

# time4you – Lebenskompetenzen stärken und Gruppenentwicklung fördern

## Fortbildungen



Die Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums zeigt schülernah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler systematisch gestärkt werden können. Zentrale Themen der Fortbildungsreihe sind Verbesserung der Klassengemeinschaft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress sowie Problemlösen.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung von Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die Resilienz wirksam fördert. Daher empfiehlt die WHO ausdrücklich ihr Training, was zugleich suchtpreventiv wirkt. Darüber hinaus kann es dazu beitragen, dass Unterricht in heterogenen Klassen besser gelingt.

Die Übungen und Einheiten von time4you lassen sich sowohl im normalen Schulalltag (Klassenrat, Fachunterricht, Nachmittagsangebot) als auch in Projekttagen oder -wochen einsetzen. Sie sind in insgesamt zwei kostenfreien, umfangreichen Handbüchern zusammengefasst und so konzipiert, dass sie für heterogene Lerngruppen und verschiedene Altersstufen einfach variiert und angepasst werden können.

Die Fortbildungen können auch schulintern gebucht werden. Bei schulinternen Abrufveranstaltungen ist es möglich – entsprechend den Erfahrungen oder den Wünschen der Lehrkräfte –, konkrete inhaltliche Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung individuell festzulegen.

# Vier Fortbildungen

Die Seminarreihe besteht aus vier Fortbildungen, die auch einzeln besucht oder gebucht werden können. Jedes Seminar bietet eine praktische und theoretische Einführung in die jeweiligen Themen. Neben einem Input werden die Teilnehmenden viele Übungen kennenlernen, erproben und den Einsatz in unterschiedlichen Lerngruppen reflektieren.



time4you –  
Selbstwahrnehmung  
und Stressbewältigung  
im Unterricht

time4you –  
Glück, Selbstwert  
und Entspannung im  
Unterricht

time4you –  
Kommunikation,  
Empathie und  
Gruppenentwicklung  
im Unterricht

time4you –  
Problemlösestrategien  
und Gruppen-  
entwicklung im  
Unterricht

## time4you – Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung im Unterricht

**Dauer** ■ 6 Stunden

Was ist Stress? Welche Arten von Stress erleben Schülerinnen und Schüler? Warum reagieren sie in Stresssituationen häufig unreflektiert und unangemessen? Was hilft ihnen, Stress rechtzeitig zu erkennen und besser damit umzugehen? Anhand vieler praktischer Übungen zeigt dieses Seminar Möglichkeiten auf, wie Schülerinnen und Schüler lernen können, Stress zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen.

Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf der Schulung einer differenzierten, achtsamen Selbstwahrnehmung. Sie ist zentrale Voraussetzung für eine gesunde Selbststeuerung, für Stressbewältigung ebenso wie für Empathie und soziale Interaktion. Ergänzend werden Bewegungs- und Entspannungsimpulse für den Schulalltag erprobt.

Beide Themen sind inhaltlich eng miteinander verknüpft. Bei den Fortbildungen für Jg. 1–6 stehen Selbstwahrnehmung und Entspannung stärker im Mittelpunkt, bei denen ab Jg. 7–13 der bewusster Umgang mit Stress.

## time4you – Glück, Selbstwert und Entspannung im Unterricht

**Dauer** ■ 3–4 Stunden

Warum Glück in der Schule unterrichten? Glück und Zufriedenheit sind zentrale Bedürfnisse des Menschen. All unser Handeln dreht sich letztlich um sie. Umso erstaunlicher ist, dass viele von uns den realen Glücksmomenten im Leben recht wenig Aufmerksamkeit schenken. Ein Missgeschick, eine schlechte Bewertung oder eine unangemessene Bemerkung wird viel wichtiger genommen, besser erinnert und hat überproportional mehr Einfluss auf unser Befinden als ein Erfolg oder ein Kompliment. Viele Schülerinnen und Schüler kämpfen zusätzlich mit einem negativen Selbstbild und haben zu wenig Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, was unter anderem die Lernmotivation stark beeinträchtigen kann. Die Neurowissenschaften sprechen hier von einer Negativverzerrung (Negativity Bias) der Wahrnehmung. Diese kann noch verstärkt werden durch Stress, Angst, Selbstunsicherheit, Depressionen, Traumata und vieles mehr.

Die Fortbildung stellt Übungen für Kinder und Jugendliche vor, die den Blick auf die positiven Aspekte des eigenen Lebens lenken, negative Denkmuster hinterfragen, das Selbstwertgefühl steigern und Entspannung ermöglichen. Dabei werden auch die Haltung der Lehrkraft und Grenzen dieser Übungen reflektiert.

## time4you – Kommunikation, Empathie und Gruppenentwicklung im Unterricht

**Dauer** ■ 4–6 Stunden

„Was guckst du so?!“ – Kommunikation zwischen Schülerinnen und Schülern (und auch unter Erwachsenen) findet auf vielen Ebenen statt und kann zu Missverständnissen und Konflikten führen. Für eine erfolgreiche Kommunikation ist es wichtig, dass Schülerinnen und Schüler lernen, zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikationsebene zu unterscheiden, die Wirkung von Tonfall, Körpersprache und Mimik besser einzuschätzen sowie diese bewusster einzusetzen. Darüber hinaus ist es hilfreich, Kinder und Jugendliche für die Komplexität von Kommunikationssituationen altersgemäß zu sensibilisieren. So können sie lernen, deeskalierend zu sprechen und die Perspektive zu wechseln, wodurch sie auch ihr Empathievermögen weiterentwickeln. Dies ermöglicht positive Gruppenerfahrungen (etwa beim Konfliktlösen).

Ergänzend zu Empathie- und Kommunikationsübungen wird in der Fortbildung das Thema Gruppenentwicklung behandelt. Die Teilnehmenden lernen dazu Übungen aus time4you kennen, die das Miteinander in Klassengemeinschaften und Kursen fördern und helfen, das Lernklima zu verbessern.

## time4you – Problemlösestrategien und Gruppenentwicklung im Unterricht

**Dauer** ■ 4–6 Stunden

Kinder und Jugendliche erleben – genau wie Erwachsene – im Alltag Probleme, die sie nicht mit ihren bisher erlernten Strategien lösen können oder die immer wieder auftauchen und Stress verursachen. Welche Lösungs idee führt zu einem besseren Umgang mit dem Problem?

In diesem Seminar soll es darum gehen, wie Schülerinnen und Schüler im Unterricht lernen können, mit individuellen Problemen konstruktiv umzugehen, sodass sie sich und anderen nicht schaden, z. B. mit exzessivem Konsum von Suchtmitteln oder destruktiven Verhaltensweisen. Hierzu werden verschiedene Problemlösestrategien für unterschiedliche Altersgruppen vorgestellt.

Außerdem erhalten die Teilnehmenden Impulse zum Thema Gruppenbildung und dessen Bedeutung für die Lerngemeinschaft. Sie lernen dazu Übungen aus time4you kennen, die das Miteinander in Klassengemeinschaften und Kursen fördern und helfen, das Lernklima zu verbessern.



### Kontakt für Rückfragen

**SuchtPräventionsZentrum (SPZ) (LIB1)**  
**Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit**  
**und Prävention**

**Landesinstitut für Lehrerbildung und**  
**Schulentwicklung (LI)**

Telefon: (040) 428842-911

E-Mail: [spz@li.hamburg.de](mailto:spz@li.hamburg.de)

Internet: <https://li.hamburg.de/spz/>

