

Fortbildung



Wenn Schule stresst

Der richtige Umgang mit
Leistungsdruck, Ängsten und zu
hohen Erwartungen



Montagsmorgen, erste Stunde. Die Klassenarbeit liegt auf dem Tisch, und eine Schülerin starrt seit zehn Minuten auf die erste Aufgabe. Blackout. Dabei hat sie zu Hause alles gekonnt.



In der Pause erzählt Ihnen ein Schüler, dass er seit Tagen schlecht schläft. Alle Noten müssen passen, sonst gibt es Ärger.

Am Elternabend dreht sich wieder alles um Noten, Hausaufgaben und die Grundschulempfehlung. Und Sie fragen sich: Wann haben wir eigentlich vergessen, dass hier Kinder sitzen?

Gleichzeitig spüren Sie selbst den Druck: Lehrplan, Prüfungen, Erwartungen von allen Seiten. Und mittendrin die Frage, ob das noch normaler Stress ist oder schon mehr.

**Mit der Fortbildung „Wenn Schule stresst“
nehmen wir gemeinsam den Druck raus.**



Was wäre, wenn sich Ihre Schülerinnen und Schüler wieder trauen, Fehler zu machen? Wenn Leistung wieder Freude macht?

Aus meinem Alltag als Lehrer, sofort umsetzbar.



Die Fortbildung führt zu

- ☒ einem klaren Blick für Stressfaktoren
- ☒ weniger Leistungsdruck in der Klasse
- ☒ sicherem Handeln in Notlagen
- ☒ einem Growth Mindset in der Klasse
- ☒ einem neuen Verständnis von Erfolg
- ☒ einem entspannteren Klassenklima

**Nicht Druck erzeugt Leistung.
Begeisterung erzeugt Leistung!**



Jedes vierte Kind leidet unter psychischen Auffälligkeiten,
hervorgerufen oder verstärkt durch Schule.

Seminarinhalte

- ☒ Was Leistungsdruck erzeugt
- ☒ Wie unsere Leistungsgesellschaft tickt
- ☒ Positiver und negativer Stress
- ☒ Belastung oder psychische Krankheit
- ☒ Psychische Symptome erkennen
- ☒ Den Druck rausnehmen
- ☒ Strategien gegen Leistungsdruck in der Schule
- ☒ Selbstregulation und Growth Mindset
- ☒ Was hilft bei Panikattacken und Blackouts
- ☒ Erfolg und Leistung neu definieren, Unterricht neu denken



Matthias Zeitler steht seit 2004 am Mikrofon, im Radio und auf Bühnen. Er ist Lehrer an einer Grund-, Werkreal- und Hauptschule in Baden-Württemberg. In der Schule ist ihm vor allem die Beziehungsarbeit wichtig, denn Beziehung kommt vor Bildung. Die kann nur stattfinden, wenn man etwas Persönliches preisgibt.

2026 ist sein Buch „Wenn Schule stresst“ im humboldt Verlag erschienen. Matthias ist offen für neue Ansätze und Revolutionen im Schulsystem. Er versteht sich als Wegbegleiter für die Jugendlichen und sieht sich nicht als typischen Lehrer.

**Einfach buchen,
könnte ja gut werden!**

Matthias begeistert sein Publikum mit seiner offenen, humorvollen und gleichzeitig tiefsinnigen Art. Dabei ist er immer an den Geschichten hinter den Menschen interessiert, weckt Emotionen und bleibt auf Augenhöhe.

Kontakt

Matthias Zeitler
Moderator | Speaker |
Autor | Podcaster



0172/86 13 802



booking@matthiaszeitler.de



www.matthiaszeitler.de

FAQ

Ist „Wenn Schule stresst“ ein kurzer Impuls oder ein Tagesseminar?

Ich mache beides möglich und passe die Fortbildung an Ihre Bedürfnisse an. Wir können gemeinsam einen kurzen Impulsworkshop von mind. 1,5 Stunden gestalten. Aber auch ein vollständiger pädagogischer Tag mit Mittagspause, längeren Arbeitsphasen und intensiven Austauschrunden ist machbar. Außerdem gibt es die Fortbildung als Vortrag für Ihre Tagung und als Webinar.

Welche räumlichen Voraussetzungen benötigen wir?

Nicht viel! Ein Raum mit einer Möglichkeit für einen Stuhlkreis, ein Beamer mit Projektionsfläche und eine Flipchart mit Eddings genügt um eine intensive Fortbildung zu ermöglichen.

Was kostet diese Fortbildung?

Das ist eine Frage, deren Antwort von vielen Faktoren abhängig ist. Dazu gehören die Art und gewünschte Länge der Fortbildung, individuelle Wünsche der Lehrkräfte, Vorbereitungszeit und Reisekosten. Lassen Sie uns in Kontakt treten und alles im Detail besprechen. Dann bekommen Sie ein unverbindliches Angebot.

Für wen ist die Fortbildung geeignet?

Für alle Lehrkräfte und Schulleitungen, die ihren Schülerinnen und Schülern den Druck nehmen wollen. Natürlich komme ich auch gerne zu Referendarinnen und Referendaren.

Welche Schularten profitieren von der Fortbildung?

Alle! Stress und Leistungsdruck gibt es an allen Schularten und in allen Klassenstufen, von der Grundschule bis zur beruflichen Schule.

Kann ich die Fortbildung nur in Deutschland buchen?

Kein Weg ist mir zu weit. Um Ihnen zu helfen, fahre ich durch ganz Deutschland, nach Luxemburg, Österreich und in die Schweiz.