

# LEHRKRÄFTE STÄRKEN SCHÜLER:INNEN ENTFALTEN

Unser Programm zur Gesundung von Schulorganismen



MUT ZUR VERÄNDERUNG

Gesunde Lehrer:innen für gesunde Kinder e.V.

+49 1773201183

[www.mut-zur-veraenderung.net](http://www.mut-zur-veraenderung.net)



MUT ZUR VERÄNDERUNG



# Agenda

Über uns & unser Projekt	1
Ausgangssituation	3
1. Problematik des heutigen Schulsystems	3
2. Herausforderungen der Heranwachsenden	4
Unser Programm zur Gesundung von Schulorganismen	8
1. Ausbildung der Lehrkräfte	9
2. Potenzialgespräche mit Schüler:innen	10
Erfahrungsberichte	11
Kontaktinformationen	13
FAQs	14

# Über uns & unser Projekt



Wir sind ein **gemeinnütziger Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, für mehr Menschlichkeit und Wertschätzung in der Schule zu sorgen.** Wir glauben daran, dass jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit gesehen und gefördert werden sollte.

## Unsere Mission

... ist es, **Lehrkräfte zu stärken** und ihnen die Werkzeuge und das Wissen zu vermitteln, das sie benötigen, um sowohl ihre eigenen Potenziale als auch die ihrer Schüler zu entfalten. **Wir glauben, dass gesunde und motivierte Lehrkräfte der Schlüssel zu gesunden und erfolgreichen Schülern sind.**

## Unser Programm

... **stärkt Lehrkräfte und entfaltet Schüler:innen**, indem sie gehört, gesehen und individuell gefördert werden. Wir etablieren eine Kultur der Wertschätzung und des Respekts zwischen Lehrkräften und Schüler:innen, was zu einer **positiven Lernatmosphäre** beiträgt. Unser Ziel ist es, dass sowohl Lehrkräfte als auch Schüler:innen ihr volles Potenzial entfalten.

*Wie funktioniert unser Programm*

Wir gehen an Schulen und **bilden ausgewählte Lehrkräfte über ein Jahr aus**. Dabei gibt es Gruppencoachings als auch Einzelcoachings. Die Lehrkräfte lernen Vielfältiges über die Verhaltensmuster ihrer Schüler:innen und auch über ihre eigenen Verhaltensmuster. Da wir sehr praxisorientiert sind, arbeiten wir mit vielen Übungen.

**Nach einem Jahr sind die Lehrkräfte soweit, dass sie Einzelgespräche, wir nennen sie Potenzialgespräche, mit den Schüler:innen führen können.** Das Ziel ist, dass pro Jahr mindestens ein Gespräch zwischen Lehrer:in und Schüler:in stattfindet.

*Wie wirkt unser Programm*

Wir haben dieses Programm an verschiedenen Schulen mit völlig unterschiedlichen Strukturen erprobt. **Es hat einen unmittelbaren Mehrwert für ALLE ergeben.** Durch die Ausbildung der Lehrkräfte und die Potenzialgespräche mit den Schüler:innen hat sich das Schulklima zum Positiven gewandelt.

Auffällig waren vor allem die Stärkung der Beziehungen zueinander und die gesteigerte Motivation aller Beteiligten. Stimmen von beteiligten Lehrkräften und Schüler:innen lesen Sie am Ende des Dokuments.

*Ziel dieses Dokuments*

Wir wollen hiermit lediglich einen Überblick über unser Programm geben. Da dies sehr komplex ist und vieles individuell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Schule zugeschnitten ist, **freuen wir uns über ein persönliches Gespräch, um Ihre Fragen zu beantworten und individuell auf Sie einzugehen.**

*Für mehr Informationen lesen Sie unsere folgende Infobroschüre und/oder rufen Sie uns an.*

# Problematik des heutigen Schulsystems

Das heutige Schulsystem steht vor zahlreichen Herausforderungen, die sowohl Lehrkräfte als auch Schüler:innen täglich belasten.

## System und Prozesse über dem Individuum

Bürokratische Prozesse stehen  
über individuellen Bedürfnissen.

[KMK - Bericht über Bürokratieabbau]

## Fokus auf Anpassung statt Einzigartigkeit

Das System fördert Anpassung  
und Standardisierung.

[OECD - Education at a Glance]



## Administrative Belastungen

Flut administrativer Aufgaben  
verhindert menschenzentrierte  
Pädagogik.

[GEW - Arbeitszeit von Lehrkräften]

## Veraltetes System

Ein mehr als 100 Jahre altes  
System, das nicht an moderne  
pädagogische Bedürfnisse  
angepasst ist.

[KMK-Bildungsbericht 2020]

## Mangelnde Wertschätzung

Lehrkräfte und Schüler  
erfahren oft nicht die nötige  
Wertschätzung.

[Bertelsmann Stiftung -  
Lehrerzufriedenheit]

## Erzeugung von Konsumenten

System erzeugt bedürftige  
Konsumenten statt  
selbstbewusster Individuen.

[Bildungsexperten - Kritik am Schulsystem]

## Emotionaler Stress bei Lehrkräften

**60%**

der Lehrkräfte berichten über hohen emotionalen Stress und Burnout-Symptome.

[GEW - Lehrerbelastung]



## Herausforderungen der Heranwachsenden im aktuellen Zeitbezug

Die Schüler:innen stehen vor enormen Herausforderungen, insbesondere im Spannungsfeld der Pubertät - einer Phase, in der alles im Wandel ist und nichts mehr sicher scheint. **Die Pubertät entspricht einer tragischen Multikrise.** Sie ist wegweisend für das Leben eines Menschen und kann, wenn sie „richtig“ begleitet wird, zu wahrer Resilienz führen.

**In dieser sensiblen Phase sind Schüler:innen auf allen Ebenen verletzlich - körperlich, psychisch und mental.**

Dazu kommt noch die persönliche Biografie, mit dem eigenen sozialen Umfeld, sowie der (wirtschaftliche) Zeitbezug, in dem sie aufwachsen. Alle diese Herausforderungen hat es bisher zu jeder Zeit gegeben.

**Was ist nun anders und warum haben die Schüler:innen gerade in der heutigen Zeit solche Schwierigkeiten mit ihrem Selbstwert und dem Start ins Leben?**

**Der Grund: Die Digitalisierung mit den Sozialen Medien, Spielen und virtuellen Welten.**

**16%**

haben täglich **suizidale Gedanken**

[Bildungsreport - Psychische Gesundheit]

**30%**

haben **Leistungsangst**

[OECD - PISA-Bericht]

**60%**

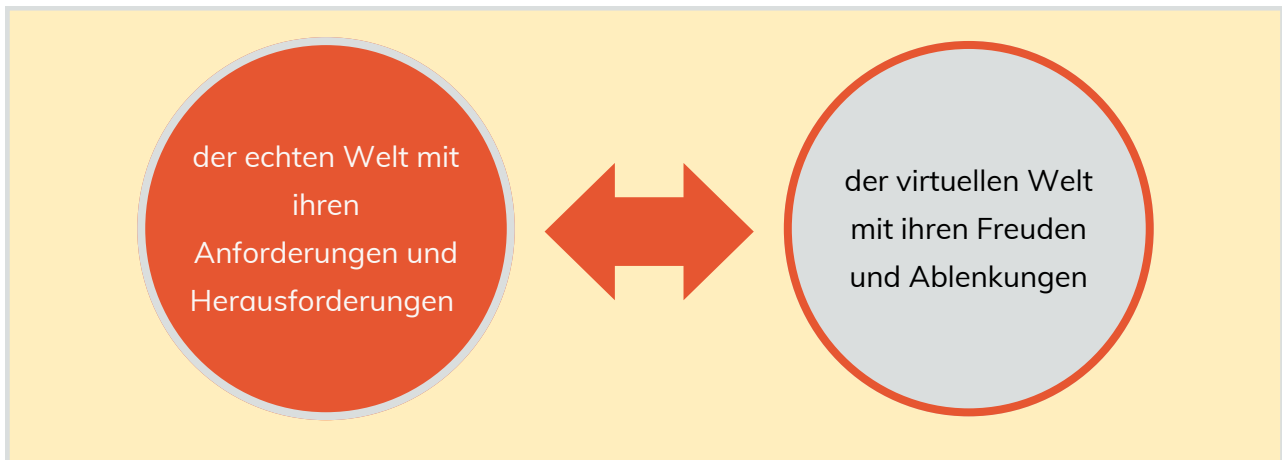
haben **emotionalen Stress und Burnout-Symptome**

[GEW - Belastung von Schülern]

# Moderne Medien: Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt

## Spannungsfeld zwischen zwei Welten

Seit der Verbreitung des Smartphones steht die junge Generation im Spannungsfeld zwischen zwei Welten:



Sie müssen beide Welten bedienen, fühlen sich jedoch enorm zur digitalen Welt hingezogen. Sie sollen in beiden Welten leben, haben aber im Vergleich zu früherem Aufwachsen nicht doppelt so viel Zeit zur Verfügung.

Ihre Entscheidungen basieren oft auf **Sympathie und Antipathie**. Sie urteilen meist noch ohne Sinnbezug zum Leben, seinen Anforderungen und den eigenen Verpflichtungen, weil entwicklungsgemäß Wille, Urteilskraft, Einschätzungsvermögen, Belohnungskontrolle und Lebenserfahrung noch kaum ausgebildet sind.

Die junge Generation entscheidet nach folgenden Kriterien:

- Welche Welt macht Spaß und ist leicht und unbeschwert?
- Was machen meine Freunde?
- Wo fühle ich mich sicher?

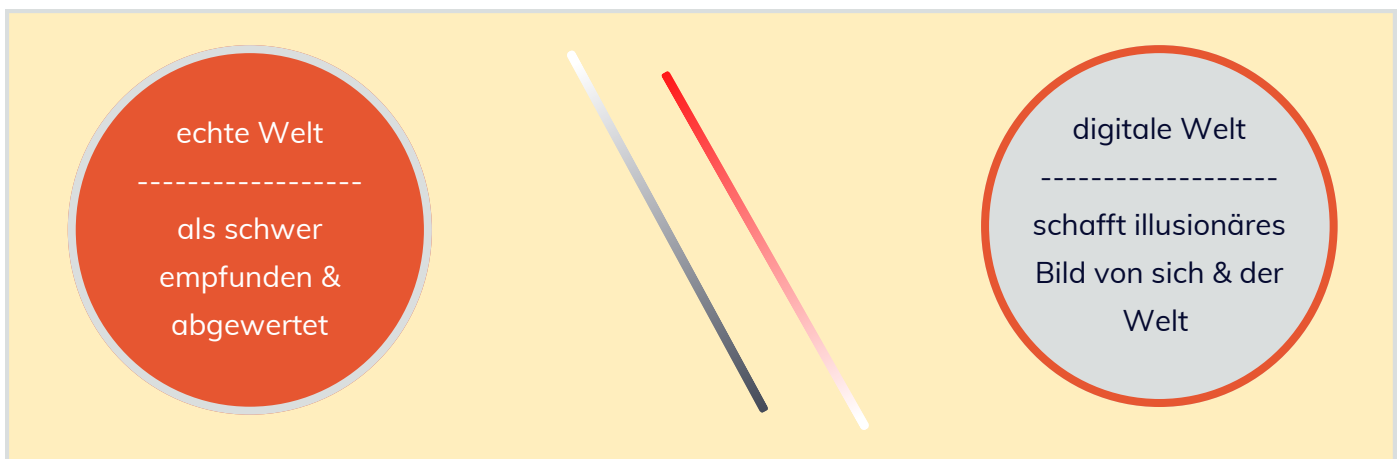




## Mangelnde Lebenserfahrung und unreifes Urteilsvermögen trifft digitale Welt

Aufgrund der geringeren Lebenserfahrung ist die Verführung sich einer Welt des Scheins zuzuwenden und dort stecken zu bleiben unheimlich groß. Sie wünschen sich eine unbeschwerte leichte Welt ohne Probleme, in der Träume und Wünsche genährt werden.

Das alles finden sie in den sozialen Netzwerken und virtuellen Welten. Die Schwierigkeit ist nur, dass sie dann einerseits **zu viel Zeit** dort verbringen und somit die Pflichten und Anforderungen des echten Lebens leiden.

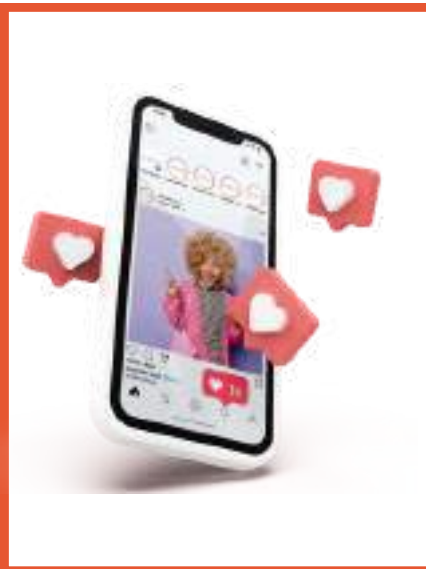


Andererseits entsteht ein **illusionäres Bild** von sich selbst, der Welt, den Anforderungen und Rechten und Pflichten. Dies führt dazu, dass das echte Leben permanent als schwer und schwierig empfunden und abgewertet wird und somit erst recht jede freie Minute in der digitalen Welt verbracht wird.

Das Fatale daran ist, dass die reale Welt antipathisch empfunden und abgelehnt wird. Somit **verstärkt** sich der **Wunsch nach der virtuellen Welt** mit ihren oft illusionären Zielen, welche in der echten Welt nicht umsetzbar sind.

## Dopaminsucht durch mangelnden Selbstwert

Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass die Schüler:innen durch die hohe Medienzeit in eine Dopaminsucht geraten. Die Abhängigkeit und die Angst etwas verpassen zu können, führt zu einem dauerhaften Online-sein, welches wiederum zu einer Vernachlässigung von wichtigen, in diesem Alter zu erlernenden Kompetenzen führt (bspw. Herausforderungen zu suchen und in Verantwortung zu wachsen).



Je länger die Kinder und Jugendlichen am Handy sind, desto größer ist die Gefahr einer Dopamin-Abhängigkeit. Diese Abhängigkeit zeigt sich ganz deutlich in einer Interessenlosigkeit und Trägheit gegenüber Aufgaben und Anforderungen, die sie erfüllen sollten. Es entsteht eine massive Einseitigkeit, die gelebt wird. Die Schwächung der Tatkraft und des Willens sind in vollem Gange. Prokrastination, Ängste und depressive Verstimmung sind die Folge.

## FRAGEN VON LEHRKRÄFTEN

Folgende Fragen werden uns von Lehrkräften gestellt. Die Antworten der Fragen sind am Ende unseres Dokuments zu finden.

- Wieso erreiche ich meine Schüler:innen nicht mehr?
- Wieso sind die Schüler:innen zunehmend träge und antriebslos?
- Wieso kann ich sie zu nichts motivieren?
- Was finden die Kinder am und im Handy?
- Wieso sind meine Schüler:innen nicht mehr belastbar?
- Wieso sind sie so ängstlich, trauen sich nichts zu und probieren nichts aus?
- Was kann ich für meine Schüler:innen tun?

# Unser Programm zur Gesundung von Schulorganismen

Das heutige Schulsystem und die Herausforderungen der Schüler:innen erzeugen eine belastende Kombination, die dringend adressiert werden muss. **Unser Programm bietet eine Lösung, indem es Lehrkräfte stärkt und Lernenden hilft, ihre Potenziale zu entfalten.**

## RAHMEN DES PROGRAMMS

### 1. Ausbildung der Lehrkräfte:

- Es braucht 3-6 engagierte Lehrkräfte oder Sozialarbeiter:innen pro Schule die bereit sind, Menschlichkeit, Werte und Pädagogik in den Mittelpunkt zu stellen
- Sie werden 1 Jahr in Gruppen- und Einzelcoachings ausgebildet

### 2. Potenzialgespräche mit Schülern:innen:

- regelmäßige Gespräche mit Schüler:innen ab der 9. Jahrgangsstufe

## Grundlage

Unsere Basis ist die Bioenergetik des anerkannten amerikanischen Psychotherapeuten Alexander Lowen sowie das integrale Coaching nach Georg Meier. Alle unsere Coaches sind umfassend hierin geschult, ebenso in Prozessbegleitung, Gesprächsführung und Umgang mit Krisen und Emotionen.

## Finanzierung

Nach Absprache, Förderungen durch unseren Verein sind möglich.

## VORTEILE FÜR DIE SCHULE

- **Geringere Krankenstände:** reduzierte Vertretungsstunden entlasten die Lehrkräfte und gewährleisten ein fortlaufendes Unterrichtsprogramm.
- **Wertschätzung und individuelles Lernen:** Förderung individueller Stärken und eine Kultur des Lernens und Wachstums.
- **Gesünderes Lernklima:** Sowohl Lehrkräfte als auch Schüler:innen sind zufriedener und motivierter.
- **Langfristige positive Auswirkungen:** Nachhaltige Förderung von Lehrkräften und Schülern:innen stärkt das Schulprofil und die Außenwirkung.

# Ausbildung der Lehrkräfte

Lehrkräfte sind das Herzstück jeder Schule und spielen eine entscheidende Rolle in einem Schulsystem. Sie sind der Grundstein dafür, dass in einer Schule sowohl sie selbst als auch die Schüler:innen ihre Potenziale voll entfalten können.

## Unsere Lösung

Wir bieten Gruppen- und Einzelcoachings, um Lehrkräfte in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu stärken und sie befähigen Potenzialgespräche mit Schülern:innen zu führen.

### Gruppencoachings:

- Ca. alle 6 Wochen, mit Übungen und Aufgaben zum Vertiefen
- Schulung in den Abwehrcharakteren nach Alexander Lowen
- Gegenseitiges Üben und Vertiefen von Methoden
- Fallbesprechungen zur praktischen Anwendung und Übung

### Einzelcoachings:

- Mindestens 2 Sitzungen à 90 Minuten pro Lehrkraft
- Umgang mit dem eigenen Abwehrcharakter lernen
- Gesprächsführung erlernen
- Erkennen von Verhaltensmustern bei sich und bei anderen



## VORTEILE FÜR LEHRKRÄFTE

- **Erhöhte Selbstwirksamkeit und Leidenschaft:** Lehrkräfte entdecken ihre pädagogische Leidenschaft neu und leben ihre Berufung voll aus.
- **Verbesserte Zusammenarbeit:** Mehr Unterstützung und Kooperation im Kollegium.
- **Reduzierter Stress und gesteigerte Zufriedenheit:** Weniger Stress und mehr Zufriedenheit im Berufsalltag durch gezielte Unterstützung und Coachings.
- **Positive Klassendynamik:** Die Dynamik in den Klassen verbessert sich und das Verhältnis zu Lehrern und Schüler:innen wird positiver.
- **Schulklima:** Beziehungsstärkung zwischen Lehrern verbessert Wohlbefinden und kanalisiert Kräfte in eine positive Richtung.

# Potenzialgespräche mit Schüler:innen

Schüler:innen sind die Zukunft und ihre Entwicklung ist entscheidend für eine positive Veränderung der Gesellschaft. Indem wir Lehrkräfte befähigen, effektive Potenzialgespräche zu führen, **unterstützen wir Schüler:innen dabei, ihre individuellen Stärken zu erkennen und zu entfalten**. Diese Gespräche sind essenziell, um den Schülern:innen das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um in der heutigen komplexen Welt erfolgreich zu sein. Um den Wunsch der Schüler:innen zu entsprechen, basieren diese Potenzialgespräche auf Freiwilligkeit.



## Unsere Lösung

Freiwillige Potenzialgespräche von Lehrkräften mit Schüler:innen

- Regelmäßige Potenzialgespräche mit Schüler:innen
- Vorab gezielte Vorbereitung durch uns
- Schüler:innen bekommen Aufgaben und Herausforderungen zum Wachsen

## VORTEILE FÜR SCHÜLER:INNEN

- **Stärkung des Selbstwerts und der individuellen Potenziale:** Schüler arbeiten an ihrem Selbstwertgefühl und gehen gestärkt ins Leben.
- **Positive Klassendynamik:** Die Dynamik in den Klassen verbessert sich und das Verhältnis zu Lehrkräften und der Schule wird positiver.
- **Orientierung und Hoffnung:** Selbstwertstärkung wirkt der Orientierungslosigkeit und Hoffnungslosigkeit in der Pubertät entgegen.
- **Intrinsische Motivation entfachen:** Schüler erkennen sich selbst in dieser Welt und wollen etwas für sie tun.
- **Soziale Kompetenzen stärken:** Selbstwirksamkeit wird gestärkt und Selbstvertrauen wird in eigenen Fähigkeiten aufgebaut.

# Erfahrungsberichte von Schulleitern und Lehrkräften



## Schulleitung einer Berufsfachschule für Gymnastik

„Für mich als Schulleitung war die Entscheidung für “Mut zur Veränderung” ein wahrer Glücksfall. Die sehr professionell angeleiteten und auf unsere individuellen Wünsche zugeschnittenen Lehrercoachings haben unsere Schulatmosphäre immens verändert und Empathie, Wertschätzung und gegenseitige Unterstützung gesteigert. Darüber hinaus konnte jede Lehrkraft aber auch eine große persönliche Weiterentwicklung feststellen. Durch die nun jährlich stattfindenden Potentialgespräche fühlen sich unsere Schüler\*innen gesehen und können im Laufe ihrer Ausbildung an ihren Schwächen arbeiten und ihre Stärken erkennen und entwickeln.“ - Gabi Bastian

## Lehrerin einer Berufsfachschule für Gymnastik (hat die Gespräche geführt)

„Während der Vorbereitungszeit auf die Potenzialgespräche habe ich die Schüler ganz neu wahrgenommen und ihr Verhalten auch aus anderen Blickwinkeln beobachtet. Die Potenzialgespräche selber waren immer eine besondere Zeit des Zuhörens, Kennenlernens und Verstehens. Jeder Schüler hat die Zeit die ich ihnen geschenkt habe dankbar angenommen. Danach waren die Schüler für mich als Lehrerin greifbarer, verstehbarer und somit wurde mein Lehrverhalten entspannter.“ - Claudia Schreiter

## Schulleitung einer Berufsfachschule für Gymnastik

„Von den Coachings hat unser Lehrerteam immens profitiert im beruflichen und im privaten Bereich. Das Verständnis für einander und die Verbundenheit miteinander haben unser Team gestärkt – das Coaching ist auch eine Investition in die Zukunft. Diese (mentale) Stärke ist wichtige Voraussetzung für die Herausforderungen der Zukunft. Ich - Leitung der Verwaltung der Berufsfachschule – habe ebenfalls an den Coachings teilgenommen und konnte mich in meiner Persönlichkeit und damit auch im Umgang mit dem Lehrerteam und den Schülern weiterentwickeln.“ - Margit Islinger

## Erfahrungsberichte von Schüler:innen



„Am liebsten Monatlich! Das war mit Abstand eines der inspirierendsten, offensten und ehrlichsten Gespräche die ich geführt habe. Meine Bedürfnisse und Ziele haben in der Schule dadurch wirklich Raum gefunden. Ich habe durch dieses eine Potentialgespräch nun Dinge gemerkt und festgestellt an denen ich mit Spaß arbeiten werde. 10/10“

„Danke für die Möglichkeit! Es war sehr spannend, zu erfahren, wie man selbst von außen wahrgenommen wird. Die Anstöße aus dem Gespräch werden mich sicher noch eine Weile beschäftigen!“

„Extrem gutes Angebot und unfassbar spannend zu hören wie man als Person wahrgenommen wird.“

„Ich finde es eine super Lösung, man kann über etwas sprechen was im kleinen Rahmen bleibt, aber wo sich trotzdem etwas ändert. Es war schön zu sehen, wie sich Personen teilweise nach den Gesprächen verändert haben. Kleine Dinge wo man gemerkt hat, es wird mehr Meinung gesagt, ein bessere Zusammenhalt entsteht wieder. Aber auch für einen selber war es wirklich sehr sehr gut, und schön zu sehen dass an einem gearbeitet werden will - damit Ziele erreicht werden können. Super Tipps und Umsetzungen werden gegeben. Danke dafür!!“

„Ich hoffe die Gespräche werden weitergeführt, weil ich denke sowas brauchen Schulen um den Schüler zu zeigen, dass das hier nicht nur Schule gehen und kommen, sondern mehr ist, was auch das Motto der Schule ist und die Schüler wenn sie das Gespräch annehmen sehr davon profitieren können.“

„Mir hat das Gespräch sehr geholfen, da ich wirklich zu meinen aktuell größten Problem einen Lösungsweg bekommen habe, der mir auch sehr hilft.“

# Nehmen Sie Kontakt auf!

Erleben Sie, wie unser Programm zur Gesundung von Schulorganismen Ihre Schule in einen Ort verwandelt, an dem Lehrkräfte und Schüler:innen gemeinsam wachsen und ihre Potenziale voll entfalten können!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf eine gemeinsame Potenzialentfaltung.



**Jezabel Ohanian**  
Gründerin, Coach,  
Pädagogin, Referentin  
für Erziehungsfragen und  
Medienkonsum



**Verena Weis**  
Coach, Pädagogin,  
zuständig für  
Österreich



**Franziska Bauer**  
Lerncoach, Coach,  
Referentin für  
Sexualpädagogik an  
Schulen

## Interview

<https://open.spotify.com/episode/1ZecYm7Nc5UpQvnlGiGDx7?si=35e14a7c52e6476a>



Unsere Kollegin Jezabel Ohanian hat in einem ausführlichen Interview mit der Kleine-Nestler-Schule über unser Programm gesprochen. **Erfahren Sie mehr über die Hintergründe, Ziele und Erfolge unseres Projekts.**



+49 1773201183



info@mut-zur-veraenderung.net



www.mut-zur-veraenderung.net



# FAQ'S



## Fragen von Lehrkräften

### Wieso erreiche ich meine Schüler:innen nicht mehr?

Dadurch, dass die Schüler:innen in der Pubertät ohnehin mit dem Leben überfordert sind und die neuste Herausforderung, der Spagat von zwei Welten, hinzukommt, werden alle bereits vorhandenen Schwierigkeiten massiv befeuert. Deshalb greifen alle altbekannten Maßnahmen nicht mehr und man hat das Gefühl, dass man als Lehrkraft seine Schüler:innen nicht mehr erreicht.

Zunächst braucht es eine Kenntnis von den Schwierigkeiten der jetzigen Generation und auch den damit einhergehenden Folgen. Dies ist für jeden Pädagogen unerlässlich, vor allem auch für das eigene Selbstverständnis und zur Ausübung des Berufes. Darüber hinaus auch, um zu erkennen, wann man an welche Grenze stößt, die eigenen Kompetenzen nicht mehr ausreichen und man externe Hilfe mit dazu nehmen sollte. Erst wenn man die Wirkung der Digitalisierung auf die Schüler:innen in Bezug mit der fragilen Psyche der Jugend und der Krise der Pubertät bringt, kann man adäquat eingreifen.

*\*Hierzu bieten wir Aufklärungsvorträge speziell für pädagogisches Fachpersonal zum Zeitgeschehen und der Jugend an.*

### Was finden die Kinder am und im Handy?

Das Geniale der Endgeräte ist, dass sie individuell jeden Menschen erreichen - leider in seinem Mangel. Sie bedienen von jedem die offenen Sehnsüchte, weil sie so vielfältig sind und alles in ihnen verfügbar ist. Hat man einen Mangel an Zuwendung, werden Bilder seines Lebens auf den sozialen Medien gepostet und die Anzahl der steigenden Likes beobachtet. Jedes Like gibt einem Aufmerksamkeit und man fühlt sich gut.

Mangelt es an Selbstwirksamkeit und an spielerischer Kreativität im eigenen Leben findet man bestimmt ein Spiel, welches super dazu passt. Dieses Spiel gibt einem dann stellvertretend fürs Leben die Selbstwirksamkeit, die man sich selber nicht erlaubt oder zutraut. Nur mit dem Unterschied, dass diese nur auf das Spiel begrenzt ist, keinen Transfer auf das wahre Leben schafft und somit keine positiven Auswirkungen hat.



Und empfindet man das Leben als zu langweilig und unspektakulär, findet man auf Youtube, TikTok und Netflix genau die Themen, die einen interessieren und die das eigene Leben nicht bietet. Um nur ein paar Beispiele zu nennen. Somit bieten die Endgeräte für jeden das passende Puzzlestück, um sich abzulenken von den eigenen Herausforderungen, Problemen oder anstehenden Aufgaben.

Nur der Preis den wir alle hierfür bezahlen ist zu hoch. Vor allem bei den Heranwachsenden, weil sie über kurz oder lang nicht mehr mit dem Leben klarkommen werden, da alles zu anstrengend und schwierig ist. Hilflosigkeit und Ohnmacht sind die Folge, weil nie Problemlösung und Resilienz durch Erfahrung, Durchhaltevermögen und Überwindung von Schwierigkeiten erlernt wurden.

### **Wieso sind die Schüler:innen zunehmend träge und antriebslos? Wieso kann ich sie zu nichts motivieren?**

Die Trägheit, Interessenlosigkeit und auch Antriebsarmut ist auf eine Verschiebung des Dopaminspiegels durch zu viel Mediennutzung zu erklären. Dadurch, dass jede freie Minute am Handy verbracht wird und der Jugendliche nicht mehr aktiv ist, Erfahrungen sammelt und in der Welt tätig ist, wird Dopamin nicht mehr kontinuierlich und in geringeren Dosen ausgeschüttet als es beim gesunden Erleben und sich Einbringen in die Welt der Fall ist. Stattdessen werden hohe Dosen stoßhaft ausgeschüttet, was dazu führt, dass der Jugendliche davon abhängig wird und immer im Handy seine Befriedigung sucht, statt selber aktiv zu werden.

Weil der Körper Energie sparen will und diese hohe Dosen für ihn eine Belastung darstellen, erhöht er permanent die Toleranz für die Dopaminmenge. Das hat zur Folge, dass der Kick für den Jugendlichen immer ein wenig gesteigert werden muss, was wiederum drei entscheidende Probleme mit sich bringt:

- Der Jugendliche wird „süchtig“ nach intensiven Kicks und Sensationen
- Das „echte“ Leben wird zunehmend abgewertet, weil es zu langweilig ist
- Der Jugendliche wendet sich vermehrt der digitalen Welt zu, weil das „echte“ Leben ihm in seinen Augen nichts bieten kann.

Der Jugendliche gerät zunehmend in einen Teufelskreis und wird immer einseitiger. Die digitale Welt wird verherrlicht, vermehrt bedient und gesucht, weil sie einem den Kick gibt, den das Leben einem nicht mehr geben kann.



Darüberhinaus müssen die selbstverabreichenden Kicks immer erhöht werden, weil der Körper aufgrund der vorher erwähnten Toleranz die Schwelle nach oben verlegt. Langfristig gesehen ist zwangsläufig eine depressive Verstimmung die Folge, weil der Körper nicht unbegrenzt die Toleranzen verschieben kann und irgendwann ausgereizt ist. Dann empfindet der Jugendliche sogar beim größten Kick nichts mehr und das Leben, mit allem Aufgeschobenen und Verdrängten schlägt mit voller Härte zu.

Eine massive gelebte Einseitigkeit in Kombination mit einer pubertär bedingten Orientierungslosigkeit führt den Jugendlichen in eine depressive Verstimmung, die tatsächlich relativ leicht behebbar ist und rückgängig gemacht werden kann. Dabei kann man dem Jugendlichen nichts vorwerfen, sondern gerade die Jugend benötigt viel mehr Unterstützung und Begleitung in der heutigen Zeit, als man ihr zugesteht. Sie wird mit den wichtigsten Fragen oft alleine gelassen. Das Dopamindilemma lässt sich durch Selbstwirksamkeitserfahrungen und gezielte Aufgaben rückgängig machen.

### **Wieso sind meine Schüler:innen nicht mehr belastbar?**

Unsere Art zu Leben und vor allem unsere Endgeräte bedienen grundsätzlich unsere Bequemlichkeit und zwar in sehr vielen Aspekten. Gegen Bequemlichkeit ist grundsätzlich nichts einzuwenden, jedoch bei Heranwachsenden problematisch, weil der Gegenpol dazu, die Belastbarkeit und das Durchhaltevermögen, fehlt. Wenn man nun in einer sehr bequemen Welt aufwächst und alle Menschen dies so (vor)leben, übernimmt man das auch für sich als Jugendlicher und empfindet das als erstrebenswert.

Die damit einhergehende Problematik ist allerdings, dass der junge Mensch aufgrund geringerer Lebenserfahrung und Urteilsvermögen noch keinen Begriff oder Ahnung davon hat, dass man zunächst Belastbarkeit und Durchhaltevermögen erlernen sollte.

Bequemlichkeit muss nicht erlernt werden, weil es eine intuitive Passivität ist, welche sich durch sich selbst erklärt. Wächst man so einseitig auf, wird man Schwierigkeiten bei Krisen, Problemen und Schicksalschlägen haben, weil es einem genau an den dafür benötigten Qualitäten fehlt. Kreativität, Problemlösung, Herausforderung und Durchhaltevermögen sind Kräfte, die man sich über das Leben erwirbt, jedoch bedarf es dafür auch die nötigen Reize und die eigene Aktivität.



## Wieso sind sie so ängstlich, trauen sich nichts zu und probieren nichts aus?

Auch hier spielt die Digitalisierung mit rein. Wir Erwachsenen machen uns tatsächlich kein Bild davon, was die Jugendlichen alles konsumieren bzw. mit was sie alles konfrontiert werden. Von gestörten pornografischen Inhalten bis grausamen Gewalttaten, zu (Cyber) Mobbing sind alle Extreme enthalten. Alles haben Jugendliche im Alter von 12-14 Jahren schon mehrfach gesehen und, was noch dramatischer ist, dauerhaft zur Verfügung. Je nach dem wie sensibel jemand ist, hinterlässt dies tiefe Spuren bis tiefsitzende Ängste.

Je tiefer die Ängste, desto stärker der Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle und desto geringer der Mut etwas auszuprobieren. Aufgrund der Pubertät haben Jugendliche zusätzlich noch Schamthemen und Schwierigkeiten sich zu zeigen, was durch ein mangelndes Selbstwertgefühl noch verstärkt wird. Somit möchte man keine neue Erfahrung machen oder etwas ausprobieren, damit man einerseits nicht ausgelacht wird und andererseits weil man Angst hat und nicht daran glaubt, dass man es schaffen kann.

Die Kombination von Angst, niedrigem Selbstwert und Scham blockieren grundsätzlich Veränderung, neue Erfahrungen und Entfaltung.

## Was kann ich für meine Schüler:innen tun?

Genau hier setzen wir mit unserem Programm an. Über Jahre hinweg haben wir Erfahrung mit Jugendlichen und Heranwachsenden im jetzigen Zeitbezug gesammelt. Wir haben die Zusammenhänge erkannt und konnten ihnen oft in kürzester Zeit aus schwierigen Situationen, wie bspw. Essstörungen, Zwängen und Ängsten, heraushelfen. Dies hat uns dazu veranlasst noch tiefer die Psyche der Heranwachsenden zu erforschen und sie mit dem jetzigen Zeitbezug zusammenzubringen. Mit dem Wunsch etwas Sinnvolles und Gesundes in die Welt zu bringen.

Durch mehrere Jahre der Entwicklung ist daraus nun dieses **Programm zur Gesundung von Schulorganismen durch Selbstwertstärkung** entstanden.

Wir wollen auf verschiedenen Ebenen einwirken. Einerseits ist es unser Ziel die Lehrkräfte in ihrem Tun und Wirken zu bestärken und ihnen andererseits über Gespräche mit Schülern:innen ein Stück ihres pädagogischen Ursprungsfeuers zurückgeben bzw. wieder zu entfachen.



Darüber hinaus wollen wir die Schüler:innen in ihrem Selbstwert langfristig und nachhaltig bestärken. Dieser Prozess geschieht ganz allmählich und von selbst, in dem die Schüler:innen über gezielte Gespräche und individuelle Aufgaben langsam an sich erwachen, ihre Potenziale erkennen und ausprobieren, mutiger werden und sich Herausforderungen suchen.

Wir setzen genau dort an, warum die Schüler:innen zum Handy greifen und sich permanent ablenken oder bespielen lassen. Wir geben den Schüler:innen Perspektiven und wollen das Interesse und die Lust am Leben wecken und zwar auf die einzige Art und Weise wie es nachhaltig sein kann - durch intrinsische Motivation. An den eigenen Stärken, die jeder zumindest ansatzweise erahnt, setzen wir an, um den Heranwachsenden zu zeigen:

*„Schau her, da ist deine Einzigartigkeit, geh raus und erforsche deine Stärken noch mehr“.*

In einem weiteren Schritt sollen die Schüler:innen dann ihre Stärken in der Welt ganz real anwenden. Also genau das Gegenteil zu den digitalen (Schein)Kompetenzen, die in dem Moment aufhören, wenn man das Gerät ausschaltet. So lernt der Heranwachsende spielerisch an sich selbst in seinem eigenem Tempo und wird trotzdem mit Herausforderungen, Selbstwirksamkeit, Mut, Wille und Vertrauen begleitet und entwickelt Interesse in die Welt.

Wir sind der festen Überzeugung, dass die Welt genau die Ideale und Kräfte, die noch unbewusst in den Heranwachsenden schlummern, braucht, um sich auf ein neues Level zu bringen/ zu transformieren/ zu verändern. Nur gemeinsam schaffen wir eine gesunde Zukunft, in der noch Menschlichkeit und menschliche Werte gelebt werden.

Lassen Sie uns gemeinsam einen sinnvollen menschlichen Beitrag für die Zukunft schaffen.

# Wir bitten um eine Spende

Alle Mitglieder von "Mut zur Veränderung" arbeiten ehrenamtlich und investieren freiwillig Zeit und Raum, um dieses neue Projekt "Gesundung der Schulorganismen durch Potenzialentfaltungsgespräche" zu realisieren. Dennoch benötigen wir in gewissen Bereichen, vor allem bei der Umsetzung unseres Projektes durch unsere Coaches, finanzielle Mittel.

## Unser Ideal...

...ist es, so viele Schüler:innen wie möglich zu erreichen und sie über die Potenzialgespräche in ihrem Selbstwert zu bestärken und zu fördern. Darüber hinaus wollen wir auch möglichst viele Lehrkräfte erreichen, die das gemeinsam mit uns ermöglichen. Dazu benötigen wir ausreichend finanzielle Mittel, um unsere geschulten Coaches für ca. 1 Jahr an eine Schule zu schicken.

**Mit Ihrer Spende  
finanzieren wir**

- Programm an den Schulen
- Coachings
- Vor- und Nachbereitungen
- ...

## Unsere Vision ...

... ist es, möglichst vielen Schulen im D-A-CH-Gebiet dieses Programm zu ca. 60% schenken zu können. Eine Schule mit ca. 5 Lehrkräften für ein Jahr zu unterstützen kostet 3960€. Ca.  $\frac{1}{3}$  der Kosten übernimmt die Schule, den Rest stemmen wir über den Verein.

Wir würden es sehr schätzen und uns freuen, wenn Sie uns bei der Umsetzung unserer Vision, mit allem was dazu gehört, unterstützen.

Wir sind dankbar für Spenden und freuen uns auch über kleinere Beträge.



Für Spenden QR Code in Ihrer  
Banking App öffnen

**Empfänger:**

Verein Mut zur Veränderung  
GLS Bank  
DE0643 0609 6710 9605 9000

Bis zu einem Betrag von 200 € gilt der  
Überweisungsbeleg als Spendenquittung, für  
höhere Summen stellen wir gerne eine  
Quittung aus.

“DER SCHRITT, DER DIE WELT  
VERÄNDERT, MUSS IMMER AUS EIGENER  
KRAFT GEMACHT WERDEN”



**MUT ZUR VERÄNDERUNG**

Gesunde Lehrer:innen für gesunde Kinder e.V.

+49 1773201183

[www.mut-zur-veraenderung.net](http://www.mut-zur-veraenderung.net)