



Trainingsvideo »Präsenz im Raum – Raum für Präsenz«

Zusammenfassung des Trainingsvideos mit Heike Hofmann

Oft haben Lehrende das Gefühl, sie erreichen ihre Schülerinnen und Schüler nicht. Um gesehen und gehört zu werden, braucht es »Präsenz«. Physisch anwesend zu sein – im Klassenzimmer, in der Beratungsstelle oder an jedem anderen Lernort – heißt noch nicht, tatsächlich präsent zu sein. Warum echte Präsenz jedoch die Grundlage für erfolgreiches Lehren und Lernen ist, zeigt Kommunikationsberaterin und Trainerin Heike Hofmann im Trainingsvideo. Hier stellt sie vor, wie die eigene Präsenz gestärkt werden kann und zeigt an Beispielen, wie Präsenz wirkt. Die Übungen lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren.

Präsenz ist ein Geschenk

Präsenz schenken

- heißt, Aufmerksamkeit, Zugewandtheit, Interesse schenken.
- bedeutet, eine wertschätzende Beziehung einzugehen.
- meint, sich zur Verfügung zu stellen.
- ist ein Angebot für eine faire Kommunikation.
- schafft Raum für die Beziehungsgestaltung zwischen Lehrenden und Lernenden.
- eröffnet einen Möglichkeitsraum für Potenzialentwicklung.

Präsenz ist eine körperliche Erfahrung

Übungen, um Präsenz zu aktivieren

- »Sinneskanäle öffnen«: Was sehe, höre, rieche ich? Was nehme ich gerade mit meinem Körper, zum Beispiel mit den Händen wahr?
- »Der Augenblick« (Panda-Übung): Wahrnehmungswinkel der Augen weiten und Blick entspannen.
- »Mein Präsenzpunkt«: Mit der Brustbein-Übung (»Ich bin da«) den eigenen Präsenzpunkt finden.

Präsenz wirkt im Raum

Anwendungen im Alltag

- Den eigenen Körper als Ressource wahrnehmen und einsetzen.
- In verschiedenen Situationen trainieren, die eigene Präsenz zu aktivieren.
- Freundlich auf die eigenen Gedanken schauen: Innere Haltung beeinflusst äußere Haltung.
- Resonanz auf die eigene Präsenz als bestärkendes Feedback nutzen.

Impulse

- Selbstreflexion über Körpersprache: In welchen Situationen fällt es leicht, präsent zu sein, in welchen (noch) schwerer?
- Veränderungen wahrnehmen: Wie reagieren andere Personen (zum Beispiel Schülerinnen und Schüler), wenn ich präsent auftrete?
- Achtsam sein: Mit welchen Gedanken betrete ich einen Raum?

Buchtipps

- Vera Kaltwasser: Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Beltz, 2018.
- Susanne Krämer: Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Junfermann Verlag, 2019.
- Wilfried Schley, Michael Schratz: Führen mit Präsenz und Empathie. Werkzeuge zur schöpferischen Neugestaltung von Schule und Unterricht. Beltz 2023.

- Stefan Schmidt, Erwin Müller: Gelbe Schule: Gelassenheit und Präsenz durch sichere persönliche Verbindungen. Carl Auer Verlag 2022.

Trainingsvideo noch einmal ansehen?

Zum Video



<https://www.begabungslotse.de/hybrider-lernraum/trainingsvideo-praesenz-im-raum-raum-fuer-praesenz>

Potenzialverstärker – die neue Podcast- und Video-Reihe von Bildung & Begabung.

Die Podcast- und Video-Reihe »Potenzialverstärker« ist Teil des Hybriden Lernraums – dem neuen Fortbildungsbereich von Bildung & Begabung. Im Hybriden Lernraum stellen wir Ihnen unterschiedliche analoge und digitale Wissens- und Lernformate aus der Förderpraxis für Ihre Arbeit zur Verfügung.

www.begabungslotse.de/hybrider-lernraum