

BeSOS einführen

Ein Workshopkonzept





BeSOS einführen – Ein Workshopkonzept

Bevor Sie beginnen

Sie haben BeSOS kennengelernt und möchten es an Ihre Kolleginnen und Kollegen weitergeben? Darüber freuen wir uns, denn Selbstwahrnehmung und Selbstregulation kommen nur dann in der Breite bei Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern an, wenn Sie es weitertragen.

Und dazu braucht es gar nicht viel. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass Sie sich selbst mit den Übungen und der Haltung von BeSOS wohlfühlen. Was Sie selbst erprobt und für sich als hilfreich erlebt haben, können Sie auch glaubwürdig weitergeben.

Der folgende Ablauf ist ein Gerüst zur Inspiration, kein Korsett. Er beruht auf unseren eigenen Erfahrungen aus den BeSOS-Einführungsveranstaltungen und eignet sich daher sowohl für die Gestaltung eines ganzen Tages (Teamtag, Pädagogischer Tag) als auch für einen kurzen Block in der Vorbereitungswoche (90-120 Minuten). Sie kennen Ihr Kollegium, Ihre Schullart und Ihre Gegebenheiten am besten. Planen Sie die Zeiten daher selbst, lassen Sie Abschnitte weg und ergänzen Sie eigene Beispiele überall dort, wo es für Ihre Situation passt. So lässt sich BeSOS genauso gut in einem Viertelstündchen in der eigenen Fachschaft vorstellen wie auch im großen Kreis als Kollegium erarbeiten. Denn BeSOS funktioniert nach dem Motto: *Eine kleine Idee mit großer Wirkung*. Arbeiten Sie daher individuell und passgenau mit den Materialien.

Drei Dinge, die wir in unserer „Gläsernen Werkstatt“ von anderen Lehrkräften gelernt haben:

Einen Samen setzen: Fangen Sie klein an! Wenn nach Ihrer ersten Vorstellung auch nur eine einzige Person sofort etwas Neues ausprobiert, haben Sie schon viel bewegt.

Wachsen lassen: Neues braucht seine Zeit um zu reifen. Rechnen Sie daher mit mehr als einem Anlauf, bis manche Kolleginnen und Kollegen eine Übung oder eine Haltung für sich übernehmen. Denn meistens entstehen die wichtigen Fragen erst nach dem Loslaufen. Und wenn zuerst vielleicht Zweifel und Bedenken laut werden, die sich wie Widerstand anfühlen, so ist das in Ordnung und gehört dazu. Ihr Ziel für die erste Vorstellung bleibt bescheiden: Alle dürfen BeSOS kennenlernen und sich für das Thema sensibilisieren.

Zarte Triebe brauchen bedächtige Pflege: Belassen Sie es nach Möglichkeit nicht bei diesem einen Termin. Eine einmalige Vorstellung gerät leicht in Vergessenheit. Auf Seite 11 finden Sie Vorschläge, wie Sie BeSOS im Gespräch halten. Damit etwas Neues wachsen kann, bedürfen die ersten Versuche und „zarten Triebe“ neuer Praxis immer wieder der kollegialen Pflege.



Ein Hinweis zur Schularbeit: Der Ablauf trägt von der Grundschule bis zur Oberstufe, aber die Beispiele und die Sprache, die Sie wählen, können einen Unterschied machen. Im Förderbereich lohnt sich möglicherweise mehr Zeit für das gemeinsame Ausprobieren, am Gymnasium oft ein stärkerer Bezug zu Leistungsdruck und Prüfungssituationen usw. **Wählen Sie die Beispiele, die Ihr Kollegium aus dem eigenen Alltag kennt und legen Sie die Schwerpunkte entsprechend Ihrer eigenen Einschätzung.**

Wie Sie mit diesem Workshopkonzept arbeiten können:

- Das Beste kommt zum Schluss: Am Ende dieses Dokuments finden Sie eine **kompakte Zusammenfassung** und einen möglichen Ablaufplan.
- In den einzelnen Abschnitten finden Sie ausführlichere Erklärungen zu den Abläufen. Die detaillierte Darstellung der Abschnitte dient der **Inspiration**.
- Sie können mit den Materialien und diesem Konzept **ganz frei arbeiten**.
- Dazu sind im ganzen Dokument sowie in der Zusammenfassung am Ende alle **Links** für Sie hinterlegt. Dort finden Sie **alle unsere BeSOS-Materialien** sowie eine **Power-Point-Präsentation**, die Sie herunterladen und anpassen können.

Der Ablauf im Überblick – ein Beispiel

Abschnitt		Dauer
1	Orientieren & Motivieren	10 min
2	Einüben & Ausprobieren	20 min
3	BeSOS für sich selbst	30 min
4	BeSOS für Schülerinnen und Schüler	30 min
5	Erste Schritte gehen	20 min
6	Abschließen & Vorausdenken	10 min
		120 min



Abschnitt 1: Orientieren & Motivieren

Ziel: Am Anfang steht die Orientierung im Thema und im Tages- bzw. Zeitplan. Die Teilnehmenden wissen, worum es bei BeSOS geht, und spüren, warum sich der Blick darauf lohnt. Aus der eigenen Betroffenheit und dem individuellen Interesse wird eine gemeinsame Motivation.

Bevor Sie irgendeine Übung zeigen, erzählen Sie, warum Ihnen das Thema selbst wichtig ist. Das wirkt stärker als jede Statistik und PowerPoint-Folie.

Beginnen Sie mit Ihrer **eigenen Motivation**. Vielleicht ist es Ihre eigene Gesundheit, vielleicht das, was Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern beobachten; vielleicht aber auch ein konkretes Erlebnis, das gut zu BeSOS passt. Wenn Sie das Projekt weitergeben möchten, haben Sie mit Sicherheit einen Grund. Sprechen Sie ihn aus und benennen Sie Ihre Beweggründe, denn das ist das Fundament Ihrer Glaubwürdigkeit.

Heben Sie dabei früh den **Nutzen für die Lehrkräfte** selbst hervor. Dieser Aspekt wird gern als zweitrangig abgetan, dabei ist er die Grundlage für alles Weitere. Wer die Übungen für sich selbst entdeckt hat, kann sie später mit den Schülerinnen und Schülern viel authentischer einsetzen.

Erklären Sie in eigenen Worten, was BeSOS für Sie ausmacht. Für die einen sind das die Übungen, für die anderen die Haltung oder das Modell. Alles werden Sie ohnehin nicht ansprechen können, also bleiben Sie bei dem, was Ihnen besonders wichtig ist. Es muss nicht vollständig sein, und es muss nicht perfekt sein.

Stellen Sie den Bezug zur Wissenschaft her: Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina hat 2024 eine [Stellungnahme](#) verfasst und empfiehlt, dass Selbstregulationskompetenzentwicklung eine weitere Leitperspektive des Bildungssystems werden soll. Weiterführende Literatur finden Sie auch auf unserer Webseite sowie in den [Handreichungen](#). Wenn Sie auf Skepsis oder Zweifel stoßen, hilft es vielleicht auf die wissenschaftliche Fundierung des Projekts zu verweisen, aber auch auf die Grenzen der eigenen Expertise. Denn frei nach Oscar Wilde: Wer nicht auf seine Art denkt, denkt überhaupt nicht. Weisen Sie daher immer auch den Weg zu den BeSOS-Materialien, die für das vertiefende Selbststudium ausgelegt sind und durch die „Gläserne Werkstatt“ jedermann offenstehen, um sich mit seinen Fragen auseinanderzusetzen. Geben Sie zum Schluss einen knappen Überblick über den weiteren Verlauf des Tages und sagen Sie, was Sie sich für heute vorgenommen haben.



Abschnitt 2: Einüben & Ausprobieren

Ziel: Die Teilnehmenden probieren einzelne Übungen aus, spüren ihre Wirkung und verstehen die Grundlagen dahinter.

Jetzt wird es konkret! Wir steigen in unseren BeSOS-Kursen gern über die Stresspalme ein, weil sie sofort verständlich ist und alle ins Spüren bringt. Mitten im Schuljahr wäre das sicherlich auch für Sie ein guter Einstieg: Dafür zeigen Sie die Palme über den Beamer oder als Plakat und verbinden sie mit einer Situation, die für Ihre Tätigkeit und Arbeitsbereich typisch ist. Unmittelbar nach der Urlaubszeit ist der Start über „Stress“ vielleicht eher ungünstig, denn wer will schon aus dem Urlaub direkt wieder in den Stress geschickt werden. Vielleicht wollen Sie dann lieber humorvoll oder mit dem Erklärvideo [BeSOS-Crew – Episode I](#) starten.

Der Einstieg zählt: Wir haben gelernt, dass es sich in den meisten Fällen lohnt, mit praktischen Übungen anzufangen und so ins Thema zu finden. Mit Übungen loslegen weckt die Neugier und verspricht eine interaktive Zeit miteinander. Wählen Sie aber Ihren Einstieg und die Übungen so, wie es Ihnen entspricht und wie Sie sich wohlfühlen. BeSOS darf Spaß machen.

So könnten Sie den Einstieg über eine Übung finden:

humorvoll: „Heute lernen wir die wissenschaftliche Begründung für [Däumchen drehen](#).“

besinnlich: Beginnen sie mit einem Moment der Stille oder mit einer Atemübung. Diese können Sie selbst anleiten oder verwenden ein Video, z.B. [die Kohärenzatzmung](#).

angeleitete Wahrnehmung: Nutzen Sie dafür z.B. [die Stresspalme](#). Führen Sie durch die Selbstwahrnehmung und moderieren Sie den Austausch darüber.

sachlich-fachlich: In manchen Settings eignet sich es eher, mit der Agenda, dem [„Blinden Fleck“](#), den wissenschaftlichen Grundlagen und dem Modell zu beginnen. Wecken Sie das Interesse für neue Kenntnisse und inspirieren Sie mit Wissenswertem.



Dieser Übungsteil ist dafür da, auszuprobieren und erste Techniken aus der Toolbox für sich einzuüben. Bereichernd ist daher der Austausch untereinander, wie die Anwesenden Stress und Belastungen körperlich bemerken, und was sie in solchen Momenten ohnehin schon tun, um sich zu beruhigen. Tauschen Sie also gern reichlich Wahrnehmungen und Erfahrungen aus.

Verwenden Sie bewusst Wie-Fragen:

Wie ist es jetzt? Wie war es vorher?

Wie fühlt sich das an? Wie ist das für Dich?

Was hat sich verändert? Wie hast Du das gemerkt?

Wie fühlt sich das in Ihrem Körper an?

Dabei kommen oft wunderbare und ganz intuitive Gewohnheiten zur Sprache, die genauso wertvoll sind wie die BeSOS-Übungen. Wenn das Kollegium ins Erzählen kommt und den Austausch wagt, wird deutlich, dass BeSOS nichts völlig Fremdes ist, sondern an Vorhandenes und Bekanntes anknüpft. Und eben dieses Gefühl senkt Widerstände und öffnet unsere Neugier.

Zeigen Sie dann eine kleine, Ihnen **vertraute Auswahl an Übungen**. Weniger ist mehr! Oft genügt allein die Kohärenzatmung oder eine andere bewusst ausgewählte Atmung oder der **Ankergriff**. Wenn dabei Skepsis aufkommt, dürfen Sie ruhig auf die wissenschaftlichen Belege und auf bekannte Anwendungsfelder verweisen. Vielleicht hat jemand eine Smartwatch und kann den Effekt sogar sehen.

Arbeiten Sie immer wieder mit Ihren Wie-Fragen und schließen an jede Übung eine Fragerunde an. Denn der Vergleich vorher und nachher macht die Wirkung der Übung unmittelbar erfahrbar. Außerdem trainieren Wie-Fragen bereits wie beiläufig die Selbstwahrnehmung.

Auch hier ist Ihre Glaubwürdigkeit entscheidend: Bleiben Sie bei Ihrem eigenen Wissen und Ihrer eigenen Erfahrung. Vielleicht kennen Sie Lebensbereiche, wo Atemtechniken zum Handwerkszeug gehören. Hilfreich kann sein, nicht „überzeugen zu wollen“, sondern „überzeugt zu sein“. Diese Überzeugung stammt aus Ihren eigenen Erfahrungen und wirkt inspirierend. Sie haben an dieser Stelle keinen Lehrplan zu verfolgen.

Ordnen Sie die Übung dann in den **Schulalltag** ein. Wann könnte eine Kohärenzatmung, eine **Ohrenmassage** oder ein Ankergriff in Ihren Augen realistisch funktionieren? Sprechen Sie auch an, dass bestimmte Übungen vorbeugend wirken und nicht erst in der Krise. Vielleicht können mögliche Einsatzszenarien bereits im Team gefunden werden?



Finden Sie einen geeigneten Abschluss, denn der Abschluss ist genauso wichtig wie der Einstieg und folgt denselben Regeln: „Aller Anfang ist heiter!“

So könnten Sie einen geeigneten Abschluss finden:

humorvoll: Ob jung oder alt, die Atemreise des kleinen Fisches bietet einen fröhlichen Ausklang. Ebenso können die BeSOS-Songs ein beschwingter „Rausschmeißer“ sein.

besinnlich: Da für viele nach der Einführung der Tag noch weiter geht, kann man mit der Espressoatmung wieder in den Fokus und die Energie zurückfinden.

angeleitete Wahrnehmung: Mit dem WHO-5-Fragebogen oder dem individuelle Überlebensmuster kann im spielerischen Selbsttest das Gehörte rekapituliert werden.

sachlich-fachlich: Zeigen Sie den kurzen Film zum Überlebensmechanismus, denn er hat sich als kompakte Zusammenfassung sehr bewährt. Wenn die BeSOS-Crew – Episode I aber bereits den Einstieg bildete, bietet sich womöglich ein kleines Quiz o.Ä. an.

Abschnitt 3: BeSOS für sich selbst

Ziel: Die Teilnehmenden entdecken den Nutzen der Übungen und der Haltung für sich selbst und finden konkrete Situationen, in denen sie ihnen helfen.

In diesem Abschnitt geht es ganz um die Person der Lehrkraft und die Rolle als „Leuchtturm“. Da dieser Abschnitt der persönlichen Reflexion gewidmet ist, können Sie gut Arbeitsblätter oder „Raum für Notizen“ speziell für Ihre Kontexte und Arbeitsbereiche entwickeln und anbieten, sodass die eigenen Gedanken und der eigene Einstieg ins Thema Selbstregulation festgehalten werden können. Legen Sie dafür Handreichungen aus oder bitten vorab darum, die Handreichung zu lesen. Das Vorwissen unterscheidet sich dann meist erheblich, aber manchmal bietet sich eine individuelle Vorbereitung an, um sich vorab bereits etwas einzuarbeiten.



Lassen Sie die Teilnehmenden dann allein oder in kleinen Gruppen zwei Fragen bedenken:

- *In welchen Momenten könnte ich für mich selbst von einer konkreten Übung oder einer veränderten Haltung profitieren?*
- *An welcher Stelle in meinem Berufsalltag ließe sich das umsetzen, ganz klein und konkret, sodass es eine echte Entlastung wird?*

Es hilft, wenn Sie mit ein oder zwei persönlichen Beispielen vorangehen. Wenn Sie erzählen, wo Sie selbst eine bestimmte Technik nutzen oder wann Sie kurz innehalten, fällt es den anderen leichter, eigene Situationen zu finden. Haben Sie etwas an Ihrer Haltung verändert oder hat Ihr Denken die Richtung geändert? Dann berichten Sie von Ihren Einsichten und Ihren guten Gründen.

Sammeln Sie die Ideen und Berichte, ganz gleich ob analog oder digital. Denn so inspirieren sich die Kolleginnen und Kollegen gegenseitig und können auch nach einiger Zeit noch einmal die Ergebnisse einsehen. Die Vielfalt an Erfahrungen und Überlegungen festzuhalten und zu teilen, vermittelt die wichtige Einsicht: Ich bin nicht allein; den anderen geht es ähnlich. Dies ist eine sehr verbindende Erfahrung, denn sie zeigt:

- *Die wenigsten individuellen Herausforderungen habe ich **allein**.*
- *So individuell die persönlichen Belastungen sind, es gibt **vielfältige Wege, damit umzugehen**. Und für jeden ist ein passender dabei ...*
- *So unterschiedlich die Persönlichkeiten und Temperamente auch sind, man findet sich doch verbunden in **gemeinsamen Zielen und Anliegen**. Diese Einsicht verbindet unsere persönliche Haltung und individuelle Übung mit den gemeinsamen Zielen der kollegialen Zusammenarbeit.*
- *Wie wir mit BeSOS arbeiten und wie wir unsere Rolle als Leuchtturm einnehmen und interpretieren, darf sich unterscheiden. Es gibt unterschiedliche Rollen und Aufgaben. Aber zu dem gemeinsamen Ziel, **Schule zu einem sicheren Hafen zu machen**, können alle auf ihre Art und Weise beitragen.*



Abschnitt 4: BeSOS für Schülerinnen und Schüler

Ziel: Die Teilnehmenden entdecken den Nutzen für die Schülerinnen und Schüler und finden Situationen, in denen sich die Übungen mit der Klasse einsetzen lassen. Das Kollegium entwickelt eine Idee, wie nach und nach Schule zu einem **sicheren Hafen** werden kann.

Eine Empfehlung vorweg: Wurde in einem ersten Termin eine Einführung in BeSOS, die Grundlagen und die Toolbox gegeben, so entfaltet dieser Abschnitt sich oft besser in einem zweiten Termin bzw. in der zweiten Tageshälfte. Wenn das Kollegium die Übungen zuerst für sich selbst entdeckt hat, lässt sich mit mehr Sicherheit darüber sprechen, wie sie die Schülerinnen und Schüler erreichen. Je nach Zeitplan kann der Transfer von den ersten Abschnitten hin zu den Schülerinnen und Schülern vielleicht „zu viel auf einmal“ sein. Wenn Ihnen der direkte Transfer und Austausch dazu aber wichtig ist, spricht nichts dagegen, ihn gleich anzuschließen. Ein zweiter Termin oder weitere Gelegenheiten zur Wiederholung bzw. Rekapitulation sind letztlich immer möglich und angeraten.

In diesem Abschnitt bieten sich Gruppenarbeiten mit 3-6 Personen an. Geben Sie konkrete Situationen zur Auswahl, die zu ihrer Schule oder Tätigkeit passen, oder lassen Sie diese gegebenenfalls gleich vom Team oder Kollegium selbst entwickeln. Je einfacher, desto besser!

Zum Beispiel:

„Die Klasse ist vor der Mathe-Arbeit völlig aufgedreht.“

„Ein Schüler traut sich nicht, seinen Vortrag zu halten; er versinkt in sich.“

„Ich bemerke in der Prüfungssituation ein Einfrieren: Black-out, Angst, Blockade.“

„Das Beratungsgespräch beginnt bereits mit Abwehr und ohne Blickkontakt.“

„In jeder, wirklich jeder stillen Eigenarbeitszeit, weiß ich, wer bald laut wird...“

Es ist immer am besten, wenn die Gruppen „eigene Fälle“ und Szenarien einbringen. Das fällt jedoch erfahrungsgemäß manchen Gruppen schwerer als anderen. Außerdem passiert es leicht, sich in viel zu komplexen Situationen zu verlieren. Hier gilt: Moderieren Sie die Einsatzszenarien als so einfach und so alltäglich wie möglich. Im Vordergrund steht ein **erstes Verständnis** für die Arbeit mit BeSOS. Stehen „schwere Fälle“ oder „unlösbare Probleme“ im Raum, so hilft es, sich gemeinsam auf die **Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Arbeit** zu konzentrieren.



Sofern die Möglichkeit besteht, ist es daher gut, vorab im kleinen Kreis passende Beispiele und Szenarien für das Kollegium vorzubereiten. – Lassen Sie die Gruppen **anhand der Szenarien** überlegen, wie BeSOS realistisch eingesetzt werden kann:

- *Was ist im Moment selbst möglich? Und was eignet sich eher präventiv-vorbeugend?*
- *Was kann über einen längeren Zeitraum gemeinsam eingeübt und aufgebaut werden?*
- *Was hilft dem Einzelnen? (Schülerinnen und Schülern, Fachkräften, Eltern, etc.)*
- *Was hilft der ganzen Gruppe/Klasse/Kollegium? – Und was hilft Ihnen selbst?*

Sammeln Sie und sichern Sie auch hier wieder die Ergebnisse! Die geeignete Methode variiert je nach Gruppengröße und Zeitmanagement. Wichtig ist nur, dass die Ergebnisse über die Gruppenarbeit hinaus erhalten bleiben und zugänglich gemacht werden können.

Abschnitt 5: Erste Schritte gehen

Ziel: Die Teilnehmenden legen für sich und gemeinsam konkrete nächste Schritte fest, um BeSOS im Alltag anzuwenden.

Damit aus den erarbeiteten Ideen etwas wird, braucht es **kleine, aber verbindliche Schritte**. Nutzen Sie unsere Materialien oder entwerfen mit dem Kollegium einen eigenen **kleinen Zeitstrahl**. Ganz egal, ob jeder für sich allein, oder zu zweit, oder in der Kleingruppe; wichtig ist nun, sich (gemeinsam) Ziele zu setzen, die machbar, realistisch, konkret und terminiert sind. Bereits ein Ziel wie: „Ich hänge ab Montag die Stresspalme in meinem Klassenzimmer auf und frage jeden Morgen einmal nach“, trägt weiter als ein großer, aber unkonkreter Vorsatz: „Das müsste man unbedingt mal machen!“



Sammeln Sie die Ergebnisse entsprechend Ihrer Entscheidung und Vorgehensweise. Entsteht ein gemeinsamer Zeitstrahl mit den konkreten nächsten Schritten, verdient er einen weithin sichtbaren Platz, damit sich das Kollegium gegenseitig inspiriert und ermutigt. Besteht ein geeigneter Anfang eher im Festhalten der persönlichen Reflexion, lohnt sich **der „Nächste Schritt“ zu den gemeinsamen Zielen** vielleicht bereits in naher Zukunft an anderer Stelle.





Abschnitt 6: Abschließen & Vorausdenken

Ziel: Die Teilnehmenden sehen, was es alles zu entdecken gibt und werden neugierig auf das „bigger picture“. Sie können Fragen stellen und kennen die nächsten Schritte und Termine. Die Einführung wird gut abgeschlossen und Sie werfen einen Blick voraus.

Wagen Sie zum Abschluss den Blick auf das Ganze! Wenn Sie es nicht schon am Anfang getan haben, zeigen Sie hier das Bild des gesamten BeSOS-Schiffs und ordnen Sie das Gelernte in einen größeren Zusammenhang (des ganzen Modells) ein. Machen Sie Mut zu Neugier und zu eigenen Experimenten!

Wahrscheinlich sind unterwegs schon Fragen und Bedenken aufgekommen, manche ausgesprochen, manche unausgesprochen. Öffnen Sie den Raum für Fragen und laden zum **gemeinsamen Vorausdenken** ein. Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Wichtiger ist, dass Sie noch Zeit und ein offenes Ohr haben! Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie es offen. Sie probieren ja gemeinsam etwas Neues aus, und da sind selten von Anfang an alle Fragen geklärt. Informieren Sie zum Schluss über die nächsten Termine oder Formate, etwa für Abschnitt 4 „BeSOS für Schülerinnen und Schüler“ oder wagen Sie einen Ausblick auf Ihre längerfristigen, gemeinsamen Ziele.

Den Prozess lebendig halten

Ziel: Methoden und Haltungen wie BeSOS einzuführen ist ein langwieriger Prozess. Konzentrieren Sie daher Ihre Energien auf Verbündete und Engagierte, die mit Lust und Freude etwas Ausprobieren und Gestalten wollen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Lieber kleine und kurze Formate über das Schuljahr hinweg, aber dafür mit Ausdauer und Zuversicht.

Wenn Sie sich vorgenommen haben, BeSOS nachhaltig und langfristig nicht nur in die eigene Arbeit, sondern in die **Schulkultur zu implementieren**, so genügt eine einzelne Projektvorstellung nur selten. Doch auch wenn die Herausforderung im „Langstreckenlauf“ und nicht im „Sprint“ liegt, wäre BeSOS nicht BeSOS, wenn nicht mit **wenigen und einfachen Mitteln** bereits viel zu erreichen wäre. Überlegen Sie zum Beispiel immer wieder für sich, wann Sie etwas von Kollegen und Kolleginnen gelernt und übernommen haben. Was hat Sie inspiriert? Was hat Sie selbst überzeugt, etwas Neues auszuprobieren? Wie ist Ihnen das gelungen?

Der Alltag als Verbündeter und Verbündete im Alltag: Bleiben Sie nach der Einführung so gut Sie können präsent und ansprechbar. Bieten Sie ganz kleine und kurze Zeitpunkte an, wo sich Ihre „Verbündeten“ versammeln und austauschen können. Vielleicht kommt die nächste Gelegenheit für einen ausführlichen BeSOS-Termin für alle wieder des Weges, aber bis dahin genügen die kurzen, wertschätzend beiläufigen Gelegenheiten voll und ganz. Denn auch hier zählt: Beziehung geht vor.



Zusammenfassung

Der Einführungsworkshop gliedert sich in sechs Abschnitte:

1. Orientieren & Motivieren
2. Einüben & Ausprobieren
3. Besos für sich selbst
4. BeSOS für Schülerinnen und Schüler
5. Erste Schritte gehen
6. Abschließen und Vorausdenken

- Dieses Konzept ist eine Inspiration. Gestalten Sie es ganz individuell aus.
- Das Ziel ist eine erste Sensibilisierung für die praktische Förderung der "Selbstregulationskompetenzen" und eine erste Idee für die Arbeit mit BeSOS.
- Die leitende Frage ist: "Wie können wir Schule zu einem so sicheren Hafen für alle machen, dass in der gemeinsamen Zeit niemand in den biologischen Überlebensmodus fallen muss?"
- Die maßgebliche Haltung dahinter ist: "Beziehung geht vor (Lehrplan)"
- Die wichtigste Erkenntnis ist, dass im Überlebensmodus weder Lernen noch pädagogische Arbeit möglich ist.
- Die Förderung von Selbstregulation ist: einfach, wirksam und fundiert.
- Jeder kann sich auf seine Weise an der alltäglichen Förderung der Selbstregulationsfähigkeiten beteiligen.
- Die Übungen der Toolbox kosten nur wenig Zeit, aber wirken langfristig.
- Es gibt einen engen Zusammenhang von Selbst- und Ko-Regulation.
- Ebenso gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und der Selbstregulation.
- Die Arbeit mit BeSOS hat einen Nutzen für alle Beteiligten.
- Die Toolbox folgt den Kriterien: einfach anzuwenden - schnell wirksam - wissenschaftlich belegt.

Dieses Workshopkonzept folgt dem Motto: Eine kleine Idee mit großer Wirkung!





Glückwunsch, dass Sie es mit uns hierhergeschafft haben!

Es fängt klein an. Alle Veränderung lebt von Ihrem Engagement. Feiern Sie die kleinen Erfolge und folgen Sie Ihrer Intuition. Alle hier vorgeschlagenen Anregungen zum Ablauf dürfen Sie auf Ihre konkrete Schule und Situation anpassen. Die Hauptsache ist und bleibt, dass es für Sie stimmig ist. An dieser Stelle gibt es kein Richtig und kein Falsch. Die Veranstaltung, die Sie planen, lebt von Ihrer Persönlichkeit und Authentizität. Wenn Sie – genau wie wir – Freude an BeSOS haben, wird sich das auch ganz leicht auf Ihre Kolleginnen und Kollegen übertragen. Seien Sie der Leuchtturm – nicht nur für Ihre Schülerinnen und Schüler.

Wir bleiben an Ihrer Seite und freuen uns auf Ihre Erfahrungen, denn nur gemeinsam gestalten wir Schule zu einem sicheren Hafen für alle Schülerinnen und Schüler.

Vielen Dank für Ihr Engagement!





Ablaufvorschlag

Der Ablauf auf einen Blick und zum Ausdrucken und Anpassen. Mit diesem Gerüst können Sie Ihren individuellen Zeitplan erstellen und die Schwerpunkte auf das Team oder den Anlass ausrichten.

Zeit/ Dauer	Abschnitt und konkrete Schritte	erle- digt
	1. Orientieren & Motivieren – mit der eigenen Motivation starten – Nutzen für die Lehrkräfte betonen – BeSOS in eigenen Worten erklären – Überblick über den Ablauf und das Ziel des Tages geben	☐
	2. Einüben & Ausprobieren – praktischen Einstieg finden – Wahrnehmungen abfragen, vorhandene Gewohnheiten austauschen – kleine Auswahl an Übungen zeigen & gemeinsam üben – Lehrfilme (z.B. zum Überlebensmechanismus) zeigen – Abschluss finden	☐
	3. BeSOS für sich selbst – Handreichungen auslegen und/oder Arbeitsblätter einsetzen – mit eigenen Beispielen arbeiten, Selbstreflexion moderieren – Ideen & Berichte sammeln, Selbstreflexion festhalten	☐
	4. BeSOS für die Schülerinnen und Schüler – Gruppenarbeit mit vorgegebenen Situationen (3–6 Personen) – Arbeit am Szenario/Einsatzmöglichkeiten, Auswertung moderieren – Ergebnisse sichern & langfristig sichtbar machen	☐
	5. Erste Schritte gehen – Timeline, Zeitstrahl, Schuljahresplan oder Ähnliches visualisieren – kleine, realistische, konkrete und terminierte Ziele setzen – Ergebnisse sammeln, damit sich das Kollegium gegenseitig inspiriert	☐
	6. Abschließen & Vorausdenken – Blick auf das Ganze, Modell einordnen, Perspektive weiten – Fragen & Bedenken aufgreifen, Diskussion moderieren – Nächste Termine und längerfristige Ziele ankündigen, Ausblick wagen	☐



Materialien

- ☐ je nach Bedarf die **Videos** für Übungen auswählen auf: <https://besos-sachsen.de/videos/>
- ☐ **Stresspalme** als **Plakat** oder für den Beamer vorbereiten
- ☐ **Handreichungen** und Arbeitsblätter finden sich auf der Website: www.besos-sachsen.de
- ☐ „**BeSOS Crew – Episode 1**“ über den Überlebensmechanismus [YouTube-Kanal: @BeSOSsachsen](#)
- ☐ Eine **BeSOS-PowerPoint-Präsentation** finden Sie: [hier](#)
- ☐ Pinnwand, Flipchart und Moderationskarten zum **Festhalten der Ideen** und offenen Fragen
- ☐ individuelles/gemeinsames Flowchart für die **nächsten Schritte**
- ☐ Bild des gesamten **BeSOS-Schiffs** für den Abschluss (Plakat oder Folie vorbereiten)

Zum Umgang mit den BeSOS-Materialien: Nutzen Sie unsere Materialien frei und geben Sie sie weiter. Wir stellen alle BeSOS-Materialien unter der Creative Commons BY-SA 4.0 Lizenz frei zur Verfügung. Jede Verwendung muss wiederum frei zugänglich gemacht werden sowie unter der Nennung der Quelle (BeSOS) auch den Zugang (Link) zu unserer Webseite angeben: www.besos-sachsen.de



Ausführlichere Informationen für die Verwendung der BeSOS-Materialien finden Sie online unter der [CC BY-SA 4.0 Lizenz](#). Sie dürfen:

Teilen – Das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell.

Bearbeiten – Das Material remixen, verändern und darauf aufbauen und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell.

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten. Unter folgenden Bedingungen:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Zwischenergebnis der BeSOS-Befragung 07/2026

115 pädagogische Fachkräfte haben zurückgemeldet, wie BeSOS im Schulalltag ankommt. Das Bild ist deutlich, positiv und reicht erstmals über Sachsen hinaus.

115

Rückmeldungen

93 %

empfehlen weiter

89 %

wenden es an

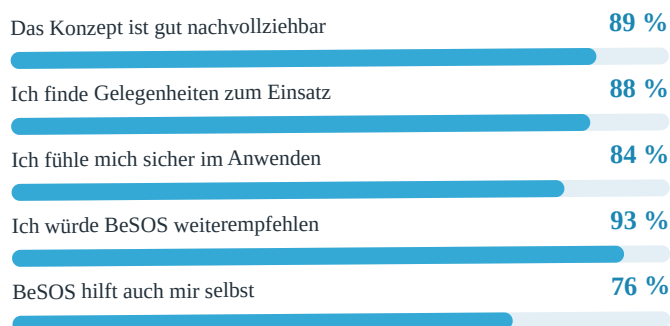
70 %

gaben es weiter

5

Bundesländer

So bewerten die Fachkräfte



Was in der Praxis wirkt

- **Zwei Richtungen.** BeSOS wirkt bei den Kindern und bei den Fachkräften selbst.
- **Verständliche Bilder.** Schiff, Krokodil und Palme machen innere Vorgänge begreifbar; Kinder finden Worte für ihren Zustand.
- **Neuer Blick.** Verhalten wird als Stressreaktion lesbar, nicht als Ungehorsam.
- **Niedrigschwellig.** Oft reichen drei bis fünf Minuten; die Werkzeuge sind schnell einsetzbar.
- **Es bleibt hängen.** Kinder nutzen die Übungen teils von sich aus, auch zu Hause.

Die Befragung ist noch geöffnet.

Sie können gerne unter dem folgenden [Link](https://limesurvey.hrz.tu-freiberg.de/index.php/752155?lang=de) daran teilnehmen:

<https://limesurvey.hrz.tu-freiberg.de/index.php/752155?lang=de>



Impressum

Technische Universität Bergakademie Freiberg

Graduierten- und Forschungsakademie

Prüferstraße 2

09599 Freiberg

Telefon: +49 3731 39 2286

E-Mail: info@besos-sachsen.de

Internet: <https://besos-sachsen.de>

Autorinnen und Autoren:

Dr. Kristina Wopat, Projektleitung BeSOS

Christian Gardt, Projektkoordinator

Damian Peikert, Projektmitarbeiter

Antje Wehmeyer, Projektmitarbeiterin

Jeremias Vahle, Projektmitarbeiter

Nutzen Sie die Materialien frei und geben Sie sie frei weiter.

Wir haben alle BeSOS-Materialien frei zugänglich bereitgestellt unter der **Creative Commons BY-SA 4.0 Lizenz**. Jede Verwendung muss wiederum frei zugänglich gemacht werden und **unter der Nennung von BeSOS als Quelle mit Angabe der Links zu unserer Webseite** erfolgen.

CC BY-SA 4.0

Ausführliche Informationen für die Verwendung der BeSOS-Materialien unter der CC BY-SA 4.0 Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Bildungsketten



Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen der Initiative Bildungsketten.