



in E-MOTION
im
**KLASSEN-
ZIMMER**

17 Impulse

für mehr Herz im
Schulalltag

NATALIE RICHTER

17 IMPULSE
WWW.NATALIE-RICHTER.DE

WILLKOMMEN

Dieses Booklet ist für Lehrkräfte, die spüren:

Schule verändert sich – und wir mit ihr.

Zwischen Leistungsdruck, Inklusion, Lehrkräftemangel und wachsender Erschöpfung stellt sich immer deutlicher die Frage: **Wie bleibe ich Mensch in einem System, das selten innehalten lässt?**

Ich habe über 3.000 Schüler:innen unterrichtet, Konferenzen überlebt, Reformen mitgetragen, Stundenpläne umgestellt – und irgendwann gemerkt: Ich funktioniere. Aber ich fühle nicht mehr.

Erst als ich wieder angefangen habe, mich selbst wahrzunehmen – meine Grenzen, meine Freude, meine Unsicherheiten – begann sich etwas zu verändern. Nicht das System. Ich. Und mit mir die Art, wie ich Schule gestalte: klarer, echter, lebendiger.

Diese 17 Impulse sind keine Rezepte. Sie sind Denkanstöße – für Lehrer:innen, die mehr wollen als Effizienz: Sinn, Begegnung, Bewusstsein.

Mach dir einen Kaffee, nimm dir Zeit – und lies nicht als Lehrkraft, sondern als Mensch, der Bildung gestaltet.

Fühlen ist kein Gegensatz zu Professionalität.
Fühlen ist die Grundlage davon.

AUFBAU

Drei Themenblöcke führen dich durch diesen kleinen Wegbegleiter:

Fühlen im Alltag

Bewusstsein statt Dauerbetrieb

Verbindung im Klassenzimmer

Beziehung statt Kontrolle

Ruhe im System

Selbstführung statt Selbstverlust

& eine abschließende Reflexion für deinen persönlichen Transfer

FÜHLEN IM ALLTAG

1

Atme, bevor du antwortest.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt Raum. In diesem Raum entscheidet sich, ob du reagierst – oder gestaltest.

2

Mach die Pausenklingel wieder zu deiner Pause.

Pausen sind kein Luxus. Sie sind Voraussetzung für Präsenz. Wenn du ständig verfügbar bist, verlierst du dein Zentrum.

3

Erkenne, wann du innerlich dichtmachst.

Körperliche Anspannung, flache Atmung, gedankliches Abschalten – all das sind Warnsignale. Nicht, weil du „zu sensibel“ bist, sondern weil dein System Schutz sucht.

4

Sprich ehrlich – auch über Überforderung.

Authentizität ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstführung. Schüler:innen und Kolleg:innen spüren, ob du echt bist.

5

Sei nicht stark, wenn du müde bist.

Professionalität heißt nicht: durchhalten. Sondern: erkennen, wann Pause, Austausch oder Unterstützung nötig ist.

6

Halte fest, was gelingt.

Zwischen Noten und Defiziten geht das Gute oft verloren. Drei kleine Lichtmomente am Tag verändern deine Wahrnehmung – und langfristig dein Nervensystem.

VERBINDUNG IM KLASSENZIMMER

Sieh den Menschen hinter der Leistung.

7 Schüler:innen zeigen Verhalten, wenn sie Gefühle nicht ausdrücken können. Manchmal ist Trotz nur Schutz. Und Schweigen ein Hilferuf.

Lächle, bevor du forderst.

8 Beziehung öffnet Lernräume, die Didaktik allein nie erreicht. Vertrauen entsteht durch Resonanz, nicht durch Regelwerke.

Sprich über Emotionen, nicht nur über Verhalten.

9 „Ich sehe, dass du traurig bist“ schafft Beziehung. „So geht das aber nicht“ schafft Distanz. Gefühle benennen heißt, Orientierung geben.

Hör zu, bevor du interpretierst.

10 Zwischen „Was war los?“ und „Warum machst du das?“ liegt der Unterschied zwischen Interesse und Bewertung.

Zeig dich menschlich.

11 Fehler zuzugeben, bedeutet, Lernkultur vorzuleben. Kinder lernen nicht von Perfektion, sondern von Vorbildern mit Haltung.

Lass Pausen zu Begegnung werden.

12 Ein ehrlicher Blick, ein echtes „Wie geht's dir?“ schafft mehr Vertrauen als jede pädagogische Maßnahme.

RUHE IM SYSTEM

Spür, wann du zu viel trägst.

13

Wir übernehmen oft Verantwortung für Prozesse, die nicht unsere sind. Reflektiere: Was kann ich gestalten – und was darf ich loslassen?

Setz Grenzen – klar, aber ohne Schuldgefühl.

14

„Nein“ ist kein Zeichen von Desinteresse. Es ist eine Entscheidung für Qualität, Gesundheit und Authentizität.

Suche Austausch mit Menschen, die fühlen.

15

Zynismus steckt an. Bewusstsein auch. Gestaltungskraft entsteht in Verbundenheit – nicht im Einzelkampf.

Mach weniger – bewusster.

16

Nicht die Menge deiner Aufgaben, sondern die Qualität deiner Präsenz prägt deine Wirksamkeit.

Feier deine Menschlichkeit.

17

Du bist Lehrkraft, Kollegin, Kollege – aber zuerst Mensch. Und genau das brauchen Schulen: Menschen, die echt sind, nicht unerschütterlich.

REFLEXION

Nimm dir einen Moment.

Welche drei Impulse sprechen dich an, weil sie etwas in dir bewegen – nicht, weil sie „gut klingen“?

Wie kannst du sie konkret leben? Vielleicht durch eine kleine Routine, ein Gespräch, eine bewusste Pause.

Schreib es dir auf. Nicht als To-do-Liste. Sondern als Erinnerung daran, dass Bildung dort beginnt, wo Menschen sich spüren.

**Fühlen verändert Bildung –
weil es den Menschen in der Bildung verändert.**

Herzlichen Dank fürs Lesen.

Ich freue mich sehr darüber, wenn du mir einmal deine Rückmeldung geben würdest, wie es dir nach Lesen des Booklets geht und v. a. wie du es geschafft hast das ein oder andere in Schule direkt umzusetzen.

Schreib mir gerne auf Instagram (@natalie_richter_leben), gerne darfst du mich auch verlinken.

Herzliche Grüße

Natalie