



Angebotsmappe

Stress & Struktur in der Schule / im Hort / in der Kita

Praxisnahe Workshops & Coaching
für pädagogische Teams in Schule, Ganztagsbetreuung, Hort & Kita.

Thomas Knöttner

Praxis für LebensStruktur & Perspektive

Roßstadter Weg 3 · 97483 Eltmann

Tel: 0151 53783024 · E-Mail: kontakt@praxis-fuer-lebensstruktur.de

Web: www.praxis-fuer-lebensstruktur.de

„Struktur gibt Sicherheit – und Freiheit zugleich.“

1. Über mich

Ich kenne hohe Belastung und Verantwortung aus eigener Erfahrung: zuerst als **Kfz-Meister und Führungskraft**, heute als **systemischer Coach & zertifizierter Stressmanagement-Trainer**. Mein Schwerpunkt: **Struktur, Stabilität und klare Kommunikation** in anspruchsvollen Arbeitsfeldern – insbesondere im sozialen und pädagogischen Bereich.

In meiner Arbeit unterstütze ich Teams dabei, ihren Alltag so zu strukturieren, dass Kinder, Eltern und Mitarbeitende davon profitieren – ohne zusätzlichen Druck und ohne „noch eine Methode“, die im Schrank verschwindet.

Qualifikationen

- Systemischer Berater & Coach (IHK & SCGD)
- Zertifizierter Stressmanagement-Trainer (AHAB Akademie)
- Jobcoach (bfz) – Reha & berufliche Integration
- Langjährige Führungserfahrung im Arbeitsalltag mit hoher Taktung

Erfahrungsfelder

- Begleitung von Menschen nach Belastung, Krankheit und Reha
- Workshops zu Stress, Resilienz & gesunder Kommunikation
- Strukturarbeit mit Teams – klare Abläufe & Rollenklärung
- Entwicklung praxistauglicher Konzepte im Bereich BGM/BGF

Das Knöttner-Flur-Modell®

Das von mir entwickelte **Knöttner-Flur-Modell®** bildet innere Zustände als „Räume“ ab: vom „Keller“ (Überforderung) über den „Flur“ (Übergang & Orientierung) bis zu verschiedenen „Zimmern“ (Ressourcen, Stabilität, Handlungsspielraum). Es macht Stress, Emotionen und Bedürfnisse **visuell und greifbar** – für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

Im pädagogischen Alltag kann das Flur-Modell als **gemeinsame Sprache** genutzt werden: für Teamsitzungen, Fallbesprechungen und in vereinfachter Form auch mit Kindern.

2. Ausgangslage in der Schule, im Hort- & Kita-Alltag

Ganztagsbetreuung, hoher Lärmpegel, unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder, Elternkontakte, Dokumentation, Personalknappheit – der pädagogische Alltag ist häufig von **Daueranspannung** geprägt.

Typische Belastungsfaktoren

- Hohe emotionale und körperliche Belastung im Tagesverlauf
- Gleichzeitige Ansprache durch Kinder, Eltern und Kolleg:innen
- Unklare Abläufe oder Verantwortlichkeiten im Team
- Spannungsfelder zwischen pädagogischem Auftrag und organisatorischen Vorgaben
- Zu wenig Zeit für Reflexion – „immer im Feuerwehreinsatz“

3. Ziele & Nutzen der Zusammenarbeit

Ziel der Angebote ist es, Ihr Team so zu stärken, dass pädagogische Qualität, Kinderwohl und Gesundheit der Mitarbeitenden langfristig zusammengehen.

Für Ihr Team

- Mehr **innere Stabilität** im turbulenten Alltag
- Klare, gemeinsam getragene **Struktur** im Tagesablauf
- Mehr **Sicherheit im Umgang mit Stress & Konflikten**
- Ein gemeinsames Bild von „guten Grenzen“ und Selbstfürsorge

Für Ihre Einrichtung

- Weniger Reibungsverluste in Übergängen & Absprache
- Entlastete Leitung durch klarere Vereinbarungen im Team
- Stärkeres, ruhigeres **Auftreten gegenüber Eltern**
- Beitrag zur **Mitarbeiterzufriedenheit** und Bindung

Wichtig: Meine Formate sind **praxisnah, ruhig und alltagstauglich** – keine theoretische Überforderung, sondern konkrete Werkzeuge, die Sie am nächsten Tag einsetzen können.

4. Formate für Schule, Hort & Kita

4.1 Teamfortbildung „Stark bleiben im pädagogischen Alltag“ (½ Tag)

Kompakte Fortbildung mit Fokus auf **Stress verstehen, Struktur schaffen, Grenzen wahren**. Das Knöttner-Flur-Modell® dient als roter Faden.

- Typische Stressmuster im pädagogischen Alltag erkennen
- „Feuerwehrmodus“ vs. strukturierter Tagesablauf
- Einfache Tools für Situationen, in denen „alles gleichzeitig“ passiert
- Gemeinsame Sprache mit dem Flur-Modell® – auch für Teamsitzungen

4.2 Pädagogischer Tag „Struktur, Halt & Teamkultur“ (1 Tag)

- Vormittag: Belastungen sammeln, einordnen, verstehen
- Einführung & Arbeit mit dem Knöttner-Flur-Modell® im Team
- Nachmittag: Konkrete Absprachen, Routinen & Entlastungsstrukturen erarbeiten
- Optional: Einfache Übertragungsform für Kinder (z. B. Bildkarten, „Flur-Plakat“)

4.3 Begleitende Teamcoaching-Reihe (3–5 Termine)

Zur vertieften Implementierung – z. B. nach einem pädagogischen Tag.

- Begleitung von Veränderungsprozessen im Team
- Fallbesprechungen mit Hilfe des Flur-Modells®
- Reflexion von schwierigen Situationen & Elternkontakten

5. Rahmenbedingungen & Honorar

- **Ort:** Vor Ort in Ihrer Einrichtung oder in geeigneten Räumen
- **Gruppengröße:** in der Regel bis ca. 18 Personen
- **Dauer:** ½ Tag, 1 Tag oder mehrere Module nach Vereinbarung
- **Honorar:** abhängig von Dauer & Format – auf Anfrage (Richtwert: Fortbildungstag zwischen 690–890 € zzgl. Fahrtkosten)

Alle Honorare verstehen sich gemäß § 19 UStG (Kleinunternehmerregelung, **ohne Ausweis von Umsatzsteuer**).

6. Nächste Schritte

Gerne erstelle ich Ihnen ein **konkretes Angebot**, abgestimmt auf Ihre Einrichtung (Hort, Kita, offene Ganztagschule o. Ä.). Auf Wunsch können wir auch mit einem **einmaligen Fortbildungstermin** starten und anschließend über eine längerfristige Zusammenarbeit sprechen.

Kontakt

Thomas Knöttner – Praxis für LebensStruktur & Perspektive

Roßstadter Weg 3 · 97483 Eltmann

Tel: 0151 53783024

E-Mail: kontakt@praxis-fuer-lebensstruktur.de

Web: www.praxis-fuer-lebensstruktur.de

Dieses Angebot ersetzt keine Therapie. Es dient der Stärkung von Teamstrukturen, Kommunikation und Stresskompetenz im pädagogischen Kontext.