



# Impulscoaching – für Lernende (und Lehrende) im Dauerstress

## Workshop

Impulscoaching – Für Lernende (und Lehrende) im Dauerstress

Impulscoaching ist ein wissenschaftsbasiertes Synergy-Format zur nachhaltigen Aktivierung von intrinsischer Motivation, Leistungswille und Selbstwirksamkeit. Entwickelt am Dathe-Gymnasium und Humboldt-Gymnasium in Berlin, integriert es emotionale Prozesse systematisch in den Schulalltag.

Im Workshop erleben Sie das Format selbst – und erfahren, wie es schulorganisiert implementiert werden kann.

Nadja Reichardt  
Matthias Jonas Mücke

Themenpfad: Bildung für innere Stärke und gemeinsames Wohlbefinden  
Freitag, 11:45–12:30  
Raum 9

Schule steht unter Dauerdruck. Leistungsanforderungen steigen, emotionale Belastungen nehmen zu, intrinsische Motivation sinkt. Pädagogische Fachkräfte arbeiten am Limit – und Schüler\*innen ebenso. Die zentrale Frage lautet daher nicht: Was können wir noch zusätzlich anbieten? Sondern: Was wirkt im Kern? Am Dathe-Gymnasium und Humboldt-Gymnasium wurde im Rahmen einer sozialpädagogischen Neukonzeption ein Format entwickelt, das emotionale Prozesse nicht auslagert, sondern systematisch in den Schulalltag integriert: Impulscoaching. Im Workshop erleben Sie das Format selbst. Sie erfahren, wie Impulscoaching: • Motivation und Leistungsbereitschaft nachhaltig stärkt • Aggression und Stress als emotionale Blockaden regulierbar macht • niedrigschwellig in Unterricht, Beratung und Schulsozialarbeit integrierbar ist • und strukturell im Schulkonzept verankert werden kann Impulscoaching ist kein Zusatzprogramm. Es ist ein transferfähiges Kerninstrument für Schulen, die Motivation, Selbstwirksamkeit und Leistungsfreude systematisch stärken wollen.