Das Wichtigste auf einen Blick .....	101
<b>So kann es in der Praxis funktionieren: Das Beispiel der Werner-Stephan-Schule in Berlin-Tempelhof .....</b>	<b>102</b>
<b>Ausblick .....</b>	<b>108</b>
<b>Quellen und Literaturtipps .....</b>	<b>109</b>