

GRATIS-STARTERSET · KLASSENFLOW

Ruhiger Schulstart Tag 1

Dein erster Schultag – fertig vorbereitet. Zehn Minuten lesen,
zwei Blätter drucken, morgen früh loslegen.

10 Seiten · A4

2 Kopiervorlagen

druckfertig

WAS DRIN IST

- 1 Deine zehn Minuten**
Ankersatz, Trigger-Sätze, drei Prinzipien
- 2 Bevor die Klasse kommt**
die Kurz-Checkliste für Raum und Ablauf
- 3 Dein erster Tag**
der Ablauf – 45 oder 90 Minuten
- 4 Die zwei Routinen**
Leise-Zeichen und Übergänge, im Wortlaut
- 5 Wenn es kippt**
fünf Schritte, immer dieselben
- 6 Zwei Kopiervorlagen**
druckfertig, ohne Logo

**Ruhe im Unterricht beginnt nicht mit Regeln,
sondern mit Haltung.**

BEVOR DU BLÄTTERST

Zehn Minuten. Zwei Blätter. Ein ruhiger Tag.

Dieses Set ist kein Konzept, das du erst studieren musst. Es ist der erste Schultag als Arbeitsmaterial: vorbereitete Sätze, ein Ablauf, zwei Kopiervorlagen. Mehr braucht Tag 1 nicht.

Für dich – zum Lesen

- **Deine zehn Minuten** (S. 3) – die Vorbereitung, die unter Stress hält
- **Bevor die Klasse kommt** (S. 4) – zehn Entscheidungen vor der Tür
- **Dein erster Tag** (S. 5) – der Ablauf, Minute für Minute
- **Die zwei Routinen** (S. 6) – Leise-Zeichen und Übergänge
- **Wenn es kippt** (S. 7) – fünf Schritte für den Ernstfall

Für die Klasse – zum Drucken

- **Meine Karte für dich** (S. 8) – im Klassensatz
- **So beginnen wir. So beenden wir.** (S. 9) – austeilen oder aufhängen

Beide Vorlagen sind bewusst ohne Logo und ohne Werbung gestaltet – du kopierst sie so, wie sie sind.

Der Weg durch diese Seiten

heute

Zehn Minuten für dich

Seite 3 ausfüllen – Ankersatz, zwei Trigger-Sätze, drei Prinzipien. Was du vorbereitest, sitzt auch unter Stress.

heute

Zwei Blätter drucken

„Meine Karte für dich“ im Klassensatz, das Ritual-Blatt einmal. Damit ist Tag 1 materiell erledigt.

morgen

Den Ablauf einmal lesen

Seite 5 auf dem Weg zur Schule. Nicht auswendig lernen – nur wissen, was als Nächstes kommt.

Der eine Grundsatz: Nicht alles drucken, nicht alles umsetzen. Ein Werkzeug, das du wirklich nutzt, ist mehr wert als zwanzig Vorlagen im Ordner. Nimm dir nicht das ganze Set vor – nimm dir deinen nächsten Schritt.

Und wenn es doch schiefgeht? Rückschläge gehören dazu. Sie sind kein Zeichen des Scheiterns. Führung ist kein Zustand, den man erreicht – Führung ist ein Weg, den man geht. Erwarte in Woche 1 Gegenwind: Die Klasse testet, ob du es ernst meinst. Genau das heißt, dass es begonnen hat.

SCHRITT 1

Deine zehn Minuten

Nicht Unterricht planen, sondern dich selbst. Ruhe beginnt in dir, bevor sie in der Klasse spürbar wird. Füll die Felder einmal in Ruhe aus – was du vorbereitest, sitzt auch unter Stress.

1 • Mein Ankersatz

Der Satz, den du dir innerlich sagst, wenn der Reiz kommt – **bevor** du reagierst. Kurz genug, dass er im Moment der Provokation greift. Störungen sind Botschaften; sie richten sich fast nie gegen dich als Person.

Beispiele: „Das ist nicht persönlich.“ · „Drei Sekunden.“ · „Ich entscheide, wie ich reagiere.“ · „Das ist ein Kind, kein Gegner.“

MEIN ANKERSATZ

2 • Meine stärksten Trigger – und mein vorbereiteter Satz

Jeder hat zwei, drei Situationen, in denen der Raum zwischen Reiz und Reaktion am kleinsten wird. Leg dir **jetzt** den Satz zurecht, den du dann sagen willst – nicht im Affekt improvisieren. Benennen statt bewerten: Situation plus Erwartung.

WAS MICH TRIGGERT	WAS ICH DABEI FÜHLE	MEIN VORBEREITETER SATZ (WÖRTLICH)
Reinrufen, ohne zu melden	übergangen	„Ich höre dich – gleich bist du dran. Erst zu Ende, dann du.“
Getuschel, während ich erkläre	nicht ernst genommen	(mitten im Satz stoppen, ruhig warten) „Ich warte, bis es leise ist.“
.....		
.....		

Sprich deine Sätze ein paarmal laut aus. Im Stress greifst du auf das zurück, was du geübt hast.

3 • Drei Prinzipien statt zwanzig Regeln

Erkläre nicht zwanzig Regeln. Nenn drei Prinzipien – und lebe sie vor. Nicht perfekt, aber konsequent.

Vorschlag: Wir hören einander zu. · Wir arbeiten gemeinsam. · Wir übernehmen Verantwortung.

.....

.....

.....

4 • Deine Haltungs-Ansage

Sag der Klasse gleich am Anfang, **warum** du klar bist. Nicht als Drohung, sondern als Angebot. Klarheit gibt Schutz – vor Chaos, vor Unsicherheit, vor Gesichtsverlust.

WÖRTLICH ÜBERNEHMBAR

„Ich bin nicht streng, weil ich euch kontrollieren will.
Ich bin klar, weil ich möchte, dass ihr euch sicher fühlt.“

Sei der ruhigste Mensch im Raum. Wenn die Energie im Raum steigt, wirst du langsamer – nicht lauter. Je klarer du bist, desto weniger musst du „durchgreifen“.

SCHRITT 2

Bevor die Klasse kommt

Zehn Entscheidungen, ein ruhiger Raum. Jede, die du jetzt triffst, musst du nachher nicht mehr vor der Klasse treffen.

Der Raum

- ☐ **Vorläufige Sitzordnung steht** – z. B. alphabetisch. Und du weißt, wann ihr wechselt.
- ☐ **Materialstation festgelegt** – hier liegen Blätter, hier werden sie abgegeben. Ein Ort, immer derselbe.
- ☐ **Dein Name steht groß an der Tafel**, Pult und Raum sind aufgeräumt.

Kein eigener Raum, weil du als Fachlehrkraft wanderst? Dann wird deine Mappe zur Materialstation, dein Name kommt zu Stundenbeginn an die Tafel.

Deine Abläufe

- ☐ **Begrüßungsritual festgelegt** – ihr beginnt im Stehen und setzt euch, wenn es still ist.
- ☐ **Leise-Zeichen gewählt** – ein Zeichen, kein Rufen. Eines, nicht drei.
- ☐ **Ruhiges Ende geplant** – Stühle, Ordnung, Verabschiedung. Du entlässt die Klasse, nicht die Glocke.
- ☐ **Eine Reserveaufgabe liegt bereit**. Nichts macht schneller Unruhe als Leerlauf.

Deine Unterlagen

- ☐ **Ausdrucke bereit:** „Meine Karte für dich“ im Klassensatz, das Ritual-Blatt einmal.
- ☐ **Klassenliste gelesen.** Ein Kind, das am ersten Tag mit Namen begrüßt wird, ist angekommen.
- ☐ **Notfallkontakte und Gesundheitsinfos** gesichtet.
- ☐ **Stunden- und Vertretungsplan** der ersten Woche gedruckt – Woche 1 läuft oft nach Sonderplan.

Du schaffst nicht alles? Drei Kästchen tragen den ersten Tag: die Sitzordnung, das Begrüßungsritual, die Ausdrucke.

Übernommene Klasse? Nimm aus dem Übergabegespräch die Fakten mit – Gesundheit, Nachteilsausgleiche, laufende Elterngespräche. Die Etiketten („der Störer“, „die Schwierige“) lässt du dort. **Jedes Kind startet bei dir auf null.**

SCHRITT 3

Dein erster Tag – Minute für Minute

Ein Vorschlag, kein Drehbuch. Dein Fokus heute: der ruhige Rahmen – wie ihr startet, wie du Aufmerksamkeit zurückholst, wie ihr endet. Alles andere darf warten.

Der Kern · 45 Minuten

0–5

Ankommen und Begrüßungsritual

Steh vor der Tür, zwei tiefe Atemzüge, kein Handy. Begrüße jedes Kind mit Blick. Drinnen: Start im Stehen. Setzen dürfen sich alle erst, wenn es still ist. Redet jemand: freundlich, ohne Vorwurf – noch einmal aufstehen, noch einmal versuchen.

5–10

Deine Vorstellung und deine Haltungs-Ansage

Zwei, drei Sätze zu dir – kein Lebenslauf. Dann dein Satz von Seite 3: warum du klar bist.

10–15

Leise-Zeichen einführen

Kurz erklären, einmal ausprobieren, fertig. Ab jetzt gilt es. Der genaue Wortlaut steht auf Seite 6.

15–30

„Meine Karte für dich“

Die erste ruhige Arbeitsphase des Jahres. Sag vorher: Wenig ist okay – auch eine halbe Karte erzählt etwas. Wer fertig ist, bekommt die Reserveaufgabe. Am Ende gibst du dein Leise-Zeichen zum ersten Mal im Ernstfall – und wartest.

30–38

Orientierung und das Nötigste

Der Tag in drei Punkten an der Tafel. Plätze, Material, Toilette, Pause: was beim Gong passiert, wohin die Klasse darf, wo sie dich findet. Sicherheit entsteht aus Wissen, nicht aus Regeln.

38–45

Ruhiges Ende

Stühle hoch, kurz Ordnung, ein konkreter Satz zu morgen – wann es losgeht, was in die Tasche gehört. Verabschiedung einzeln. Dieses Ende streichst du nie.

Du hast eine Doppelstunde oder den Vormittag? So dehnt du auf 90 Minuten

- **Eine ruhige Kennenlern-Aktivität (20 Min.)** zwischen Leise-Zeichen und Karte – für neue Klassen zuerst die Namen, z. B. Namensschilder mit Innenseite.
- **Orga-Block (15 Min.)** nach der Karte: nur das Dringendste – Formulare, Stundenplan. Der Rest wandert in Häppchen durch die Woche, nie eine Stunde am Stück.
- **Bewusster Puffer** mit Reserveaufgabe. Ein erster Tag, der ruhig endet, ist mehr wert als einer, der vollständig war.

DAS SAGST DU

„Guten Morgen. Wir starten immer im Stehen, ruhig – und setzen uns, wenn es still ist. Wir stehen nochmal auf und versuchen es nochmal.“

„Auf diese Karte schreibt ihr, was ich über euch wissen soll. Es gibt keine falschen Antworten – und niemand liest sie außer mir.“

„Stühle hoch, kurz Ordnung, und dann macht ihr Pause. Schön, dass ihr da wart.“

Läuft etwas länger? Streiche zuerst die Karte – sie darf auf morgen rutschen. Das ruhige Ende streichst du nie. Und sammle die Karten verdeckt ein: Geh selbst durch die Reihen, so hältst du dein Versprechen sichtbar.

SCHRITT 4

Die zwei unsichtbaren Routinen

Zwei kleine Abläufe entscheiden über den Geräuschpegel eines ganzen Schuljahrs – und beide kosten dich keine Stimme.

1 • Das Leise-Zeichen

Du brauchst einen Weg, die Aufmerksamkeit zurückzuholen, ohne deine Stimme zu verbrauchen. Wer Ruhe fordert, indem er lauter wird als die Klasse, hat schon verloren – und morgen kostet es noch mehr Stimme.

- **Wähl ein Zeichen:** die erhobene Hand, eine Klangschale, ein fester Platz im Raum. Eines. Nicht drei.
- **Lass das Zeichen wandern:** Wer es sieht, beendet seinen Satz und hebt selbst die Hand. So erreicht es auch die letzte Reihe, ohne dass du einen Ton sagst.
- **Warten heißt warten.** Du sprichst erst weiter, wenn es still ist. Jedes Mal. Sonst lernt die Klasse: Das Zeichen ist Dekoration.
- **Klappt es nicht:** kein Kommentar, kein Vorwurf – noch einmal.

DAS SAGST DU

„Wenn ich die Hand hebe, beendet ihr euren Satz, hebt selbst die Hand und schaut zu mir. Wir probieren das gleich einmal aus.“

Bleibt es unruhig: „Ich warte, bis es leise ist.“ Mehr nicht. Der Satz und deine Ruhe machen die Arbeit.

2 • Übergänge ohne Chaos

Stunden kippen selten mitten in der Aufgabe. Sie kippen beim Wechsel – weil eine Minute lang niemand weiß, was gerade gilt.

- **Sag jeden Wechsel vorher an** – mit drei Informationen: was gleich passiert, wie laut es sein darf, wie viel Zeit es gibt.
- **Erst die Ansage, dann das Startsignal.** Die Ansage endet mit einem klaren „Los.“ Wer vorher loslegt, hört die Hälfte nicht.
- **Lass die Ansage zurückkommen:** „Wer sagt's nochmal – was machen wir gleich, und wie leise?“ Erst dann: „Los.“
- **Kippt ein Übergang:** stoppen, Leise-Zeichen, neu starten. Der ruhige zweite Versuch ist keine verlorene Zeit.

DAS SAGST DU

„Gleich räumt ihr die Hefte weg und holt das Buch raus – flüsterleise, ihr habt eine Minute. ... Los.“

Der ruhige Moment: Beim ersten Mal, wenn dein Zeichen trägt – die Klasse wird still, ohne dass du ein Wort gesagt hast –, halt einen Atemzug lang inne und nimm es wahr. Genau so fühlt sich Führung ohne Lautstärke an.

SCHRITT 5

Wenn es kippt – deine fünf Schritte

Irgendwann kommt die Stunde, die lauter wird als du. Das ist kein Zeichen des Scheiterns – die Klasse testet, ob deine Ruhe echt ist. Für diesen Moment brauchst du nichts Neues. Nur eine Reihenfolge, die du auswendig kennst.

1 Ankersatz – innerlich

„Das ist nicht persönlich. Drei Sekunden.“ Du reagierst nicht auf den Reiz – du entscheidest.

2 Leise-Zeichen – und warten

Gib dein Zeichen und warte. Langsamer werden, nicht lauter.

3 Benennen statt bewerten

„Ich warte, bis es leise ist.“ Mehr nicht. Kein Vortrag, keine Diskussion.

4 Privat vor öffentlich

Geht es von Einzelnen aus: kurz zum Platz, leise ansprechen. Nie vor der Klasse verhandeln.

5 Echter Neustart

Danach geht es weiter, ohne Nachtragen – für die Klasse und für dich.

**Du musst die Stunde nicht gewinnen.
Du musst nur der ruhigste Mensch im Raum bleiben.**

Was in Woche 1 normal ist

- Die Klasse probiert aus, ob das neue Verhalten hält. Das ist kein Rückfall, das ist ein Test.
- Ein Werkzeug fühlt sich am Anfang holprig an. Beim ersten Mal sitzt kein Satz.
- Es gibt Tage, an denen gar nichts greift.
- Du wirst dich einmal verhaspeln und lauter werden. Willkommen im Club – morgen startest du neu.

Woran du dich festhältst

- Sei der ruhigste Mensch im Raum – gerade wenn getestet wird.
- Störungen sind Botschaften. Der Gegenwind sagt nicht „du machst es falsch“, sondern „wir schauen, ob das bleibt“.
- Langsamer werden, nicht lauter. Im Zweifel ist das die richtige Richtung.
- Führung ist kein Zustand – Führung ist ein Weg.

Du musst diese Woche nichts beweisen. Du musst nur bleiben. Der Gegenwind legt sich, wenn die Klasse merkt: Das meint sie ernst. Und das merkt sie nicht an einem großen Moment, sondern daran, dass du am Dienstag genauso ruhig bist wie am Montag.

Meine Karte für dich

Deine Lehrerin oder dein Lehrer möchte dich kennenlernen. Nicht deine Noten – dich.

NAME

KLASSE

DATUM

So möchte ich genannt werden

Das kann ich richtig gut – in der Schule oder außerhalb

Das fällt mir in der Schule manchmal schwer

Das hilft mir, wenn ich nicht weiterkomme

Das interessiert mich gerade – Sport, Musik, Spiele, Tiere ...

Das wünsche ich mir von dir

Das solltest du noch über mich wissen

So arbeite ich am liebsten

☐ allein ☐ zu zweit ☐ in der Gruppe ☐ mal so, mal so

Es gibt keine falschen Antworten, und kein Feld ist Pflicht. Du darfst schreiben oder malen. **Diese Karte liest nur deine Lehrkraft.**

So beginnen wir. So beenden wir.

Zwei ruhige Minuten. Eine am Anfang, eine am Ende.

So beginnen wir

- 1 Wir kommen an und werden ruhig.
- 2 Auf dem Tisch liegt nur, was wir jetzt brauchen.
- 3 Wir begrüßen uns gemeinsam.
- 4 Wir setzen uns, ohne ein neues Gespräch zu beginnen.
- 5 Wir hören den ersten Auftrag und starten.

Wenn es noch nicht klappt, probieren wir es einfach noch einmal.

So beenden wir

- 1 Wir bringen den letzten Arbeitsschritt zu Ende.
- 2 Material kommt zurück, der Tisch wird frei.
- 3 Kurzer Blick auf Tisch, Boden und Stuhl.
- 4 Ein Gedanke: Was lief gut? Was nehme ich mit?
- 5 Wir verabschieden uns – ruhig, jede und jeder einzeln.

Die letzte Minute prägt, wie sich die ganze Stunde anfühlt.

Unser Leise-Zeichen

Wenn wir dieses Zeichen sehen, beenden wir unseren Satz, machen es selbst nach und schauen nach vorn.

.....

Unser eigenes Ritual

Hier tragen wir gemeinsam ein Ritual ein, das nur zu unserer Klasse gehört.

.....

.....

UNSERE KLASSE

SCHULJAHR

DER ERSTE TAG IST GESCHAFFT

Und ab Dienstag?

Du hast heute einen Stein gelegt: einen ruhigen Rahmen. In Woche 1 kommt nicht mehr dazu, sondern jeden Tag genau einer. So sieht der Rest der Woche aus.

TAG	EIN FOKUS – MEHR NICHT
Dienstag	Werte statt Regeln. In einer Stunde entstehen drei Klassenwerte, die euch das Jahr tragen. Regeln sagen, was verboten ist – Werte zeigen, wer ihr sein wollt.
Mittwoch	Festigen und zuhören. Du übst das Ritual, bis es leise sitzt, und startest die ersten 1:1-Gespräche. Fünf Minuten im September ersparen dir drei Konflikte im November.
Donnerstag	Vertrauen aufbauen. Die erste Elternnachricht geht raus – eine positive. Und die Klasse trifft eine echte Entscheidung.
Freitag	Innehalten. Eine kurze Reflexion nur für dich: Was bleibt, was passt du an. Falls nötig: ein sauberer Neustart.

Das komplette Paket: „Ruhiger Schulstart“

Dieses Gratis-Set ist Tag 1. Das Komplettpaket ist die ganze erste Woche – plus der Elternstart, den die meisten erst angehen, wenn es schon schwierig ist.

- **Teil 1 · Die Starterwoche** – Montag bis Freitag Tag für Tag, zwei komplette Abläufe für den ersten Schultag (neue und bestehende Klasse), sechs ruhige Kennenlern-Aktivitäten
- **Acht Austeilblätter** – Werte-Arbeit, „Meine Hand für unsere Klasse“, Klassen-Bingo, Neustart-Bogen und mehr
- **Teil 2 · Der Elternstart** – fünf Nachrichten-Vorlagen, zwei Begrüßungsbriefe, ein ruhiger Leitfaden für den ersten Elternabend
- **Deine Werkzeuge** – Bündnis-Checkliste, Eltern-Tracker, Wochenliste und der 4-Wochen-Ausblick

46 Seiten, druckfertig · Aktionspreis zum Schulstart 19 € · später 24 € – einmalig, kein Abo. klassenflow.com/angebote

Und deine Wochenplanung?

Die KlassenFLOW-App baut deine Woche automatisch vor: Stundenplan einmal einrichten – A/B-Wochen, Doppelstunden und Ferien sind schon eingebaut.
app.klassenflow.com

Mehr Praxis auf YouTube

Jede Woche ein neues Beispiel aus dem echten Unterricht – Klassenführung, Vorbereitung und KI. [YouTube: @KlassenFlow](https://www.youtube.com/KlassenFlow)

**Du musst diese Woche nichts beweisen.
Du musst nur bleiben.**