

# DAS KNÖTTNER- FLURMODELL

Seminarkatalog





## Das Knöttner-Flur-Modell

### Struktur · Klarheit · Orientierung

Offizielles Modulheft 2025/2026

Praxis für LebensStruktur & Perspektive · Thomas Knöttner

Überforderung entsteht selten durch einen einzelnen Faktor. Sie entsteht dort, wo **zu viele Anforderungen gleichzeitig wirken**, Rollen unklar sind und Strukturen fehlen, die entlasten.

In pädagogischen Teams, in Leitungsfunktionen, in Kliniken, in Reha-Kontexten und im beruflichen Alltag zeigt sich immer wieder dasselbe Muster: Menschen funktionieren – bis es nicht mehr geht.

Das **Knöttner-Flurmodell®** ist ein praxisnahes Strukturmodell, das genau hier ansetzt. Es macht Belastung **schnell sichtbar**, schafft eine **gemeinsame Sprache** und zeigt **konkrete Handlungsoptionen**, ohne zu überfordern.

**Prinzip:** Nicht mehr leisten – sondern **besser ordnen**.

#### Sichtbarkeit

Belastungen & Dynamiken schnell einordnen.

#### Sprache

Gemeinsame Begriffe statt Schuld und Missverständnisse.

#### Handlung

Konkrete Mikro-Schritte statt Theorie.

#### Entlastung

Struktur vor Leistung – Stabilität entsteht leise, aber wirksam.

#### Einsatzbereiche

- Pädagogische Teams
- Leitungen & Führung
- Kliniken & Reha
- Unternehmen & BGM
- Eltern & Familien

Dieser Katalog gibt einen Überblick über Module, Formate und Einsatzmöglichkeiten.

#### KONTAKT

##### Thomas Knöttner

Praxis für LebensStruktur & Perspektive

Tel: +49 151 53783024

Mail: thomas@praxis-fuer-lebensstruktur.de

Web: www.praxis-fuer-lebensstruktur.de



## 2. Zielgruppen

Kitas    Horte    Schulen    Leitung    Träger    Kliniken    Reha    BGM    Eltern    Einzelcoaching

## 3. Wofür das Modell genutzt wird

- Teamstabilisierung
- Stress- und Belastungsmanagement
- Leitungsentlastung
- Elternarbeit & Familienstruktur
- Reha-Nachsorge
- Arbeitsorganisation & BGM

Das Modell gibt Teams und Einzelnen sofort eine gemeinsame Sprache, um Belastung ohne Schuldzuweisung zu besprechen.

## 4. Modulgruppe Grundlagen

### Modul 1 – Grundlagen-Workshop „Die 5 Türen“

90 Minuten

**Ziel:** Das Modell kennenlernen, Belastung sichtbar machen, erste Schritte definieren.

- Einführung ins Modell
- Die fünf Türen im Alltag
- offene Türen erkennen
- erste handhabbare Schritte

### Modul 2 – Mini-Training „3 Türen – 2 schließen – 1 Schritt“

60–90 Minuten

**Kurzformat:** Schnelles Werkzeug für Stressspitzen.

- kurze Flur-Sichtung
- drei Belastungstüren benennen
- zwei Türen schließen
- ein realer Mikro-Schritt



## 5. Modulgruppe Teams

### Modul 3 – Teamstruktur & Kommunikation

3 Std.

- Lärm, Unterbrechungen, Chaos regulieren
- Rollen & Erwartungen klären
- Arbeitsabläufe ordnen

### Modul 4 – Belastungsanalyse im Team

3 Std.

- Team-Flurplan erstellen
- Belastungsschwerpunkte sichtbar machen
- Prioritäten festlegen

### Modul 5 – Re-Orientierung nach Krisen

3 Std.

- Team stabilisieren
- klarer Neustart
- Verantwortlichkeiten sortieren

## 6. Modulgruppe Leitung

### Modul 6 – Leitungstraining „Führen im Flur“

3 Std.

- eigener Leitungsflur
- Entscheidungsdruck reduzieren
- Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen



### Modul 7 – Leitungseinzelcoaching

90 Min.

- Türen der Leitungsrolle
- Belastungsmuster erkennen
- klarer Fokus

### Modul 8 – Leitungsteams

3–6 Std.

- gemeinsame Linie entwickeln
- Trägeranforderungen sortieren
- Aufgabenverteilung präzisieren

Struktur gibt  
Sicherheit und  
Freiheit zugleich



## 7. Modulgruppe Eltern & Familie

### Modul 9 – Elternabend „Offene Türen im Familienflur“

90 Min.

- Morgen- & Abendstress sortieren
- Familienflur sichtbar machen
- Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen

### Modul 10 – Elterncoaching (Einzel)

individuell

- individuelle Fluranalyse
- Überforderung sichtbar machen
- neue Routinen etablieren

### Modul 11 – Elternworkshop „Grenzen & Struktur“

2 Std.

- Umfeld & Gefühle entlasten
- Alltagsroutinen etablieren

## 8. Kliniken & Reha

### Modul 12 – Alltag nach der Entlassung

90 Min.

- Belastung verstehen
- Flur für 6–12 Wochen planen
- Überforderung vorbeugen



### Modul 13 – Psychoedukation „Warum Überforderung entsteht“

90 Min.

- Energie verstehen
- Verhalten & Umfeld koppeln
- strukturiertes Denken fördern

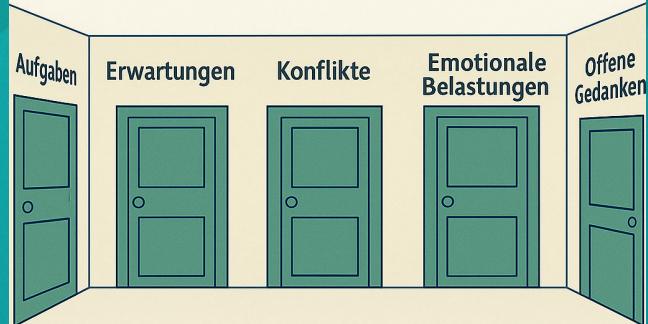
### Modul 14 – Rückkehr in den Alltag

2 Std.

- Schrittweise Wiederannäherung an Alltag & Arbeit
- Rückfallprävention über Türbild

# Das Knöttner-Flurmodell

Ein Strukturmodell zur Entlastung  
im pädagogischen und psychosozialen Alltag



**Thomas Knöttner**

Praxis für Lebensstruktur & Perspektive



## 9. Unternehmen & Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Das Knöttner-Flurmodell wird im BGM genutzt, um Belastungen in Teams sichtbar zu machen, Kommunikationswege zu klären und Prozesse zu stabilisieren. Im Unterschied zu klassischen Gesundheitsprogrammen setzt das Modell bei **Struktur, Verhalten und Umfeld** gleichzeitig an – dort, wo Überforderung im Arbeitsalltag tatsächlich entsteht.

### TYPISCHE ZIELE IM BGM

- Stressoren in Arbeitsabläufen erkennen
- Unterbrechungen und Rollenunklarheit reduzieren
- Teams nach Ausfällen oder Personalwechsel stabilisieren
- Führungskräfte bei Priorisierung und Delegation unterstützen
- nachhaltige Handlungsschritte für den Alltag etablieren

#### Modul 15 – BGM-Kurzformat

90 Min.

- Türen-Check: Energie, Gedanken, Umfeld
- Analyse typischer Team-Belastungen
- 1–2 konkrete Schritte zur Sofortentlastung

#### Modul 16 – Teamtag

6 Std.

- Team-Flurplan: Belastung sichtbar machen
- Priorisierung der wichtigsten Türen
- Optimierung von Abläufen und Schnittstellen
- konkrete Vereinbarungen für den Alltag

#### Modul 17 – Führungskräfte-Training

3 Std.

- Entscheidungsdruck strukturieren
- Überlastungszeichen früh erkennen
- Grenzen und Erwartungen klären
- Führungsrolle stärken

### WIRKUNG IM UNTERNEHMEN

- weniger Reibungsverluste
- klarere Prozesse
- stabilere Teams
- besserer Umgang mit Ausfällen
- Entlastung für Führungskräfte

## 10. Methoden & Arbeitsweise

- visualisierte Türanalyse (Flipchart, Karten, Bögen)
- Mikro-Schritte statt großer Theorien
- klar strukturierter Gesprächsrahmen
- systemisch, ruhig, lösungsorientiert
- direkt übertragbare Tools für den Alltag

Das Modell verbindet Emotion, Verhalten und Umfeld klarer als klassische Stressmodelle. Dadurch entsteht sofortige Orientierung – auch in komplexen Situationen.

## 11. Praxisbeispiele & Einsatzfelder

### Praxisbeispiel 1 – Kita-Team unter Dauerstress

Viele Türen offen: Lärm, Unterbrechungen, Personalmangel. Ergebnis nach Workshop: klare Prioritäten, weniger Abbrüche, stabilere Morgenroutine.

### Praxisbeispiel 2 – Leitung überlastet

Türen offen: Verantwortung, Erwartungen des Trägers, Teamkonflikte. Ergebnis: Fokussierung auf zwei Haupttüren, klarere Kommunikation, deutliche Entlastung.

### Praxisbeispiel 3 – Eltern mit Chaos im Alltag

Offene Türen: Zeitdruck, Schuldgefühle, Reizüberflutung. Ergebnis: neue Struktur, klare Signale an Kinder, weniger Konflikte.

#### TYPISCHE EINSATZFELDER

- Kita-Teams nach Personalengpässen
- neue Leitungen, die Struktur brauchen
- Schulen mit hoher Belastung bei Lehrkräften
- Elternarbeit bei Überforderung
- Reha – Transfer in den Alltag
- Unternehmen – Prozessklarheit und Stressprävention



## 12. Honorare und Kontakt

(Richtwerte)

- 90 Minuten: 350 €
- 3 Stunden: 590 €
- 6 Stunden: 950 €
- zzgl. Fahrtkosten (0,35 €/km ab Eltmann)

Kitas/Träger/Unternehmen: Inhouse-Formate und Modulreihen werden je nach Zielgruppe, Teilnehmendenzahl und Vorbereitungsaufwand angepasst. Unverbindliches Vorgespräch empfohlen.

### KONTAKT

#### Thomas Knöttner

Praxis für LebensStruktur & Perspektive

✉ thomas@praxis-fuer-lebensstruktur.de

🌐 praxis-fuer-lebensstruktur.de

☎ +49 151 53783024

Dieses Modulheft dient Bildungsträgern, Kitas, Kliniken und Unternehmen zur Planung gemeinsamer Fortbildungen und Kooperationen.

### NÄCHSTER SCHRITT

Für eine schnelle Planung reichen 3 Infos:

- Welche Zielgruppe? (Team / Leitung / Eltern / Klinik / BGM)
- Was ist aktuell die größte Belastung im Alltag?
- Welches Format passt: 90 Min / 3 Std / 6 Std / Modulreihe?

