

START NOW

Emotions- und Stressregulation für Schülerinnen und Schüler

Stress regulieren. Gefühle verstehen. Handlungsfähig bleiben.



Warum dieses Angebot wichtig ist

Viele Lehrkräfte erleben täglich, wie emotionale Belastung, Stress, Impulsivität, Rückzug und Konflikte das Lernen prägen. START NOW setzt frühzeitig an: Schülerinnen und Schüler üben konkrete Strategien, bevor Situationen eskalieren.



Was START NOW vermittelt

START NOW stärkt Resilienz, Selbststeuerung und Beziehungsgestaltung. Die zentralen START-Skills: Slow Down, Take a Step Back, Accept, Respect, Take Action.



Mein Beitrag als Trainer

Als ausgebildeter START NOW-Trainer leite ich Lehrkräfte in einer zweitägigen Fortbildung an, das Programm sicher umzusetzen - mit Kursheft, Lehrerhandbuch und meiner Erfahrung als Resilienztrainer sowie mit Impulsen aus BEWARE.

Die zweitägige Fortbildung - kompakt, materialgestützt, praxisnah

- Grundidee, Struktur und zentrale Übungen von START NOW kennenlernen
- Skills zur Emotions- und Stressregulation sicher anleiten und reflektieren
- mit Kursheft für Schülerinnen und Schüler und Lehrerhandbuch arbeiten
- Übungen altersangemessen in Unterricht, Klassenleitung und Prävention einsetzen
- schwierige Situationen besser einordnen und das Klassenklima gezielt stärken
- die Einführung an der eigenen Schule machbar, getragen und nachhaltig planen

So wird es wirksam

Ziel ist ein handhabbares Werkzeug, das Schülerinnen und Schüler stärkt und Lehrkräften Sicherheit in emotional herausfordernden Situationen gibt. Entscheidend ist die Passung: Wie kann START NOW an Ihrer Schule machbar, getragen und wirksam eingeführt werden?



Selbststeuerung



Beziehung



Klassenklima

Ablauf der Begleitung



verstehen

Grundidee



Skills üben

Anleitung



Material nutzen

Kursheft & Handbuch



an Schule anpassen

Ressourcen



Umsetzung sichern

Transfer

Gemeinsame Sprache. Konkrete Skills. Mehr Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen.