

# Die kleine monatliche Toolbox

Studienjahr 2024/2025

# ZGMP

Zentrum für Gewalt- und  
Mobbingprävention  
und Persönlichkeitsbildung

# Die kleine monatliche Toolbox

**Moderation:** Mitarbeiter:innen des ZGMP

## Inhalt

Die Förderung psychosozialer Gesundheit nimmt einen besonderen Stellenwert in der Schule ein. Sie wirkt sich auf die Gestaltungsmöglichkeiten eines förderlichen Lernklimas, auf den Aufbau eines wohlwollenden Klassenklimas, auf die Persönlichkeitsstärkung von Schüler:innen, auf die Prävention von Gewalt und Mobbing und vieles mehr aus.

Für Schulen und Klassen gibt es hierzu vielfältige Materialien und unterstützende Angebote. Im Rahmen dieser monatlichen Toolbox werden erprobte Materialien, unterstützende Angebote und niederschwellige Methoden vorgestellt bzw. erlebbar gemacht.

## Ziele

Die Teilnehmer:innen

- erhalten praxisnahe und sofort im Schulalltag einsetzbare Werkzeuge in den Themenbereichen der Persönlichkeitsstärkung, Gewalt- und Mobbingprävention, Stärkung des Klassenklimas und vieles mehr.
- vernetzen sich untereinander und mit Expert:innen aus dem Feld.

# Die kleine monatliche TOOLBOX

Wintersemester 2024

## TOOLBOX: Gesunde Führung

LV-Nr.:	F20W24ME08   <a href="#">Anmeldung</a>
Termin:	21.10.2024 von 14:00 - 16:15 Uhr
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem Termin
Leitung:	Muik Elisabeth
Referent:innen:	Muik Elisabeth, Schuch Sonja
Ort:	Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Gesundheitsförderndes Leiten und Führen ist eine wichtige Ressource gesunder Schulen. Es trägt maßgeblich dazu bei, dass Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation von Lehrkräften und Schulleiter:innen erhalten bleiben und eine gesundheitsfördernde Schulkultur entstehen kann. Die Teilnehmer:innen lernen verschiedenen Ansatzpunkte, praktische Umsetzungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote kennen.

Folgende Fragen werden in der Veranstaltung geklärt:

- Welche Rolle spielen Schulleitungen in der schulischen Gesundheitsförderung?
- Wie können Schulleitungen die Gesundheit von Lehrpersonen unterstützen?
- Was können Schulleiter:innen für ihre eigene Gesundheit tun?

## TOOLBOX: Gemeinsamkeiten stärken oder Unterschiede schärfen? BEIDES! Mini-Interventionen zur Mobbing- und Außenseiterprävention im Schulalltag

LV-Nr.:	F20W24HN07   <a href="#">Anmeldung</a>
Termin:	07.10.2024 von 14:30 - 18:00 Uhr
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem Termin
Leitung:	Hahn-Hoffmann Nikola
Referent:innen:	Hahn-Hoffmann Nikola
Ort:	Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Da gibt es einen beschämenden Kommentar. Dort wird jemand ausgegrenzt, „Weil der halt so anders ist...“ oder „Weil sie dauernd XY macht...“ Da lachen viele über die Antwort von einer. Wie reagiere ich jetzt als Lehrkraft spontan, angemessen und konstruktiv? Damit unsere Regeln wieder eingehalten werden, möglichst alle das Gesicht wahren sowie ihr Verhalten adaptieren können und soziales Lernen wirksam und nachhaltig passiert? In dieser Toolbox üben wir, ganz bewusst mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden konstruktiv und ressourcenorientiert zu arbeiten, im Fach „Soziales Lernen“ genauso wie in jedem Fachunterricht sowie während der Pause, weil wir Haltung vorleben und Methoden dazu in petto haben.

## TOOLBOX: Achtsame Freundlichkeit mit mir selbst nährt und trägt mich!

LV-Nr.: F20W24WD01 | [Anmeldung](#)  
Termin: 23.10.2024 von 14:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Weghaupt Dominik  
Referent:innen: Luger-Schreiner Helga  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Mit kreativer Methodenvielfalt erforschen und entdecken wir in dieser Toolbox:

- Wie gelingt es mir, mich inmitten der Herausforderungen und Anforderungen des pädagogischen Alltags mit Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl und spielerischer Kreativität zu stärken?
- Wie kann ich bei aller Belastung authentisch, bewusst, freudvoll und engagiert bleiben?
- Welche unterstützenden Übungen kann ich direkt ohne großen Zeitaufwand in meinen Alltag einfließen lassen?
- Was ermöglicht es, eine wohlwollende, verbundene Präsenz mit mir selbst und anderen aufzubauen?

Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie, schon während des gemeinsamen Übens zu erleben, wie Sie Ihre Ressourcen auftanken, wie gut freundliche Körperwahrnehmung tut und wie das Kultivieren von Wohlwollen und spielerischer Kreativität entspannt und nährt.

## TOOLBOX: Die tägliche Dosis am Vorbild der Lehrkraft wirkt! Classroom Management und Prävention von Gewalt im Alltag

LV-Nr.: F20W24HN08 | [Anmeldung](#)  
Termin: 04.11.2024 von 14:30 - 18:00 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Hahn-Hoffmann Nikola  
Referent:innen: Hahn-Hoffmann Nikola  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Gewalt- und Mobbingprävention beginnt im Unterrichts- und Schulalltag: Im Umgang mit Grenzverletzungen und Übergriffen durch adäquate, verlässliche und konsequente sowie ressourcen- und lösungsorientierte Antworten durch die Lehrkraft, durch ein authentisches Vorbild, das jegliche Form von Gewalt entschieden ablehnt und klare Handlungen setzt.

Wir erarbeiten alltagstaugliche mini-Übungen, mini-Interventionen und machbare Aktionen im täglichen Fachunterricht bei Unterrichtsstörungen, Widerstand und leichten Grenzverletzungen bis starken Übergriffen und bei Konflikten. Auch primärpräventive Gestaltung von Kommunikation wird ergänzend thematisiert. Dies alles auf Basis einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung, die allen Beteiligten nachhaltig zugute kommt und das Klassen- und Schulklima stärken kann.

## TOOLBOX: Peers und Buddies im Unterricht

LV-Nr.: F20W24WC03 | [Anmeldung](#)  
Termin: 04.11.2024 von 14:00 - 17:15 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Weisz Christian  
Referent:innen: Weisz Christian  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Wir lernen ständig von und mit anderen, bewusst oder unbewusst. Gleichaltrige („Peers“) haben einen großen Einfluss auf das Lernverhalten und den Lernerfolg von Kindern und Jugendlichen (siehe Hattie-Studie). In Kurt Fallers „Buddy-Prinzip“ wird dieser Einfluss auf pädagogisch wertvolle Art und Weise genutzt: Buddies unterstützen Mitschüler:innen inhaltlich sowie organisatorisch und bringen dabei soziale und emotionale Kompetenzen in all ihrer Vielfalt ein.

Sie übernehmen Verantwortung, wachsen an ihren Herausforderungen, erleben Selbstwirksamkeit und entwickeln Zutrauen in ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten. Gleichzeitig profitiert die gesamte Klassengemeinschaft von einer Kultur der gegenseitigen Unterstützung. In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten zum Einsatz von Buddies im Unterricht sowie zur Umsetzung niederschwelliger Buddy-Programme erläutert.

## TOOLBOX: Beziehungen, Grenzen, Konsequenzen

LV-Nr.: F20W24WF01 | [Anmeldung](#)  
Termin: 27.11.2024 von 14:00 - 17:15 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Wallner Florian  
Referent:innen: Wallner Florian  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Aufbauend auf der Grundlage förderlicher Beziehungsgestaltung braucht es klare und verstandene Regeln. Regeln zeigen den Handlungsspielraum auf, schaffen Orientierung und ermöglichen die Wahrung persönlicher Grenzen. Ein solider Rahmen, der die Person stärkt, Orientierung und verlässliche Strukturen bietet sowie nicht erwünschte, destruktive Handlungen fürsorglich zurückweist, gestaltet einen sozialen Lernprozess – auch im Erlernen gewaltpräventiver Haltungen. Konsequenzen sollen die Person auf dem Weg zurück zu prosozialen Handlungen begleiten. Abwertende, erniedrigende Konsequenzen fördern die Gewaltspirale, führen mitunter zum Abbruch der Beziehung. Konsequenzen brauchen daher einen direkten Bezug zu den Handlungen, die sie erforderlich machen und eine klare Trennung von Verhalten und Person. In Übungen und gemeinsamer Reflexion wird erlebbar gemacht, wie eine gemeinsame Gestaltung dieses präventiven Rahmens an Schulen gelingen kann.

## TOOLBOX: Kinder psychisch kranker Eltern

LV-Nr.: F20W24SK01 | [Anmeldung](#)  
Termin: 03.12.2024 von 14:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Schmidtbauer Karin  
Referent:innen: Pongratz Karin  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Über 300.000 Kinder in Österreich haben einen psychisch erkrankten Elternteil. Daher ist es äußerst wahrscheinlich, dass Lehrende immer wieder solche Kinder unterrichten werden. Das Wissen über die Auswirkungen sowie mögliche Hilfestellungen für diese Schüler:innen soll in dieser Fortbildung vermittelt werden.

- Welche möglichen Auswirkungen haben psychische Erkrankungen von Eltern auf ihre Kinder?
- Welche Sorgen und Fragen beschäftigen diese Kinder, und wie kann ich meine Schüler:innen als Lehrer:in unterstützen?
- Wo kann ich mir bzw. können sich die betroffenen Kinder zusätzliche Informationen und Unterstützung holen?

## TOOLBOX: Aktiv Mobbing vorbeugen und Beziehungen stärken – wie kann das gelingen? Maßnahmen und Methoden zur Prävention und Erstintervention

LV-Nr.: F20W24WF03 | [Anmeldung](#)  
Termin: 15.01.2025 von 14:00 - 17:15 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Wallner Florian  
Referent:innen: Wallner Florian  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

In diesem Seminar wird Mobbing in Abgrenzung zu Konflikten analysiert. Instrumente, Maßnahmen und konkrete Materialien zur Förderung der Beziehungsqualität, des Klassenklimas und der Mobbingprävention auf Person-, Klassen- sowie Schulebene werden vorgestellt und zum Einsatz in der Klasse in Form von Übungen aufbereitet.

## TOOLBOX: Schwierige Gespräche mit Eltern führen

LV-Nr.: F20W24SK00 | [Anmeldung](#)  
Termin: 21.01.2025 von 14:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Schmidbauer Karin  
Referent:innen: Pongratz Karin  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Als Lehrer:in muss man immer wieder „schwierige“ Elterngespräche führen, über Verhaltensprobleme, Leistungsdefizite und vieles mehr. In dieser Toolbox werden hilfreiche Überlegungen und Tools aus der systemischen Familientherapie vorgestellt. Ziel ist die Vermittlung von Grundideen professioneller Gesprächsführung in schwierigen Situationen.

# Die kleine monatliche TOOLBOX

Sommersemester 2025

## TOOLBOX: Darf's auch leichter gehen? Konflikte ressourcenorientiert lösen lernen

LV-Nr.: F20S25HN05 | [Anmeldung](#)  
Termin: 17.02.2025 von 14:30 - 18:00 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Hahn-Hoffmann Nikola  
Referent:innen: Hahn-Hoffmann Nikola  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Systemische Konfliktlösung beginnt – ganz ungewohnt – bei der gewünschten Lösung: Wir starten mit dem ressourcenreichen Zielbild, der friedlichen Situation, der künftig entspannten Beziehung – statt mit einer oft „endlosen“ Analyse des „wer hat wann was wem und warum...“

Ausgehend von der eigenen Haltung in Konflikten kann diese reflektiert und damit der persönliche Handlungsspielraum erweitert werden. Wir erproben ressourcenorientierte Methoden für die Lösung von Konflikten. Im Rollenspiel können die erweiterten Perspektiven und Methoden ausprobiert und erste Erfahrungen damit gesammelt werden.

## TOOLBOX: Positive Energie tanken

LV-Nr.: F20S25SK00 | [Anmeldung](#)  
Termin: 12.03.2025 von 14:30 - 17:30 Uhr  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin  
Leitung: Schmidtbauer Karin  
Referent:innen: Blau Andre, Motamedi Andrea  
Ort: Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Impulse aus dem Bereich des autobiografischen und kreativen Schreibens und der Kunsttherapie können die intrinsische Motivation fördern. Durch den Blick auf die Vergangenheit beim autobiografischen Schreiben kann die Selbstreflexion in der Gegenwart angeregt werden, wodurch sich die konstruktiven Visionen für die Zukunft erschließen. Dieser Priming-Effekt wird durch die Visualisierung und/oder Verschriftlichung der eigenen Wünsche erzielt.

## TOOLBOX: Achtsamkeiten: Übungen für mich, für uns und für die Welt

**LV-Nr.:** F20S25WD01 | [Anmeldung](#)  
**Termin:** 26.03.2025 von 14:00 - 17:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis eine Woche vor dem Termin  
**Leitung:** Weghaupt Dominik  
**Referent:innen:** Sandbothe Mike  
**Ort:** Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Möchten Sie offener denken, empathischer wahrnehmen und mutiger handeln?

Dann ist die Toolbox mit Mike Sandbothe genau richtig für Sie!

Sie liegen, Sie sitzen, Sie stehen, Sie gehen, Sie bewegen sich, tanzen, sprechen und spüren Resonanz, basteln und spielen eine besondere Form von Theater. Lernen Sie unterschiedliche Übungen kennen, die nicht nur eine, sondern drei Achtsamkeiten trainieren: individuelle, soziale und ökologische. Das Übungsangebot ist für Achtsamkeits-Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Anfänger-Geist.

## TOOLBOX: Klassenrat mit Peers

**LV-Nr.:** F20S25WC02 | [Anmeldung](#)  
**Termin:** 10.04.2025 von 14:00 - 17:15 Uhr  
**Anmeldung:** bis eine Woche vor dem Termin  
**Leitung:** Weisz Christian  
**Referent:innen:** Binder Markus  
**Ort:** Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Der Klassenrat fördert demokratisches Miteinander und Partizipation in einer Klassengemeinschaft. In regelmäßig stattfindenden Sitzungen debattieren die Schüler:innen über aktuelle Themen ihrer Klasse: gemeinsame Planungen und Aktivitäten, Konflikte, ... Der Einsatz von Peers, v.a. Peer-Mediator:innen, als Expert:innen für förderliche Kommunikation, Mediation sowie Moderation von Gruppen vereint das Wirkungspotenzial von Peer-Beziehungen mit den Stärken des Klassenrats.

In dieser Toolbox werden das Konzept des Klassenrats sowie Anregungen, Übungen, Methoden und Spiele, die Peers im Klassenrat einsetzen können, erläutert. Somit soll die Veranstaltung das Handlungsrepertoire von Peer-Coaches sowie von am Klassenrat interessierten Klassenvorständ:innen erweitern.

## TOOLBOX: Haltung als Leadershiptool

LV-Nr.:	F20S25ME08   <a href="#">Anmeldung</a>
Termin:	30.04.2024 von 14:00 - 16:15 Uhr
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem Termin
Leitung:	Muik Elisabeth
Referent:innen:	Friedrich Daniela, Muik Elisabeth
Ort:	Online via ZOOM

### Kurzbeschreibung

Unsere Haltung hat im täglichen Tun unmittelbar Auswirkung auf unser Verhalten. Das wiederum wirkt sich auf das Verhalten unserer Umgebung, auf Kolleg:innen sowie Schüler:innen aus. Haltung steckt an, indem es Verhalten bei unserem Gegenüber bewirkt. Zugleich kann darüber das am wenigsten zeitaufwändige Tool, nämlich die Vorbildwirkung genutzt werden, wenn es um die Entwicklung von Sozialkompetenzen geht. Lernen am Vorbild ist der kürzeste Weg im sozialen Kompetenzerwerb. Haltung ist daher eine wesentliche Basis in der Arbeit mit Teams und Organisationen. Wir können unsere Haltung steuern, indem wir sie reflektieren und dann gezielt definieren – damit Leitung nicht „passiert“, sondern bewusst gesteuert werden kann.