Kopfstandfragen – Probewoche

Klassenklima in 5 Minuten am Tag · für alle Schulstufen

So geht’s

1. **Umgedrehte Frage stellen**
   Karte vorlesen oder an die Tafel schreiben (30 Sekunden).

2. **Sammeln**
   Die Klasse sammelt, was die Situation garantiert schlimmer macht – ohne Namen (2 Minuten).

3. **Ins Gegenteil wenden**
   Jede Antwort wird zu einem „Wir …“-Satz, danach mit der Lösung vergleichen (2 Minuten).

4. **Sichtbar machen**
   Eine Vereinbarung aufschreiben und aufhängen (30 Sekunden).

Humor ja, Bloßstellen nie

- Keine Namen in der Sammelphase – „wir“ statt „der X“.
- Nicht bei akuter Krise, laufendem Mobbing oder sensiblen Themen.
- Für die Umkehr mindestens so viel Zeit nehmen wie fürs Sammeln.

Inhalt

Seite 2–7: je eine Probewoche (Montag bis Freitag) für Grundschule, Förderschule, Sek I Klasse 5–7, Sek I Klasse 8–10, Sek II und Berufsvorbereitung. Seite 8: Vorlage „Unsere Kopfstand-Vereinbarungen“.

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Grundschule

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie rennen wir alle wild durch die Klasse, damit niemand auf seinen Platz findet?	Wir treffen uns leise im Stuhlkreis und begrüßen Brainy mit einem Lächeln.
Di	Wie rufen wir alle gleichzeitig durcheinander, damit man kein Wort versteht?	Wer den Brainy-Redestein hält, spricht – alle anderen hören aufmerksam zu.
Mi	Wie schubsen wir beim Anstellen an der Tür, damit jemand hinfällt?	Wir stellen uns rücksichtsvoll und friedlich in einer Einerreihe an.
Do	Wie lassen wir unsere Jacken auf dem Boden liegen, damit alle drüber stolpern?	Wir hängen unsere Jacke sofort an den eigenen Garderoben-Haken.
Fr	Wie meckern wir über das Wochenende, statt uns zu freuen?	Wir nennen im Abschlusskreis eine Sache, die diese Woche toll geklappt hat.

Alle 190 Karten für Grundschule
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-gs



Förderschule

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie schauen wir beim Sprechen alle auf den Boden?	Wir schauen das Kind an, das den Sprechstein hält.
Di	Wie reden wir alle gleichzeitig durcheinander?	Wir warten, bis der Sprechstein bei uns angekommen ist.
Mi	Wie rennen wir ganz wild in den Stuhlkreis?	Wir gehen leise auf unseren festen Platz im Kreis.
Do	Wie kippeln wir auf dem Stuhl, bis wir umfallen?	Wir sitzen mit beiden Füßen fest auf dem Boden.
Fr	Wie vergessen wir alle Namen unserer Mitschüler?	Wir sagen einander freundlich ’Guten Morgen’.

Alle 190 Karten für Förderschule
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-fs



Sek I · Klasse 5–7

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie verlaufen wir uns im Schulhaus und kommen 15 Minuten zu spät zur Physik?	Wir speichern den Raumplan im Smartphone/Planer und machen am Tag 1 einen Orientierungs-Check.
Di	Wie vergessen wir bei 6 verschiedenen Fachlehrern ständig die passenden Hefte?	Wir packen die Schultasche jeden Abend nach Stundenplan mit der 2-Farben-Heftstruktur.
Mi	Wie stöhnen wir bei jeder Raumbuchung laut auf und nerven den Lehrer?	Wir wechseln zügig und leise im Klassenzug und nutzen den Raumwechsel als Bewegungspause.
Do	Wie vergleichen wir die neue Schule ständig negativ mit der Grundschule?	Wir benennen drei Dinge, die an der weiterführenden Schule viel cooler sind.
Fr	Wie lassen wir uns vom neuen Lerntempo völlig erschlagen?	Wir nutzen das Wochenend-Logbuch, um erste Erfolge zu feiern und Fragen zu notieren.

Alle 190 Karten für Sek I · Klasse 5–7
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-sek157

Sek I · Klasse 8–10

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie trödeln wir im September und behaupten ’Die Prüfungen sind doch erst im Sommer’?	Wir setzen am Tag 1 klare Jahresziele für Notenschnitt und Wunschabschluss.
Di	Wie verpennen wir Fristen für Praktikumsplätze im 1. Halbjahr?	Wir legen einen BSO-Ordner (Berufsorientierung) an und sichern erste Adressen.
Mi	Wie schieben wir schlechte Noten auf ’Abschluss-Panikmacher-Lehrer’?	Wir nutzen Lehrer-Feedback als Fahrplan für gezielte Notenverbesserung.
Do	Wie verfallen wir in Prokrastination bei den ersten Facharbeiten?	Wir erstellen sofort einen Meilenstein-Plan mit wöchentlichen Abgaben.
Fr	Wie starten wir unorganisiert ins entscheidende Schuljahr?	Wir reflektieren unsere Lern-Routinen im Logbuch und passen den Wochenplan an.

Alle 190 Karten für Sek I · Klasse 8–10
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-sek1810

Sek II · Oberstufe

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie wählen wir ein riesiges Thema wie ’Klimawandel’ für eine 12-seitige Facharbeit?	Wir grenzen das Thema präzise ein: ’Auswirkungen von X auf Y im Zeitraum Z’.
Di	Wie zitieren wir Internetquellen ohne Angabe von Autor, Datum und URL?	Wir nutzen wissenschaftliche Zitierregeln (APA/IEEE) und erstellen ein Literaturverzeichnis.
Mi	Wie kopieren wir Textpassagen ohne Anführungszeichen und riskieren ein Plagiat (00 Punkte)?	Wir kennzeichnen direkte und indirekte Zitate (Vgl. Autor, Jahr, S. X) lückenlos.
Do	Wie beginnen wir die Literaturrecherche erst eine Woche vor der Abgabe?	Wir nutzen Universitätsbibliotheken, Fachdatenbanken und Google Scholar frühzeitig.
Fr	Wie formulieren wir keine klare wissenschaftliche Fragestellung?	Wir verankern eine präzise Hypothese, die im Hauptteil systematisch geprüft wird.

Alle 190 Karten für Sek II · Oberstufe
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-sek2

Berufsvorbereitung

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

TAG	KOPFSTANDFRAGE	UMGEDREHT – UNSERE LÖSUNG
Mo	Wie kommen wir am ersten Arbeitstag 20 Minuten zu spät und ohne Entschuldigung?	Wir planen die Busverbindung mit 15 Minuten Puffer und erscheinen pünktlich.
Di	Wie erscheinen wir in Sandalen und Trainingshose in der Metallwerkstatt?	Wir tragen am ersten Tag die vorgeschriebene PSA (Sicherheitsschuhe & Arbeitskleidung).
Mi	Wie daddeln wir während der Sicherheitsunterweisung am Smartphone?	Das Smartphone bleibt während der Arbeits- und Einweisungszeit im Spind.
Do	Wie ignorieren wir den Werkstattmeister, wenn er uns den Arbeitsauftrag erklärt?	Wir hören aufmerksam zu, machen Notizen und fragen bei Unklarheiten sofort nach.
Fr	Wie haut man am Freitagnachmittag ab, ohne den Arbeitsplatz aufzuräumen?	Wir säubern unseren Werkstattbereich gründlich und melden uns beim Anleiter ab.

Alle 190 Karten für Berufsvorbereitung
Ein ganzes Schuljahr Kopfstandfragen in der KLARTEXT-Kartenbox.
karten.klartext-mentoring.de/?deck=jk-bvb

Unsere Kopfstand-Vereinbarungen

Klasse: _____ Woche vom: _____

KOPFSTANDFRAGE	DAS WÜRDE ES GARANTIERT SCHLIMMER MACHEN	UNSERE VEREINBARUNG („WIR …“)	GEKLAPPT?
Mo			☐ ja ☐ fast ☐ noch nicht
Di			☐ ja ☐ fast ☐ noch nicht
Mi			☐ ja ☐ fast ☐ noch nicht
Do			☐ ja ☐ fast ☐ noch nicht
Fr			☐ ja ☐ fast ☐ noch nicht

Diese Vereinbarung behalten wir:

_____

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Probewoche Kopfstandfragen

Klassenklima in 5 Minuten am Tag – für jede Schulstufe

„Wie sorgen wir dafür, dass hier garantiert niemand ein Wort versteht?“ Die Kopfstandfrage dreht ein Problem bewusst um. Erst sammelt die Klasse, was eine Situation garantiert schlimmer macht – dann wird jede Antwort ins Gegenteil gewendet. So entstehen Vereinbarungen, die die Klasse selbst gefunden hat.

ICH-KANN-ZIELE FÜR DIE LERNGRUPPE

- ☐ Ich kann Ich kann zu einer Kopfstandfrage Ideen sammeln, ohne andere bloßzustellen.
- ☐ Ich kann Ich kann eine Antwort in einen positiven „Wir …“-Satz umwandeln.
- ☐ Ich kann Ich kann mich an eine Vereinbarung halten, die wir gemeinsam gefunden haben.

KURZ-THEORIE

Über das Falsche lässt sich leichter und ehrlicher reden als über das Richtige: Die umgedrehte Frage senkt die Hemmschwelle, Humor entspannt, und auch stille Schüler:innen machen mit. Entscheidend ist der zweite Schritt – die Umkehr in eine gemeinsame Vereinbarung. Regeln, die eine Gruppe selbst formuliert, werden eher angenommen als vorgegebene.

Seite	Schulstufe	Motto der Probewoche
2	Grundschule	Wir lernen uns kennen und schaffen Ruhe im Raum.
3	Förderschule	Wir lernen uns kennen und hören einander zu.
4	Sek I · Klasse 5–7	Neues System, neue Chancen – Orientierung
5	Sek I · Klasse 8–10	Eigenverantwortung übernehmen – Abschluss im Blick
6	Sek II · Oberstufe	Forschungsorientiert arbeiten – Facharbeit
7	Berufsvorbereitung	Pünktlichkeit und Arbeitskleidung als Fundament

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Einsatz-Szenarien

Und eine Steigerung über das Schuljahr

🏫

Klasse / Klassenrat

Jeden Morgen eine Karte, 5 Minuten. Freitags: Welche Vereinbarung behalten wir?

👥

Kleingruppe

Vor der Gruppenarbeit: Kopfstandfrage zur Zusammenarbeit, Umkehr als Gruppenregel.

🤝

Tandem / Peer

Zwei Schüler:innen bereiten die Karte des Tages vor und leiten die Runde an.

🧩

Schulbegleitung 1:1

Die Kopfstandfrage mit dem begleiteten Kind vorbesprechen – so kann es sich in der Runde sicher beteiligen.

Progression

Zeit	Was passiert
Woche 1	Probewoche aus diesem Heft – die Lehrkraft leitet an.
Woche 2–4	Schüler:innen übernehmen Rollen (Formular 1) und formulieren eigene Kopfstandfragen.
ab Monat 2	Festes Ritual mit den KLARTEXT-Jahreskarten – eine Karte für jeden Schultag.

Differenzierung

Niveau	So geht's
Einstieg	Frage vorlesen, drei Antworten sammeln, gemeinsam umdrehen.
Standard	Klasse sammelt frei, formuliert die Umkehr selbst und vergleicht mit der Lösungsseite.
Profi	Schüler:innen schreiben eigene Kopfstandfragen für die nächste Woche.

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Das 5-Minuten-Ritual

Jeden Tag, immer zur gleichen Zeit

30 s
Frage stellen
Karte vorlesen oder an die Tafel schreiben.

2 Min.
Sammeln
Was macht es garantiert schlimmer? Ohne Namen, alles wird notiert.

2 Min.
Umdrehen
Jede Antwort wird ein „Wir …"-Satz. Mit der Lösungsseite vergleichen.

30 s
Sichtbar machen
Eine Vereinbarung aufschreiben und aufhängen.

Humor ja, Bloßstellen nie

- **Keine Namen** in der Sammelphase – „wir" statt „der X".
- **Nicht geeignet** bei akuter Krise, laufendem Mobbing oder sehr persönlichen Themen – dort braucht es Schutz und Gespräche, keine Methode.
- **Die Umkehr ist der Kern:** Nimm dir dafür mindestens so viel Zeit wie fürs Sammeln.

Vorlage „Unsere Kopfstand-Vereinbarungen" (Seite 8): Tragt die Vereinbarungen der Woche ein und entscheidet am Freitag, welche ihr behaltet.

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Direktzugang: Mehr Material & Kurse

Alles von KLARTEXT-Mentoring auf einen Blick

www.klartext-mentoring.de
Jahreskarten mit einer Kopfstandfrage für jeden Schultag und jede Schulstufe, weitere kostenlose Materialien und Fortbildungen rund um Klassenklima und Deeskalation.
www.klartext-mentoring.de öffnen

Weitere Kopfstandfragen für besondere Anlässe

Anlass	Kopfstandfrage
Vertretungsstunde	Wie sorgen wir dafür, dass die Vertretungsstunde garantiert im Chaos endet?
Gruppenarbeit	Wie schaffen wir es, dass in der Gruppe eine Person alles macht?
Klassenfahrt	Wie wird die Klassenfahrt garantiert die schlimmste aller Zeiten?
Vor Prüfungen	Wie machen wir uns vor der Arbeit so nervös wie möglich?
Praktikum	Wie sorgen wir dafür, dass der Betrieb uns nach drei Tagen nach Hause schickt?

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Rollenkarten für die Kopfstand-Runde

Ausschneiden, laminieren, wöchentlich neu verteilen

🙃

Kopfstand-Chef:in

Liest die Kopfstandfrage vor und startet die Runde.

✍️

Ideensammler:in

Schreibt alle Antworten an die Tafel – ohne Namen.

🔄

Lösungs-Botschafter:in

Formuliert mit der Klasse die „Wir …“-Sätze.

⏱️

Zeitwächter:in

Achtet darauf, dass die Runde 5 Minuten dauert.

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Reflexionsbogen & Wirkung

Für dich – nach der Probewoche

Datum: _____ Klasse: _____ Schulstufe: _____

Wie stark trifft das zu? (1 = gar nicht, 10 = voll)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Die Klasse macht bei der Runde gern mit.										
Auch stille Schüler:innen beteiligen sich.										
Die Klasse hält sich an die gefundenen Vereinbarungen.										

Offene Frage	Meine Notizen
Welche Kopfstandfrage kam am besten an?	
Gab es Momente, in denen du eingreifen musstest (Namen, Spott)?	
Machst du das Ritual weiter – und wann genau im Stundenplan?	

HERKUNFT DER INHALTE

- Die Kopfstand- oder Umkehrmethode ist eine verbreitete Kreativitätstechnik: Ein Problem wird bewusst umgedreht, um neue Lösungen zu finden.
- Kopfstandfragen und Lösungen der Probewoche stammen aus den KLARTEXT-Jahreskarten (je 190 Karten pro Schulstufe).

© 2026 **KLARTEXT-Mentoring** · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de · www.klartext-mentoring.de

Meine Kopfstand-Karte

Für Schüler:innen – ausschneiden und ins Heft kleben

Meine Kopfstand-Karte

KLARTEXT

Die Kopfstandfrage diese Woche, die ich am besten fand: _____

Unser „Wir …"-Satz dazu: _____

Daran halte ich mich: ☐ immer ☐ meistens ☐ noch nicht

Meine Kopfstand-Karte

KLARTEXT

Die Kopfstandfrage diese Woche, die ich am besten fand: _____

Unser „Wir …"-Satz dazu: _____

Daran halte ich mich: ☐ immer ☐ meistens ☐ noch nicht

Meine Kopfstand-Karte

KLARTEXT

Die Kopfstandfrage diese Woche, die ich am besten fand: _____

Unser „Wir …"-Satz dazu: _____

Daran halte ich mich: ☐ immer ☐ meistens ☐ noch nicht

Meine Kopfstand-Karte

KLARTEXT

Die Kopfstandfrage diese Woche, die ich am besten fand: _____

Unser „Wir …"-Satz dazu: _____

Daran halte ich mich: ☐ immer ☐ meistens ☐ noch nicht

Nutzungsrecht: Kopiervorlagen für die eigene Lerngruppe. Mehr Material: www.klartext-mentoring.de