



Was steht dir im Weg? – Deine Schule, ehrlich

Diese Umfrage ist anonym. Es gibt keine falschen Antworten. Es geht nicht darum, dass mit dir etwas nicht stimmt — sondern darum, wo die Schule dir das Lernen schwer macht. Deine Antworten helfen, die Schule für alle besser zu machen. Du darfst jede Frage überspringen.

Kreuze an, wie sehr dich das stört — nicht wie oft.

Geräusche & Lärm

	stört mich nicht	ein bisschen	ziemlich stark	gar nichts mehr
Im Klassenraum ist es mir zu laut.	☐	☐	☐	☐
Plötzliche Geräusche (Klingel, Stühlerücken, Klackern) erschrecken mich.	☐	☐	☐	☐
In Mensa, Sporthalle oder Schwimmbad hallt und lärmt es zu sehr.	☐	☐	☐	☐

Licht & Sehen

Grelles oder flackerndes Licht stört mich.	☐	☐	☐	☐
Von der Tafel oder vom Bildschirm bekomme ich schnell Kopfschmerzen.	☐	☐	☐	☐

Gerüche & Essen

Gerüche (Mensa, Reinigungsmittel, Parfüm) sind mir zu viel.	☐	☐	☐	☐
Beim Essen sind mir Geschmack, Geruch oder der Lärm zu viel.	☐	☐	☐	☐

Berührung, Material & Nähe

Enge oder kratzige Kleidung stört mich.	☐	☐	☐	☐
Wenn mich jemand berührt oder mir zu nah kommt, ist das schwer.	☐	☐	☐	☐

Wege & Räume

Der Schulweg ist für mich anstrengend.	☐	☐	☐	☐
Volle Flure, Gedränge oder das Treppenhaus sind schwer.	☐	☐	☐	☐
In bestimmten Räumen fällt es mir besonders schwer.	☐	☐	☐	☐



stört mich nicht ein bisschen ziemlich stark gar nichts mehr

🕒 Zeit, Tempo & Veränderung

Unter Zeitdruck oder bei Tests blockiere ich.	☐	☐	☐	☐
Schnelle Wechsel (Fach oder Raum) sind schwer für mich.	☐	☐	☐	☐
Wenn etwas anders ist als geplant (Vertretung, anderer Raum), bringt es mich raus.	☐	☐	☐	☐
eigener Punkt:	☐	☐	☐	☐

💬 Miteinander & Ansprache

Spontan drangenommen zu werden ist schwer für mich.	☐	☐	☐	☐
Vor der Klasse zu sprechen fällt mir sehr schwer.	☐	☐	☐	☐
Gruppenarbeit oder Pausensituationen strengen mich stark an.	☐	☐	☐	☐
Ich strengte mich an, „normal“ zu wirken — das kostet Kraft.	☐	☐	☐	☐
eigener Punkt:	☐	☐	☐	☐

🎯 Konzentration & Reize

Wenn viel gleichzeitig passiert, kann ich mich nicht konzentrieren.	☐	☐	☐	☐
Nach vielen Reizen fühle ich mich wie „voll“.	☐	☐	☐	☐
eigener Punkt:	☐	☐	☐	☐

📅 Kraft & Tagesform

An manchen Tagen geht viel, an anderen fast nichts.	☐	☐	☐	☐
Nach der Schule bin ich oft völlig erschöpft.	☐	☐	☐	☐
eigener Punkt:	☐	☐	☐	☐

Wo und wann fällt es dir besonders schwer?

In welchen Räumen oder an welchen Orten in der Schule? Zu welcher Zeit am Tag?

Was würde dir helfen?

So viel ankreuzen, wie du magst.

- | | |
|---|---|
| ☐ ein ruhiger Rückzugsort | ☐ Kopfhörer oder Gehörschutz erlaubt |
| ☐ mehr Zeit bei Tests | ☐ vorher Bescheid, bevor ich dran bin |
| ☐ feste Abläufe und klare Ansagen | ☐ gedämpftes Licht |
| ☐ weniger Gedränge (z. B. früher raus) | ☐ schriftlich statt mündlich zeigen dürfen |
| ☐ Pausen an einem ruhigen Ort | ☐ etwas anderes: |

Möchtest du noch etwas sagen?

Freiwillig.



So werten Sie die Umfrage aus

Diese Seite gehört nicht auf den Schülerbogen — bitte getrennt aufbewahren. Ziel ist nicht, einzelne Kinder zu bewerten, sondern Muster für die ganze Klasse zu erkennen und daraus einfache, kostenlose Schritte abzuleiten.

- 1 Anonym einsammeln. Keine Namen. Die Bögen werden nicht einzeln gelesen, sondern als Stapel ausgewertet.
- 2 Klassenweise zusammentragen. Zählen Sie je Themenfeld, wie oft „stark“ und „gar nichts mehr“ angekreuzt wurde.
- 3 Muster suchen. Wo häufen sich hohe Werte? Genau dort lohnt sich eine Änderung.
- 4 Einen Schritt wählen. Klein anfangen, nach vier Wochen erneut fragen.

Muster-Raster — Anzahl der Kreuze in der ganzen Klasse

Themenfeld	„stark“	„gar nichts mehr“	auffällig?
Geräusche & Lärm			
Licht & Sehen			
Gerüche & Essen			
Berührung, Material & Nähe			
Wege & Räume			
Zeit, Tempo & Veränderung			
Miteinander & Ansprache			
Konzentration & Reize			
Kraft & Tagesform			

Von Mustern zu Schritten — einfache, kostenlose Beispiele

Lärm, plötzliche Geräusche	feste leise Zeit, Gehörschutz erlauben, Klingeln ankündigen
Licht & Sehen	Sitzplatz wechseln, blendfreier Platz, gedämpftes Licht
Zeit, Tempo, Veränderung	Wechsel vorher ansagen, mehr Zeit bei Tests, klarer Ablauf
Miteinander & Ansprache	nicht spontan drannehmen, Rückzugsort in der Pause
Konzentration, Kraft	reizarme Ecke, kurze Pausen, Aufgaben portionieren

Was könnten Lösungen sein? — Platz für eigene Möglichkeiten

1. _____
2. _____
3. _____

Wichtig: Inklusion ist keine Demokratie.

Eine Lösung, die nur der Mehrheit passt, reicht nicht. Auch wenn nur ein oder zwei Kinder betroffen sind, zählt ihr Bedarf genauso.

Universelles Design mit der Klasse entwickeln.

Die ganze Klasse kann gemeinsam Ideen sammeln, wie Barrieren abgebaut werden — ohne dass jemand bewertet wird. Zum Beispiel: eine feste leise Zeit, ein Signal für „ich brauche Ruhe“, ein Rückzugsort für alle.