



KLARTEXT

Impuls für Lehrkräfte

IMPULS · LEHRKRÄFTE ALLER SCHULFORMEN · FÖRDERSCHULE ·
SCHULSOZIALARBEIT · OGS

Kopfstandfragen

Klassenklima in 5 Minuten am Tag – aus umgedrehten Fragen werden eigene
Vereinbarungen der Klasse.

🕒 **ca. 30 Minuten**

📋 **5 Lektionen**

🎓 Teilnahmebescheinigung



Impuls online

Mit Fallbeispielen, Rückmeldung und Teilnahmebescheinigung – ohne Anmeldung.

[Kopfstandfragen öffnen](#)



Warum umgedrehte Fragen wirken

Perspektivwechsel statt Belehrung

— WISSEN

„Wie sorgen wir dafür, dass diese Stunde garantiert im Chaos endet?“ – Wer so fragt, bekommt ehrliche Antworten und fast immer ein Lachen. Die **Kopfstandfrage** dreht ein Problem bewusst um: Erst sammelt die Klasse, was eine Situation garantiert schlimmer macht. Dann wird jede Antwort ins Gegenteil gewendet.

KLASSISCHE REGEL

„Wir sind leise, wenn jemand spricht.“ – vorgegeben, oft schon hundertmal gehört.

KOPFSTANDFRAGE

„Wie sorgen wir dafür, dass niemand ein Wort versteht?“ – die Klasse findet die Regel selbst.

Warum das funktioniert:

- Über das Falsche lässt sich leichter und ehrlicher reden als über das Richtige.
- Alle können mitmachen – auch Kinder und Jugendliche, die bei „Was ist eine gute Regel?“ schweigen.
- Humor senkt die Anspannung und macht die Runde zu etwas Gemeinsamem.
- Aus Regeln, die man vorgesetzt bekommt, werden **Vereinbarungen, die die Klasse selbst gefunden hat**.

— FALLBEISPIEL

Deine Klasse 6 kennt die Klassenregeln auswendig – trotzdem ist es in jeder Gruppenarbeit laut und chaotisch. Du willst das Thema noch einmal aufgreifen.

Welcher Einstieg passt zur Kopfstandmethode?

☐ A „Wir wiederholen jetzt noch einmal die fünf Regeln für Gruppenarbeit.“

☒ B „Wie schaffen wir es, dass bei der Gruppenarbeit garantiert niemand fertig wird?“

☐ C „Wer war beim letzten Mal zu laut?“

✓ RICHTIG

Genau: Die umgedrehte Frage lädt zum Mitdenken ein – ohne Schuldige zu suchen. Aus den Antworten entwickelt die Klasse danach ihre eigenen Vereinbarungen.

— REFLEXION

Bei welchem Thema in deiner Klasse wiederholst du Regeln immer wieder, ohne dass sich viel ändert?

— WISSEN**1****Umgedrehte Frage stellen**„Wie sorgen wir dafür, dass ...
garantiert schiefgeht?“**2****Sammeln**1–2 Minuten, alles wird notiert.
Keine Namen, keine
Bewertung.**3****Ins Gegenteil wenden**Jede Antwort wird zu einem
positiven „Wir ...“-Satz.**Live-Beispiel: Vertretungsstunde**

Frage: „Wie sorgen wir dafür, dass die Vertretungsstunde garantiert im Chaos endet?“

GESAMMELT

Alle reden gleichzeitig.

UNSERE VEREINBARUNG

Wir melden uns und warten, bis wir dran sind.

GESAMMELT

Keiner weiß, was zu tun ist.

UNSERE VEREINBARUNGDer Klassendienst holt die Aufgaben und
schreibt sie an die Tafel.**GESAMMELT**Wir testen die Vertretung, wie weit wir gehen
können.**UNSERE VEREINBARUNG**Wir behandeln die Vertretung so, wie wir
selbst behandelt werden wollen.**Tipp:** Wählt am Ende ein bis drei Vereinbarungen aus – nicht zehn. Schreibt sie sichtbar auf
und schaut nach einer Woche gemeinsam: Hat es geklappt?**— FALLBEISPIEL***In der Sammelphase ruft ein Schüler: „Wir werfen einfach alle Stühle aus dem Fenster!“ Die
Klasse lacht.***Wie reagierst du?****A**Du lachst kurz mit, schreibst es auf und fragst später beim Umdrehen: „Was heißt das
umgekehrt für unseren Raum?“**B**

Du brichst die Runde ab, weil es albern wird.



Du sagst: „Das ist keine ernsthafte Antwort“ und lässt es weg.

✓ **RICHTIG**

Richtig: Übertriebene Antworten gehören dazu – sie sind der Humor, der die Methode trägt. Beim Umdrehen wird daraus etwas Konkretes, z. B. „Wir gehen sorgsam mit unserem Raum um.“

— **REFLEXION**

Formuliere eine Kopfstandfrage für eine Situation, die du nächste Woche mit deiner Klasse hast.

— WISSEN

Die Kopfstandfrage passt überall dort, wo eine Klasse **gemeinsam** etwas besser machen will.

Beispiele:

KLASSEN RAT

Wie sorgen wir dafür, dass im Klassenrat nie etwas entschieden wird?

UMGEDREHT

Wir sammeln Themen vorher und stimmen am Ende ab.

GRUPPENARBEIT

Wie schaffen wir es, dass in der Gruppenarbeit eine Person alles macht?

UMGEDREHT

Wir verteilen Rollen: Zeitwächter, Schreiber, Sprecherin.

PAUSE

Wie machen wir die Pause so, dass hinterher alle schlecht gelaunt sind?

UMGEDREHT

Wir fragen, wer mitspielen will, und lösen Streit mit den Streit-Schritten.

KLASSENFAHRT

Wie wird die Klassenfahrt garantiert die schlimmste aller Zeiten?

UMGEDREHT

Wir planen Zimmer, Ruhezeiten und Handyregeln gemeinsam.

PRÜFUNGSANGST

Wie machen wir uns vor der Klassenarbeit so nervös wie möglich?

UMGEDREHT

Wir lernen in kleinen Portionen und nutzen eine Atemübung vor dem Start.

Die Formulierung passt du an das Alter an: In der Grundschule konkret und bildhaft, in der Oberstufe und Berufsvorbereitung gern mit etwas Ironie und Bezug zu Abschluss, Praktikum oder Betrieb.

— FALLBEISPIEL

Deine Berufsvorbereitungsklasse startet nächste Woche ins Betriebspraktikum. Du willst das Thema Pünktlichkeit und Auftreten ansprechen.

Welche Kopfstandfrage passt am besten?

A

„Wie sorgen wir dafür, dass der Betrieb uns nach drei Tagen wieder nach Hause schickt?“

B „Wer von euch kommt immer zu spät?“

C „Warum ist Pünktlichkeit im Praktikum so wichtig?“

✓ **RICHTIG**

Genau: Die Frage ist altersgerecht, konkret auf die Situation bezogen und lädt zu ehrlichen Antworten ein. Beim Umdrehen entstehen daraus eure Praktikumsregeln.

— **REFLEXION**

Welche zwei Einsatzfelder aus dieser Lektion passen am besten zu deiner Klasse?

— WISSEN

Die Kopfstandfrage lebt vom Humor – aber nicht auf Kosten von Einzelnen. Es gibt Situationen, in denen sie **nicht** passt:

NICHT GEEIGNET

Akute Krise (Rot → Feuerwehr-Protokoll) · laufende Mobbing-Situation · Themen, bei denen Einzelne betroffen und erkennbar sind · Trauer, Gewalt, Kinderschutz

STATTDESSEN

Krise: Sicherheit zuerst, später Nachgespräch · Mobbing: Intervention nach dem Konzept deiner Schule, Einzelgespräche · sensible Themen: geschützter Rahmen, ggf. Fachkräfte einbeziehen

Deine Haltung in der Runde:

- Keine Namen in der Sammelphase – „Wir“ statt „der X“.
- Ironie ist erlaubt, Spott nicht. Wenn jemand verletzt wird, stoppst du freundlich und klar.
- Du lachst mit der Klasse – nicht über Einzelne.
- Die Umkehr ist der eigentliche Kern: Nimm dir dafür mindestens so viel Zeit wie fürs Sammeln.

Wichtig: Eine Frage wie „Wie mobben wir jemanden garantiert?“ kann Betroffene verletzen und Täter bestärken. Bei Mobbing gilt: erst schützen und intervenieren, nicht methodisch spielen.

— FALLBEISPIEL

In der Sammelphase zur Frage „Wie stören wir den Unterricht garantiert?“ ruft eine Schülerin: „So wie Tim immer!“ Einige lachen, Tim wird rot.

Was tust du?

A Du schreibst es auf – die Klasse hat ja recht.

B Du stoppst freundlich und klar: „Bei uns gibt es keine Namen – wir sammeln, was wir alle tun könnten.“ Du machst ohne den Kommentar weiter und sprichst die Schülerin später kurz an.



Du beendest die Methode sofort und hältst eine Moralpredigt.

✓ **RICHTIG**

Richtig: Du schützt Tim, Erinnerst an die Regel und hältst die Runde am Laufen. Das kurze Gespräch danach klärt den Rest – ohne Publikum.

— **REFLEXION**

Welche Themen in deiner Klasse sind zu sensibel für eine Kopfstandfrage – und wie würdest du sie stattdessen angehen?



Das 5-Minuten-Ritual mit den Jahreskarten

Probewoche für jede Schulstufe

— WISSEN

Richtig wirksam wird die Kopfstandfrage als **tägliches Ritual**: jeden Tag eine Karte, fünf Minuten, immer zur gleichen Zeit – zum Beispiel zu Beginn der ersten Stunde oder nach der großen Pause.

30 s

Kopfstandfrage
vorlesen oder zeigen.

2 Min.

Sammeln – kurz,
lebendig, ohne
Namen.

2 Min.

Umdrehen und mit
der Lösungsseite
vergleichen.

30 s

Eine Vereinbarung
sichtbar machen.

Die **KLARTEXT-Jahreskarten** haben für jede Schulstufe 190 Karten – eine für jeden Schultag, mit Wochenmotto. Probier es mit einer Woche aus: Wähle deine Schulstufe.

Grundschule

Motto der Woche: „Wir lernen uns kennen und schaffen Ruhe im Raum.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie rennen wir alle wild durch die Klasse, damit niemand auf seinen Platz findet?

UMGEDREHT

Wir treffen uns leise im Stuhlkreis und begrüßen Brainy mit einem Lächeln.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie rufen wir alle gleichzeitig durcheinander, damit man kein Wort versteht?

UMGEDREHT

Wer den Brainy-Redestein hält, spricht – alle anderen hören aufmerksam zu.

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie schubsen wir beim Anstellen an der Tür, damit jemand hinfällt?

UMGEDREHT

Wir stellen uns rücksichtsvoll und friedlich in einer Einerreihe an.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie lassen wir unsere Jacken auf dem Boden liegen, damit alle drüber stolpern?

UMGEDREHT

Wir hängen unsere Jacke sofort an den eigenen Garderoben-Haken.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie meckern wir über das Wochenende, statt uns zu freuen?

UMGEDREHT

Wir nennen im Abschlusskreis eine Sache, die diese Woche toll geklappt hat.

→ Alle 190 Karten für Grundschule in der Kartenbox

Förderschule

Motto der Woche: „Wir lernen uns kennen und hören einander zu.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie schauen wir beim Sprechen alle auf den Boden?

UMGEDREHT

Wir schauen das Kind an, das den Sprechstein hält.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie reden wir alle gleichzeitig durcheinander?

UMGEDREHT

Wir warten, bis der Sprechstein bei uns angekommen ist.

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie rennen wir ganz wild in den Stuhlkreis?

UMGEDREHT

Wir gehen leise auf unseren festen Platz im Kreis.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie kippeln wir auf dem Stuhl, bis wir umfallen?

UMGEDREHT

Wir sitzen mit beiden Füßen fest auf dem Boden.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie vergessen wir alle Namen unserer Mitschüler?

UMGEDREHT

Wir sagen einander freundlich 'Guten Morgen'.

→ Alle 190 Karten für Förderschule in der Kartenbox

Sek I · Klasse 5–7

Motto der Woche: „Neues System, neue Chancen – Orientierung im Gymnasium/Realschule.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie verlaufen wir uns im Schulhaus und kommen 15 Minuten zu spät zur Physik?

UMGEDREHT

Wir speichern den Raumplan im Smartphone/Planer und machen am Tag 1 einen Orientierungs-Check.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie vergessen wir bei 6 verschiedenen Fachlehrern ständig die passenden Hefte?

UMGEDREHT

Wir packen die Schultasche jeden Abend nach Stundenplan mit der 2-Farben-Heftstruktur.

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie stöhnen wir bei jeder Raumbuchung laut auf und nerven den Lehrer?

UMGEDREHT

Wir wechseln zügig und leise im Klassenzug und nutzen den Raumwechsel als Bewegungspause.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie vergleichen wir die neue Schule ständig negativ mit der Grundschule?

UMGEDREHT

Wir benennen drei Dinge, die an der weiterführenden Schule viel cooler sind.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie lassen wir uns vom neuen Lerntempo völlig erschlagen?

UMGEDREHT

Wir nutzen das Wochenend-Logbuch, um erste Erfolge zu feiern und Fragen zu notieren.

→ Alle 190 Karten für Sek I · Klasse 5–7 in der Kartenbox

Sek I · Klasse 8–10

Motto der Woche: „Eigenverantwortung übernehmen – Deinen Schulabschluss fest im Blick.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie trödeln wir im September und behaupten 'Die Prüfungen sind doch erst im Sommer'?

UMGEDREHT

Wir setzen am Tag 1 klare Jahresziele für Notenschnitt und Wunschabschluss.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie verpennen wir Fristen für Praktikumsplätze im 1. Halbjahr?

UMGEDREHT

Wir legen einen BSO-Ordner (Berufsorientierung) an und sichern erste Adressen.

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie schieben wir schlechte Noten auf 'Abschluss-Panikmacher-Lehrer'?

UMGEDREHT

Wir nutzen Lehrer-Feedback als Fahrplan für gezielte Notenverbesserung.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie verfallen wir in Prokrastination bei den ersten Facharbeiten?

UMGEDREHT

Wir erstellen sofort einen Meilenstein-Plan mit wöchentlichen Abgaben.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie starten wir unorganisiert ins entscheidende Schuljahr?

UMGEDREHT

Wir reflektieren unsere Lern-Routinen im Logbuch und passen den Wochenplan an.

→ Alle 190 Karten für Sek I · Klasse 8–10 in der Kartenbox

Sek II · Oberstufe

Motto der Woche: „Forschungsorientiert arbeiten – Deine Facharbeit souverän aufbauen.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie wählen wir ein riesiges Thema wie 'Klimawandel' für eine 12-seitige Facharbeit?

UMGEDREHT

Wir grenzen das Thema präzise ein: 'Auswirkungen von X auf Y im Zeitraum Z'.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie zitieren wir Internetquellen ohne Angabe von Autor, Datum und URL?

UMGEDREHT

Wir nutzen wissenschaftliche Zitierregeln (APA/IEEE) und erstellen ein Literaturverzeichnis.

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie kopieren wir Textpassagen ohne Anführungszeichen und riskieren ein Plagiat (00 Punkte)?

UMGEDREHT

Wir kennzeichnen direkte und indirekte Zitate (Vgl. Autor, Jahr, S. X) lückenlos.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie beginnen wir die Literaturrecherche erst eine Woche vor der Abgabe?

UMGEDREHT

Wir nutzen Universitätsbibliotheken, Fachdatenbanken und Google Scholar frühzeitig.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie formulieren wir keine klare wissenschaftliche Fragestellung?

UMGEDREHT

Wir verankern eine präzise Hypothese, die im Hauptteil systematisch geprüft wird.

→ [Alle 190 Karten für Sek II · Oberstufe in der Kartenbox](#)

Berufsvorbereitung

Motto der Woche: „Pünktlichkeit und Arbeitskleidung bilden das Fundament.“

Mo

KOPFSTANDFRAGE

Wie kommen wir am ersten Arbeitstag 20 Minuten zu spät und ohne Entschuldigung?

UMGEDREHT

Wir planen die Busverbindung mit 15 Minuten Puffer und erscheinen pünktlich.

Di

KOPFSTANDFRAGE

Wie erscheinen wir in Sandalen und Trainingshose in der Metallwerkstatt?

UMGEDREHT

Wir tragen am ersten Tag die vorgeschriebene PSA (Sicherheitsschuhe & Arbeitskleidung).

Mi

KOPFSTANDFRAGE

Wie daddeln wir während der Sicherheitsunterweisung am Smartphone?

UMGEDREHT

Das Smartphone bleibt während der Arbeits- und Einweisungszeit im Spind.

Do

KOPFSTANDFRAGE

Wie ignorieren wir den Werkstattmeister, wenn er uns den Arbeitsauftrag erklärt?

UMGEDREHT

Wir hören aufmerksam zu, machen Notizen und fragen bei Unklarheiten sofort nach.

Fr

KOPFSTANDFRAGE

Wie haut man am Freitagnachmittag ab, ohne den Arbeitsplatz aufzuräumen?

UMGEDREHT

Wir säubern unseren Werkstattbereich gründlich und melden uns beim Anleiter ab.

→ Alle 190 Karten für Berufsvorbereitung in der Kartenbox

Probewoche zum Ausdrucken: Alle Stufen plus Vorlage „Unsere Kopfstand-Vereinbarungen“ findest du unten im Material.

FALLBEISPIEL

Du willst die Kopfstandfragen in deiner Klasse starten. Es ist Montag, erste Stunde.

Wie startest du am besten?

A Du nimmst dir jeden Tag fünf Minuten zur gleichen Zeit, startest mit der Probewoche und schaut am Freitag gemeinsam: Welche Vereinbarung wollen wir behalten?

B Du machst alle fünf Karten der Woche am Montag hintereinander, dann ist es erledigt.



Du setzt die Karten nur ein, wenn es gerade Ärger gibt.

✓ **RICHTIG**

Genau: Die Wirkung kommt aus der Wiederholung – kurz, täglich, verlässlich. Der Wochenrückblick am Freitag macht die Vereinbarungen verbindlich.

— **REFLEXION**

Wann genau in deinem Stundenplan passt das 5-Minuten-Ritual – und welche Karte aus der Probewoche probierst du zuerst?



Material zum Impuls



Probewoche Kopfstandfragen – alle Schulstufen + Vorlage „Unsere Kopfstand-Vereinbarungen“ (PDF)



KLARTEXT-Kartenbox mit allen Jahreskarten

Deine Reflexionen werden nicht gespeichert oder übertragen. Nur dein Lernfortschritt bleibt auf diesem Gerät.

Die Kopfstandfrage ist eine Methode für Alltag und Klassenklima – kein Ersatz für Krisenintervention, Mobbing-Intervention oder Kinderschutzverfahren.