Mentale Gesundheit an Schulen 'Resilienz als Gemeinschaftsaufgabe"



Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen Fähigkeiten erkennt, mit den normalen Belastungen des Lebens zurechtkommt, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

World Health Organization





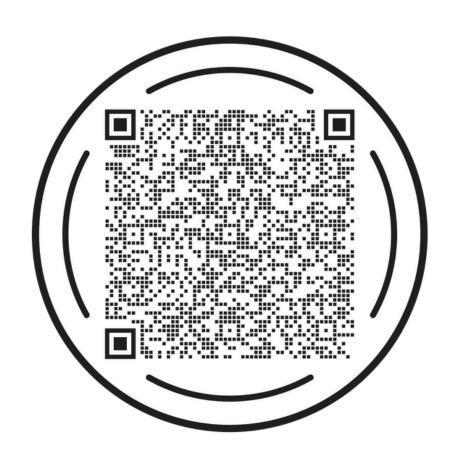
Wir befinden uns in einer schweren Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen. Das ist ein Notruf. Kein Land der Welt kann es sich leisten, den eigenen Nachwuchs zu vergessen. Wenn jetzt nicht gehandelt wird, dann entwickelt sich diese Notlage zu einer ernsthaften Bedrohung für unsere Volkswirtschaft und Demokratie.

Bundesschülerrat 2025













HBSC Studie

Schulbarometer

COPSY Studie

YEP Studie

Global: Klima, Kriege/Politik, Wirtschaft/Demografie.

Persönlich: Krankheit, Unsicherheit, Familie, Arbeitsplatz.

Beruflich/Schulisch: Überstunden, Stabilität, Planbarkeit,

Teamklima, BGM, Klassendynamik.

Fazit: Wir brauchen lokale Hebel + gemeinsamen Blick.



Walds Wilds Wirksams

- Erschöpfte Schulen erzeugen erschöpfte Schüler und Schülerinnen
- Verbesserung kommt nicht von außen "auf Zuruf".
- Sie wächst von innen: aus gemeinsamer Klärung, kleinen Tests, lernenden Routinen.
- Pauschale Einzelmaßnahmen verpuffen Kontext schlägt Rezept.

Schritt 1: Problem benennen – beobachtbar & ohne Schuldzuweisungen.

Schritt 2: Wirkung verstehen – 5× "Warum ist das ein Problem?" bis zum Kernbedarf.

Schritt 3: 15-%-Solution wählen – klein, machbar, ab sofort.



"Ich sehe / erlebe [konkrete Beobachtung]. Das erschwert/gefährdet [Unterricht/Schüler/Team]."

Allein - 2 Minuten

Einzeln 2-3 Beobachtungen notieren.

Zu Zweit - 3 Minuten

Zu zweit EINE konkrete Problemaussage formulieren.

Zu Viert - 5 Minuten

Noch einmal auf *EINE* zentrale Aussage einigen.



1) Fragt euch zu eurer Kernaussage 5× "Warum ist das ein Problem?"

Notiert jede Antwort und geht eine Stufe tiefer.

Bei mehrere Antworten: das plausibelste wählen

Einigt euch in der Gruppe auf eine Kernursache von der ihr glaubt das ihr direkt daran arbeiten könnt.

Walds Wilds Wipksams

Problemaussage: "Montags in der 1. Stunde ist 7b in den ersten 15 Minuten sehr unruhig; der Einstieg zerfasert."

Warum ist das ein Problem?

Weil wir die geplante Aktivität nicht rechtzeitig starten und Lernzeit verlieren.

Warum ist das ein Problem?

Weil Inhalte nach hinten rutschen und wir später unter Zeitdruck geraten.

Warum ist das ein Problem?

Weil Zeitdruck zu mehr Frontalphasen führt und die Klasse weniger eingebunden ist.

Warum ist das ein Problem?

Weil geringe Beteiligung die Unruhe verstärkt und das Klassenklima belastet.

Warum ist das ein Problem?

Weil sich ein negativer Wochenrhythmus etabliert.



15%-Solution – kurz erklärt

Eine 15%-Solution ist die kleinste sichtbare Handlung, die euren Kernproblem adressiert und in 2–6 Wochen Wirkung zeigt.

Check: Kann ich allein starten? Brauche ich kein Geld/keine Freigabe? Ist der erste Mini-Schritt heute/morgen planbar?

Woran sehe ich Erfolg?

Walds Wilds Wipksams



Hanjo Meinhardt

Systemischer Coach & Facilitator

Walk & Talk · Workshop · Training · Retreat

- © coaching@hanjo-meinhardt.de
- +49 160 922 418 40
- hanjo-meinhardt.de

