

# Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Ausfüllen

## Übersicht über die Planungsschritte des Anti-Laut-Programms

- Schritt 1: Trainingsregel formulieren
- Schritt 2: Verstärker auswählen
- Schritt 3: Logische Folge festlegen
- Schritt 4: Ein System wählen
- Schritt 5: Reaktionsmuster festlegen
- Schritt 6: Sonstige Festlegungen treffen

## Planungsschritte für ein Trainingsprogramm in der eigenen Klasse

Laute und undisziplinierte Schüler\*innen sind in jeder Schulklasse zu finden. Meist sind sie nicht „absichtlich“ laut und undiszipliniert, sondern ihre Selbststeuerungsfähigkeit (eine Voraussetzung für Regeleinhaltung) ist noch nicht genügend ausgeprägt. Deshalb ist ein Training mit dem Anti-Laut-Programm, das letztendlich allen in der Klasse zugutekommt, eine Möglichkeit, eine ruhige Lernatmosphäre herzustellen, die eigenen Emotionen im Griff zu behalten und gleichzeitig die noch nicht so steuerungsfähigen Schüler\*innen zu unterstützen.

### Schritt 1: Trainingsregel formulieren

- **Verhalten, das Lautstärke oder Unruhe produziert, ohne Wertung beschreiben und priorisieren**

Was sehen und/oder hören Sie (was sagt oder tut jemand), wenn Sie die Unterrichtssituation als „laut“ erleben?

- ➔ Schreiben Sie das beobachtete Verhalten auf Karten; jeweils eine „laute“ Verhaltensweise auf eine Karte. Achten Sie darauf, dass Sie beschreiben und nicht bewerten.
- ➔ Priorisieren Sie jetzt die Verhaltensweisen nach Art und Häufigkeit oder nach Störintensität mit der Korbmethode.
  - Grüner Korb:** Das fordert mich heraus, aber ich komme damit zurecht.
  - Gelber Korb:** Das fordert mich sehr, aber wenn ich entscheiden muss, gibt es noch Störenderes.
  - Roter Korb:** Diese Verhaltensweisen sind für mich unerträglich.

Im roten Korb sollten maximal zwei Verhaltensweisen oder ein Oberbegriff zu finden sein.

- ➔ Wählen Sie **eine** Verhaltensweise aus dem roten Korb aus und schreiben Sie sie hier auf.

---

- **Erwünschtes Verhalten als Regel formulieren**

- ➔ Formulieren Sie für die Verhaltensweise im roten Korb eine **gute** Regel: Ich-Formulierung, beobachtbares Verhalten, positiv formuliert, kurz
  - Beispiel:** „Ich rede nur, wenn ich dran bin.“

Wie heißt Ihre Trainingsregel?

---

---

### Schritt 2: Verstärker auswählen

Was hat ein\*e Schüler\*in davon, wenn er\*sie sich an die Regel hält?

**Verstärker können sein:** Wahrnehmung oder Benennen des Verhaltens, Lob, Zeichen der Anerkennung, etwas sammeln, direkte Verstärkung, Zuwendung, Vergünstigungen, Belohnung durch Gutscheine (z.B. für eine Spielstunde, ein Hausaufgabengutschein, ein besonderes Recht, z.B. auf dem Flur arbeiten dürfen, Zeit zur freien Verfügung, Zeit mit der Lehrkraft usw.).

Überlegen Sie, wie Sie diejenigen Ihrer Schüler\*innen bestärken möchten, die die Regel einhalten. Hier ist Platz für Ihr Brainstorming:

---

---

---

---

Wählen Sie nun einen oder auch mehrere mögliche Verstärker aus, die Ihre Schüler\*innen motivieren würden und die Ihnen passend erscheinen.

---

---

### Schritt 3: Logische Folge festlegen

Was soll passieren, wenn sich jemand gegen die Einhaltung der Regel entscheidet?

➔ Überlegen Sie: Was ist die logische Folge aus dem regelverletzenden Verhalten?

Am besten vermittelbar sind solche Folgen, die in einem logischen Zusammenhang mit der Regelverletzung stehen und gleichzeitig den Unterricht für die anderen sicherstellen (z. B. Wer im Unterricht in die Klasse ruft [und nicht dran ist] und damit den Unterricht für die anderen stört, kann im Wiederholungsfall nicht mehr an der Unterrichtssituation teilnehmen.).

Welche logischen Folgen sind für Sie realisierbar?

.....  
.....

#### Schritt 4: Ein System wählen

Mit welchem System möchten Sie arbeiten?

(z. B. das Grüne-Karten-System, das Nachdenkblatt-System, das Bonuspunkte-System)

.....  
.....  
.....

#### Schritt 5: Reaktionsmuster festlegen

Wie möchten Sie auf die Verletzung der Regel reagieren?

Ihre einheitliche, weitgehend gleiche und vorher angekündigte Reaktion gibt den Schüler\*innen eine klare Richtschnur. Sie zeigt, dass es Ihnen ernst ist mit dem Training und dass Sie Ihre Verantwortung als Lehrperson wahrnehmen. Die Schüler\*innen erhalten ein festes Gerüst für das eigene Verhalten. Sie als Lehrperson werden so zum verlässlichen Gegenüber.

Hilfreich kann es sein, die aktive Entscheidung einzufordern („Wofür entscheidest du dich?“) und die getroffene Entscheidung ernst zu nehmen (➔ stärkt die Selbstverantwortung), aber die eigene Verantwortung genauso ernst zu nehmen.

Achtung: Die Worte „Strafe“ und „rauswerfen“ vermeiden.  
Was genau werden Sie sagen und/oder tun, wenn ein\*e Schüler\*in die Trainingsregel übertritt? Schreiben Sie es auf und probieren Sie es aus!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Schritt 6: Sonstige Festlegungen treffen

- **Trainingszeitraum und Anforderungen:** Der Trainingszeitraum ist zunächst so zu wählen, dass ca. zwei Drittel der Schüler\*innen Erfolg haben und den Verstärker erreichen können, sodass sie dadurch auch zu höheren Zielen motiviert werden.

**TIPP:** Lieber mit gut schaffbaren Anforderungen beginnen.

Für die Festlegung gilt: Je jünger die Schüler\*innen sind und je größer der Trainingsbedarf ist, umso kürzer muss der Trainingszeitraum und umso niedriger müssen die Anforderungen sein. Später sollten Trainingszeitraum und/oder die Anforderungen nach und nach verlängert bzw. angehoben werden.

Wie lang soll Ihr erster Trainingszeitraum sein?

.....

.....

Welche Anforderungen müssen in diesem Zeitraum erreicht werden, um den Verstärker zu erhalten?

**Beispiel:** maximal ein Nachdenkblatt im Trainingszeitraum von einer Woche = Teilnahme an Spielstunde

.....

.....

.....

.....

- **Dokumentation:** Wie werden Sie dokumentieren? (z. B. Eintrag in die Dokumentationsliste bei Nachdenkblatt, Bonuspunktliste etc.)

.....

.....

- **Rückmelderitual:** Am Ende des Trainingszeitraums melden Sie den Schüler\*innen, die die Anforderungen erfüllt haben, dies zurück. Sie erhalten die angekündigte positive Verstärkung. Bei dieser Rückmeldung wird nur das Gelungene in den Blick genommen (also keine Aufmerksamkeit – auch keine negative – für diejenigen, denen die Einhaltung [noch] nicht gelungen ist). Allerdings sollten positive Entwicklungen thematisiert werden. In welchem Setting und zu welchem Zeitpunkt werden Sie die Rückmeldung geben? (Beispiel: letzte Stunde am Freitag)

.....

.....

Ankündigung oder Trainingsvereinbarung

Wann soll das Training starten?

.....

Möchten Sie eine Ankündigung machen oder eine Trainingsvereinbarung schließen?

.....

Hier können Sie Ihre Ankündigung vorformulieren.  
Am besten auch einmal laut vorsprechen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Nachdenkblatt



Name: .....

Du hast dich entschieden, die Regel nicht einzuhalten, und hast den Unterricht verlassen.  
Welchen Unterricht hast du verlassen?

Lehrkraft: .....

Fach: .....

Datum: .....

Welche Regel hast du nicht eingehalten?

.....

Was hast du davon, wenn du diese Regel einhältst?

.....  
.....  
.....  
.....

Was kannst du selbst tun, damit du die Regel in Zukunft einhalten kannst?

.....  
.....  
.....  
.....

Wer oder was könnte dir dabei helfen?

.....  
.....  
.....

Den Inhalt der Stunde musst du selbstständig nachholen.  
Wen fragst du, was du im Unterricht verpasst hast?

.....

# Nachdenkblatt



Name: .....

Du hast dich entschieden, die Regel nicht einzuhalten, und hast den Unterricht verlassen.  
Welchen Unterricht hast du verlassen?

Lehrkraft: .....

Fach: .....

Datum: .....

Welche Regel hast du nicht eingehalten?

.....

Was möchtest du in Zukunft anders machen?

.....

.....

Was könnte dir dabei helfen, deinen Vorsatz in die Tat umzusetzen?

.....

.....

Wie könnte ich als Lehrkraft dich dabei unterstützen?

.....

.....

Was sollen wir in Zukunft tun, wenn du oder ich merken,  
dass es dir wieder schwerfällt, dich an die Regel zu halten?

.....

.....

Was möchtest du an dieser Stelle unbedingt noch erwähnen?

.....

.....

Du weißt, den Inhalt der Stunde musst du selbstständig nachholen.  
Wen fragst du, was du im Unterricht verpasst hast?

.....

# Trainingsplan

Klasse: .....

Material: .....

Regel	Verstärkung bei Einhaltung	Logische Folge und Vorgehen bei Nichteinhaltung

# Kurzversion der Schritt-für-Schritt-Planung

## Schritt 1: Trainingsregel formulieren

Verhalten, das Lautstärke oder Unruhe produziert, ohne Wertung beschreiben und priorisieren. Erwünschtes Verhalten als Regel formulieren. Wie heißt Ihre Trainingsregel?

---

---

## Schritt 2: Verstärker auswählen

Überlegen Sie, wie Sie diejenigen Ihrer Schüler\*innen bestärken möchten, die die Regel einhalten. Hier ist Platz für Ihr Brainstorming:

---

---

---

---

---

Wählen Sie nun einen oder auch mehrere mögliche Verstärker aus, die Ihre Schüler\*innen motivieren würden und die Ihnen passend erscheinen.

---

---

## Schritt 3: Logische Folge festlegen

Welche logischen Folgen sind für Sie realisierbar?

---

---

---

## Schritt 4: Ein System wählen

Mit welchem System möchten Sie arbeiten? (z. B. das Grüne-Karten-System, das Nachdenkblatt-System, das Bonuspunkte-System)

---

---

---

Schritt 5: Reaktionsmuster festlegen

Was genau werden Sie sagen und/oder tun, wenn ein\*e Schüler\*in die Trainingsregel übertritt? Schreiben Sie es auf und probieren Sie es aus!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 6: Sonstige Festlegungen treffen

• **Trainingszeitraum und Anforderungen:**

Wie lang soll Ihr erster Trainingszeitraum sein?

.....

.....

Welche Anforderungen müssen in diesem Zeitraum erreicht werden, um den Verstärker zu erhalten?

.....

.....

.....

.....

• **Dokumentation:**

Wie werden Sie dokumentieren? (z. B. Eintrag in die Dokumentationsliste bei Nachdenkblatt, Bonuspunktliste etc.)

.....

.....

• **Rückmelderitual:**

In welchem Setting und zu welchem Zeitpunkt werden Sie die Rückmeldung geben?

.....

.....

Ankündigung oder Trainingsvereinbarung

Wann soll das Training starten?

.....

Möchten Sie eine Ankündigung machen oder eine Trainingsvereinbarung schließen?

.....

Hier können Sie Ihre Ankündigung vorformulieren.  
Am besten auch einmal laut vorsprechen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....