



Abstract von Johannes Karl Dachner

Selbstregulation in der Schule: Wie PEP basics® Lehrkräfte und Schüler stärkt

**Ein wissenschaftlich fundiertes Werkzeug für emotionale
Stabilität und Stressreduktion im Schulalltag**

Hintergrund. Schule findet heute in einer von Krisen und rascher Veränderung geprägten Welt statt. Pandemie, Digitalisierung, künstliche Intelligenz und gesellschaftliche Umbrüche verunsichern Lernende wie Lehrkräfte. Bei Schülerinnen und Schülern zeigen sich vermehrt Zukunftsängste und Erschöpfung, bei Lehrkräften hohe Belastung bis hin zu Burnout, während das Schulministerium NRW zugleich weitere Reformen plant. Die Leopoldina forderte deshalb bereits 2024, Selbstregulationskompetenz als zentrale Leitperspektive im Bildungssystem zu verankern.

Neurobiologische Grundlagen. Das Nervensystem reagiert automatisch auf Stress und belastende Gefühle und prüft die Umgebung fortlaufend auf Sicherheit oder Gefahr. Bei wahrgenommener Bedrohung reagiert der Organismus mit Kampf, Flucht, Erstarren oder Kollaps, während er in sicherer Umgebung zu Verbundenheit und Kooperation fähig ist.

Grundlage ist die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges: Da ein Großteil der Vagus-Fasern Informationen vom Körper zum Gehirn leitet, wirkt körperbasierte Stimulation beruhigend auf das Nervensystem und schafft so die Basis für Motivation und Gelingen des Lernen. Die von Dr. med. Michael Bohne entwickelte Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie

Weiterführende Angebote der PhV-Akademie

Wer PEP basics® im schulischen Kontext näher kennenlernen möchte, hatte am 22. September 2026 Gelegenheit, sich im Rahmen einer kostenfreien 60-minütigen Online-Informationsveranstaltung einen fundierten Überblick über Methode, Anwendungsfelder und Einsatzmöglichkeiten im Schulalltag zu verschaffen. Die Veranstaltung diente zugleich als Einführung in den zertifizierten Workshop 'PEP basics® für pädagogische Kontexte', der am 30. September und 14. Oktober 2026 stattfindet.

INFO

(PEP®) nutzt diesen körperbasierten Zugang. PEP basics ist eine eigens für den Schulalltag konzipierte, vereinfachte Form von PEP für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.

Methodenspektrum. Das Verfahren beruht auf drei Kernbausteinen zur Aktivierung des Parasympathikus: dem Klopfen ausgewählter Körperpunkte an Hand, Gesicht und Brust, dem Kurbeln, einer dezenten Drehbewegung unterhalb des rechten Schlüsselbeins, sowie dem Aussprechen gemeinsam erarbeiteter Selbststärkungssätze zur Verankerung positiver neuronaler Pfade. Diese Selbstberuhigung entlastet Nervensystem und Gehirn rasch, stärkt Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl und fördert die Resilienz.

Praxistransfer. PEP basics lässt sich vielseitig einsetzen: zur Burnout-Prephylaxe für Lehrkräfte, in Schülerinnen- und Schülergruppen und Projekttagen sowie bei Prüfungsangst, etwa vor dem Abitur, oder bei Konflikten im Kollegium, im Klassenzimmer

oder mit Eltern. Die Anwendung reduziert Stress und Konflikte und stärkt Konzentration, Kooperation und Kommunikation, zugleich unterstützt sie die gesetzliche Fürsorgepflicht am Arbeitsplatz.

Fazit. PEP basics ersetzt keine Therapie, sondern ist ein alltagstaugliches Werkzeug aktiver Selbstfürsorge, vermittelt mit Leichtigkeit und Humor. Zur nachhaltigen Verankerung gilt es, den schulspezifischen Status-quo-Bias zu überwinden und mentales Training zu etablieren. Selbstregulationstools ersetzen keine strukturellen Schulreformen, stärken aber unmittelbar die Resilienz im Schulalltag. Die Tools wirken unmittelbar, und bei regelmäßiger Praxis auch nachhaltig, ähnlich dem täglichen Zähneputzen.

Für weitere Informationen und einen vertieften Überblick:

https://phv-nrw.de/wp-content/uploads/2026/09/PhV_Artikel_PEP_Basics_Endversion.pdf



INFO