

# BACK TO SCHOOL 2025

START YOUR YEAR WITH INTENTION



HAPPY TEACHING GMBH

# MAKE YOUR WORK MEANINGFUL & HEALTHY

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

dieser kleine Guide soll eine Liebeserklärung an dich und deine Arbeit sein - von uns an dich.

Wir haben die **LIBRARY neu designt & mit Inhalten gefüllt** und dir hier ein paar Dinge zusammengestellt, die dich unterstützen und dich durch deine Planung, sowie deinen Schulalltag, begleiten sollen.

Dabei steht der ganze School Start Guide unter oben stehendem Motto (Überschrift).

Wir möchten dir dabei zur Seite stehen, deinen (Schul-)Alltag **bedeutsam** und **gesund** zu machen, damit du aus deinem vollen Potenzial schöpfen kannst und deine SuS somit ebenso profitieren wie du selbst.

DU bist die Hauptperson, von dir geht alles aus; du darfst und sollst dir also auch erst einmal SELBER Gutes tun, bevor du deinen Fokus auf Andere richtest. Die To Do-Liste wird immer voll sein, gerade in deinem Beruf (just saying...!)

Also versuch, es **gelassen zu nehmen** und setze deine GESUNDHEIT & dein WOHLBEFINDEN ganz oben auf die Liste - und zwar permanent!

Dazu findest du in diesem Guide folgende Inhalte:

- **Planungs- & Vorbereitungstipps**
- Input **“Happy teaching is HEALTHY teaching”**
- **Neue Templates** für deinen Lehrer/innen-Alltag in der nigel-nagel-neuen HAPPY TEACHING LIBRARY (findest du ab Seite 8)

Wir wünschen dir von Herzen einen gelungenen Start ins neue Schuljahr!

**HAPPY TEACHING!**

*Kristina & Simon*

# Planung ist die halbe Miete!

Nimm dir etwa **1-2 Wochen in den Sommerferien** Zeit, um das Schuljahr grob zu planen mithilfe des Lehrplans. Sammle Ideen, indem du ein **grosses leeres Blatt Papier** und viele bunte Stifte zur Hand nimmst. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt und worauf du Lust hättest. Wenn du fertig bist, gehe alle Ideen durch und **umrande jene, die du tatsächlich umsetzen willst**. Stelle sie in einen **zeitlichen Ablauf** und übertrage sie in die Themen-Jahresplanung. Sammle für jedes ausgewählte Thema **2-5 konkrete Buchtitel, Spiele, Werkstätte, Geschichten, Projekte, Textquellen** u.ä.

Mache im Anschluss eine **Feinplanung von Sommer- bis Herbstferien**, damit du während der anstehenden Wochen nur noch anpassen und aufstocken musst und dich sonst auf deine Schüler und Schülerinnen sowie auf Termine wie Elternabend und Konferenzen konzentrieren kannst (Bonus-Tipps dazu auf Seite 10)

**Happy-Tipp:** Nutze die Checkliste zum Schulstart (Agenda S. 11) oder aus unserer Library, damit du an alles denkst und perfekt vorbereitet bist. Der erste Schultag kann kommen!



# Happy teaching = Healthy teaching

**Dich und dein Wohlbefinden an die erste Stelle zu setzen, ist nicht egoistisch, sondern notwendig.**

Let`s face it: Lehrer/in sein ist tough.

Nur wenn dein Energie-Glas voll ist, kannst du deine SuS optimal unterstützen.

Dennoch leben wir oft nach der Maxime:

**"Wir sind krank, müde und stolz drauf!" → Das ist ein Problem, das wir schleunigst ändern müssen!**

Wir möchten euch wieder und wieder daran erinnern, dass erst eine gesunde Lehrperson eine glückliche Lehrperson und somit eine GUTE Lehrperson ist. Und das sagen wir nicht, um (noch) mehr Druck auszuüben, sondern gerade umgekehrt: **Wir wollen euch Mut machen, für euch selbst einzustehen und wirklich ernst zu machen mit oben genannter Tatsache.** Deshalb ist es uns immer wichtig gewesen, die PAUSE FÜR MICH tatsächlich als TERMIN in die Agenda zu schreiben - und es auch wie einen Termin zu behandeln in der Priorisierung der To Do`s.

# Bestandesaufnahme

Atme drei Mal tief ein und aus, während du deine linke Hand auf deinen Solarplexus und die rechte Hand auf deinen Unterleib legst. Spüre in dich hinein und frage ab, wie es im Moment um deine physischen Bedürfnisse bestellt ist. Gib ein "Rating" ab von 1-10. Dabei ist 1 = miserabel, 5 = durchschnittlich und 10 = super.

Schlaf	
Hydratation/Wasser	
Ernährung	
Bewegung	

Was ist EIN nächster kleiner Schritt, den du in den folgenden Bereichen tun kannst, um etwas zu verbessern? Bitte konkrete Schritte/Ideen angeben.

Schlaf	
Wasser trinken	
Ernährung	
Bewegung	

# Pause für mich

**Und jetzt FOR REAL (schummeln ist nicht erlaubt!)**

Nimm deine (Happy Teaching)-Agenda zur Hand und trage als allererstes Zeitfenster ein, in denen du dir eine Pause gönnst. Nutze dafür die **Pause für mich-Aufkleber** hinten in deiner Agenda (oder trage sie mit einem farbigen Stift ein).

Nur wer **richtige Pausen** macht, kann leistungsstark und gesund sein – denn: je besser du auf dich Acht gibst, umso besser wirst du als Lehrer/in arbeiten und auf die SuS eingehen können. Diese Pausen sind genauso ernst zu nehmen wie jeder andere Termin!

*PS: Ideen für kleine Pausen im Alltag findest du in deiner Agenda auf S. 10 oder auch in der [Library](#) (HT-Homepage)*



# Library

Alles neu macht der... Juli! ;-)

Wir haben die Sommerzeit genutzt, um der Library einen frischen Anstrich und eine klare, übersichtliche Struktur zu geben und haben sie zudem mit ein paar neuen Features aufgestockt, yayyy!

Mit deinem Code (Auf S. 1 deiner Agenda) kommst du in den geschützten Library-Bereich. Scrolle durch die Dokumente oder checke direkt unsere Neuzugänge aus (in der Suchmaske folgende Begriffe eingeben dazu):

Diese Wild Cards findest du NEU ab sofort in der Library:

- Prüfungstermine
- Gesprächsprotokoll
- Weiterbildungen
- Wallpaper



Zur Library.

# Bonus-Tipps

## Stell einen Semester-Plan auf

Mache eine Feinplanung von Sommer- bis Herbstferien, damit du während der anstehenden Wochen nur noch anpassen und aufstocken musst und dich sonst auf deine SuS sowie auf Termine wie Elternabend & Konferenzen konzentrieren kannst. Investiere diese Zeit, dann bist du danach viel freier und gelassener.

## Mache Projekt-Pläne

Mit unserer Wild Card zur Projektplanung (findest du in der [Library](#)) kannst du einzelne Projekte oder Epochen planen und erhältst einen guten Überblick. Zusätzlich hält es dich "on track".

