

# DIE SCHULZEIT ONLINE

Das Magazin des niederösterreichischen Elternverbandes



## Handyfasten hilft!

- Schulen in Finnland
- Risiken von Social Media
- Gedächtnisboost für Schüler, Eltern und Lehrer

## „Plan Z“

Jetzt also „Plan Z“. Wurde der letzte Buchstabe des Alphabets bewusst gewählt, um das Gefühl zu vermitteln, dass nach „Plan Z“ längere Zeit Schluss wäre mit permanenten Reformen? Noch sind viele Fragen offen.

Beim Lesen entsteht leider der Eindruck, dass in „Plan Z“ viele Schlagworte aneinandergereiht wurden, ohne sich intensiv mit Inhalten und deren Umsetzung zu befassen. Wo kommt das für neue Unterrichtsfächer erforderliche geschulte Personal her?

Die Zukunft wird zeigen, ob es mit „Plan Z“ gelingt an Länder wie Finnland anzuschließen. Es ist ein „menschlicher Faktor“, der für das hohe Niveau der finnischen Schulen verantwortlich ist: attraktive Arbeitsbedingungen, anspruchsvolle Ausbildung, angemessene Bezahlung und hohes gesellschaftliches Ansehen der Lehrkräfte. Die am besten geeigneten Menschen dürfen den Beruf als Lehrer ergreifen.

In unseren Schulen sehen wir immer wieder, dass persönliche Motivation und Einsatz einen großen Unterschied machen. In diesem Sinne erholsame Sommerferien und viel Motivation für das Schuljahr 2026/27.

Foto: Christian Dusek



Stefan Szirucsek,  
LEVNÖ Vorsitzender

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die langjährige Zusammenarbeit zwischen der Arbeiterkammer und dem Landeselternverband hat sich als wertvolle Unterstützung für Eltern und Familien erwiesen. Gemeinsam setzen wir uns für die Interessen von Familien ein und schaffen eine starke Stimme für Bildung, Chancengleichheit und soziale Gerechtigkeit.



Foto: Manfred Weis

Angela Fischer

Die Arbeiterkammer bietet zahlreiche Services, die Eltern unterstützen: von Informationen zur Bildungslandschaft, Elternkarenz und Kinderbetreuung bis hin zu Bildungsangeboten und Hilfe bei Fragen zur Ausbildung. Unsere gemeinsamen Themen reichen von der Vereinbarkeit von Familie und Beruf über die Weiterentwicklung der Bildungslandschaft bis hin zur Förderung von Kinderrechten.

Diese Partnerschaft zeigt, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind, um das Leben von Kindern und Familien positiv mitzugestalten. Wir danken für die Zusammenarbeit und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Initiativen!

Angela Fischer,  
Vizepräsidentin der Arbeiterkammer Niederösterreich

## Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Handyfasten
- 4–5 Schulen in Finnland
- 6 AK-Studie zu Social Media
- 7 Leitfaden zur digitalen Balance
- 9 Paradies 2090 | Sinnberatung
- 10 Gedächtnistraining
- 11 Tag der Wirtschaft
- 13 K.O.-Tropfen
- 14 EU-Schulprogramm
- 15 @school

# Handyfasten für mehr Lebensqualität

Schülerinnen und Schüler wurden eingeladen, 21 Tage auf ihr Smartphone zu verzichten und zu beobachten, wie sich digitaler Verzicht auf Konzentration, soziale Beziehungen und Wohlbefinden auswirkt.

Von Stefan Szirucsek, LEVNÖ Vorsitzender



Foto: Christian Dusek

Das jüngste Experiment des Handyfastens hat der LEVNÖ mit Interesse verfolgt. Die erfreuliche Erkenntnis, nicht nur der wissenschaftlichen Begleitung, sondern von den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern selbst: Handyfasten wirkt sich, abgesehen vom persönlichen Wohlbefinden, positiv auf die Gehirnkapazität aus.

## Spürbare Entlastung im Familienalltag

Aus Elternsicht fallen drei Dinge besonders ins Gewicht:

**1.** Die spürbare Entlastung im Familienalltag. Schülerinnen und Schüler berichten von mehr Schlaf, weniger Ablenkung und mehr Zeit für Gespräche zu Hause und in Schule und Freizeit.

**2.** Die schulischen Effekte: Lehrkräfte berichten, dass sich die Konzentration im Unterricht verbessert und Lerninhalte nachhaltiger aufgenommen werden.

**3.** Die Herausforderung am Anfang: Manche Kinder empfanden die ersten Tage als ungewohnt leer und mussten neue Beschäftigungen finden. Das ist eine Chance, analoge Hobbys und echte Pausengespräche wieder zu entdecken.

## Vereinbarung klarer Regeln

Was können wir Eltern konkret tun? Wohl am wichtigsten ist es, selbst Vorbild zu sein und Smartphones verantwortungsvoll zu nutzen und für Kinder physisch erreichbar zu sein. Hilfreich ist auch die Vereinbarung klarer Regeln und die Planung

gemeinsam erlebter alternativer Aktivitäten.

Der Einstieg in ein Leben mit bewusster und verantwortungsvoller Nutzung des Smartphones beginnt mit einem offenen Gespräch über Mediennutzung, der Vereinbarung fixer smartphonefreier Zeiten und der Unterstützung beim Ausüben von Hobbys. Das Experiment Handyfasten soll keinesfalls als Strafe, sondern als Chance vermittelt werden.

Als Landeselternverband unterstützen wir Experimente wie das Handyfasten. Das Handyfasten hat gezeigt: Weniger Bildschirmzeit kann mehr Lebensqualität, bessere Konzentration und stärkere Beziehungen bringen, das sind Werte, die wir unseren Kindern von Herzen wünschen.

# Handyfasten aus Schüler:innensicht

In Niederösterreich nahmen insgesamt rund 72.000 Schülerinnen und Schüler am Projekt „Handyfasten“ teil.

Von Janina Wieden, Landesschüler:innenvertretung Niederösterreich

An vielen Schulen in Niederösterreich lief das dreiwöchige Experiment des Handyfastens. Dabei sollten Schülerinnen und Schüler für 21 Tage auf ihr Handy verzichten, um herauszufinden, wie sich der digitale Verzicht auf die mentale Gesundheit, Konzentration und ihre sozialen Beziehungen auswirkt. Die Initiative dazu ging von einem Lehrer des Konrad Lorenz Gymnasiums in Gänserndorf aus. Aber auch im BG/BRG Klosterneuburg waren rund 20 Klassen beteiligt.

## Mit der „Leere“ kämpfen

Die Rückmeldungen von Seiten der Schülerinnen und Schüler waren überwiegend positiv. Viele meinten, sich in der Schule wieder besser konzentrieren zu können oder dass sich das soziale Leben in den Pausen verbesserte. Jedoch kam es auch häufiger vor, dass zu Beginn des Projekts einige Schülerinnen und Schüler mit der „Leere“ kämpften und nicht wussten, was sie mit der frei gewordenen Zeit anfangen sollten.



Foto: Christian Dusek

Die wissenschaftliche Begleitung der Donau-Uni Krems ließ allerdings eindeutig erkennen, dass das Handyfasten, abgesehen von dem persönlichen Wohlbefinden, sich auch positiv auf die Gehirnkapazität auswirkt. Dadurch könnte langfristig die Lerngeschwindigkeit gesteigert werden und Lerneffekte nachhaltiger bestehen bleiben.

Foto: zVg



# Besuch beim PISA-Sieger

Sechs Schulleiter:innen, ein Lehrervertreter und zwei Elternvertreter besuchten kürzlich sechs Schulen in Finnland.

Von Paul Haschka, stv. Vorsitzender LEVNÖ

Das **finnische Schulsystem** umfasst eine Vorschule (ab 6) eine sechsjährige Volksschule (ab 7), dann eine dreijährige Mittelschule (ab 13) für alle und dann ab 16 drei Jahre Oberstufe oder berufsbildende Schule.



Veranstaltungshalle und Kantine der Harmonia Gesamtschule (7–16 Jahre) in der Gemeinde Tammela (5.500 Einwohner)

**Das Mittagessen in allen Schulen** ist für alle Schüler:innen bis zur Matura kostenlos. Schulbeginn ist um 8.00 oder 9.00 Uhr, das Mittagessen beginnt um 11.00 oder 11.30 Uhr. Es gibt manchmal eine Nachmittagsjause, wenn der Unterricht länger dauert.



**Johan Ludvig Runeberg** ist der Nationaldichter in Finnland. Diese Zeichnungen wurden von Drittklässlern (ca. 9 Jahre) angefertigt.



Alle müssen im Eingangsbereich die Schuhe ausziehen, so bleibt der Teppich sauber.



## Städte und Gemeinden managen alle Schulen

Die Städte und Gemeinden sind für alle Schulen verantwortlich, für die Bezahlung der Lehrpersonen und Assistentenlehrer:innen, ebenso für das Mittagessen und den Transport von und zur Schule. Deshalb werden die Schulen dort gebaut, wo sie gebraucht werden; manche kleine Schulen werden auch aufgelassen/zusammengefasst. Das Foto mit der Ausstattung des Werkraums stammt nicht aus einer HTL, sondern aus einer modernen Volksschule und Mittelschule. Es gibt dort auch eine Übungsküche für Schüler:innen, Nähmaschinen, zwei Schweißgeräte und einen 3D-Drucker.





### Alle lernen ein Musikinstrument

Alle Kinder und Jugendlichen lernen ein Musikinstrument in der Mittelschule, die meisten Gitarre. In der 8. und 9. Schulstufe (Mittelschule) kann man 20% der Stunden (6 von 30) frei wählen, in der Oberstufe noch mehr. Viele wählen Musik und Sport.



Akvarelli Schule



Das Endzeugnis in der Mittelschule (15-/16-Jährige) entscheidet, ob man die gymnasiale Oberstufe oder eine berufsbildende Schule besucht.

### Integrationschule

In der Akvarelli Schule (7–16 Jahre) in der Kleinstadt Forssa (15.000 Einwohner) gibt es 500 Schüler:innen. 150 davon benötigen zusätzliche Hilfe, haben also eine Art von Sonderpädagogischem Förderbedarf. 130 dieser 150 werden gerade integrativ/inklusiv unterrichtet. Lehrer:innen und Direktor sind zuversichtlich, dass die meisten davon die mittlere Reife (das ist das Abschlusszeugnis nach der Mittelschule) schaffen werden und danach in die Berufsbildende Schule gehen können.

Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden von der Schule bzw. von der Gemeinde besorgt und sind für die Schüler:innen kostenlos. Laptops werden von der Schule an die Schüler:innen kostenlos verliehen.

In der **Gymnasialen-Oberstufe** (16–19 Jahre) gibt es sechs Wochen Unterricht im Kurssystem, dann eine Prüfungswoche und dann beginnen neue Kurse und ein neuer Stunden-

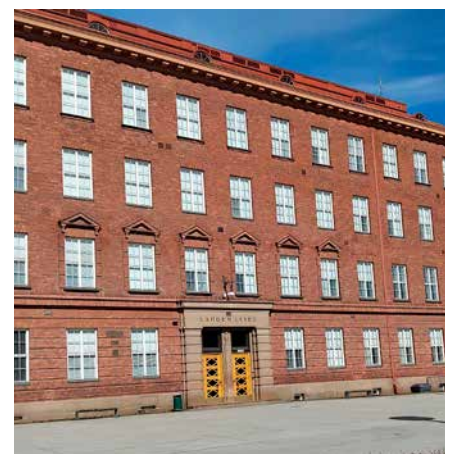
**Finnlands Vision für 2030:** 50% der jungen Erwachsenen haben eine akademische Ausbildung und 4% des BIP werden für Forschung ausgegeben.

**50 % Akademiker  
4 % Forschung**



Fotos: Paul Haschka

plan. Schüler:innen können ca. 40% der Kurse und Stunden frei wählen (am Beginn weniger, in der dritten Klasse bis zu 100%). Die Kurse werden normalerweise in drei Jahren absolviert, auch 2½ oder vier Jahre sind möglich.



Das Lahten Lyseo, für 16- bis 19-Jährige.

# AK-Studie: Social Media zwischen Klicksucht und Kontrollverlust

Eine aktuelle Studie der Arbeiterkammer Wien beschäftigt sich mit den Risiken und Herausforderungen von Social Media, insbesondere im Hinblick auf Suchtpotenzial und Kontrollverlust.

## Manipulation durch Social-Media-Apps

Social-Media-Plattformen setzen gezielt auf manipulative Mechanismen wie Infinite Scroll, Push-Benachrichtigungen, Likes und Streaks. Diese psychologischen Tricks sorgen dafür, dass Nutzer:innen immer wieder zur App zurückkehren und möglichst viel Zeit dort verbringen. Das führt nicht nur zu einer erhöhten Abhängigkeit, sondern erschwert auch die Kontrolle über das eigene Nutzungsverhalten.

## Konkrete Tipps für Eltern

- **Bildschirmzeit begrenzen** und altersgerechte Einstellungen nutzen: Einstellungen im Gerät selbst oder mit speziellen Apps.
- **Risiken und Regeln besprechen:** mit Kindern offen über die Risiken von Social Media sprechen und gemeinsam klare Regeln für die Nutzung aufstellen.
- **Eigene Nutzung reflektieren und Vorbild sein:** die eigene Handy-nutzung überprüfen und auf handyfreie Zeiten im Alltag achten.
- **Push-Benachrichtigungen** in den Systemeinstellungen deaktivieren!
- **Apps reduzieren:** Weniger Apps bedeuten weniger Ablenkung: Apps ausmisten!

Die AK-Studie „Wie uns Insta & Co süchtig macht!“ können Sie hier nachlesen:



## Forderungen der Arbeiterkammer

Die AK fordert ein Verbot von „Addictive Design“. Damit sollen die Anbieter von Social-Media-Plattformen verpflichtet werden, auf manipulative Gestaltungselemente zu verzichten, die gezielt auf eine Steigerung der Nutzungsdauer abzielen. Ziel ist es, die Nutzer:innen – insbesondere junge Menschen – besser zu schützen und ihnen mehr Kontrolle über ihr Online-Verhalten zu ermöglichen.

## Webinar-Reihe

**Von Fake-News über Cyber-Mobbing und digitalen Spielen bis hin zu Internetkriminalität und Deepfakes** – in der Webinar-Reihe vermitteln Expert:innen die wichtigsten Basisinformationen und geben nützliche Tipps und Tricks. Online via ZOOM. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **KI verstehen: Grundlagen und Herausforderungen:** 15. September 2026
- **Mein Ruf im Netz – Was weiß das Internet über mich?** 22. September 2026
- **Betrügerische Werbung in sozialen Netzwerken erkennen:** 29. September 2026

Sowie viele weitere, spannende Themen bis Dezember 2026.

**Infos und Anmeldung hier:**



## Splash Hard – Veranstaltungstipp für den Sommer

**Save the Date! 18. Juli 2026**

Location: Ratzersdorfer See, 3100 St. Pölten

Die perfekte Mischung aus grooviger Musik, Sport-Action, Fun und Chill-out.

Infos hier:



# Der Eltern-Leitfaden zur digitalen Balance

Die digitale Welt bietet unseren Kindern Chancen zur Bildung und Vernetzung, birgt aber Risiken: ständige Ablenkung, beeinträchtigter Schlaf und ungeeignete Inhalte.

Von Kerstin Haas-Maierhofer, LEVNÖ Vorstandsmitglied



Foto: Heinz Strelac

Viele Eltern suchen heute nach Wegen, die Kontrolle zurückzugewinnen. Doch wie begleiten wir unsere Kinder zu einem selbstbestimmten und kritischen Umgang?

## 1. Das Fundament: Beziehung statt Kontrolle

Eltern sind die wichtigsten Begleiter auf diesem Weg.

**Vorbild sein:** Zücken Sie öfters aus Langeweile „kurz“ das Handy? Ein „Handyparkplatz“ daheim schafft Abhilfe. Wenn die Geräte dort liegen (etwa beim Essen), sind wir voll für unsere Kinder da.

**Gemeinsame Regeln:** Regeln funktionieren am besten, wenn sie verhandelt werden. Vereinbaren Sie handyfreie Zonen wie den Esstisch und Zeiten, etwa vor dem Schlafengehen.

**Interessiert bleiben.** Fragen Sie: „Welche Inhalte oder welches Spiel machen dir gerade Spaß und wie geht es dir dabei?“ Wer die digitale Lebenswelt seines Kindes kennt, erkennt Risiken früher.

Sprechen Sie altersgerecht über Datenschutz, Cybermobbing und problematische Inhalte. Entscheidend ist, dass Ihr Kind bei Unsicherheiten zu Ihnen kommt.

## 2. Der „Werkzeugkasten“: Technik sinnvoll nutzen

Die schlechte Nachricht: Apps und Betriebssysteme sind nicht kindgerecht. Soziale Medien sind auf maximale Verweildauer ausgelegt. Mit

Glücksspiel vergleichbare psychologische Belohnungssysteme sollen Nutzer ständig zurückholen. Verwenden Sie Betriebssystem-Einstellungen gezielt, um die Kontrolle über die Nutzung zu behalten und den Spieß umzudrehen: Ihr Kind soll die App steuern, und nicht umgekehrt.

**Konzentration schützen:** Deaktivieren Sie unwichtige Push-Mitteilungen (Spiele, Social Media, Chats). Nutzen Sie den „Nicht-stören-Modus“ für Lernzeiten, Schlafenszeiten und handyfreie Phasen.

**Limits:** Bildschirmzeit-Limits auf iOS oder Android sind nützliche Hilfsmittel. Sie ersetzen aber kein Gespräch. Kinder umgehen technische Sperren oft mühelos – Vertrauen und Begleitung bleiben die wichtigsten Instrumente.

**Kreativität vor Konsum:** Videos schneiden, programmieren oder Musik produzieren sind gute Gegengewichte zur „Sofort-Belohnung“ im Scrollen durch Endlos-Feeds. Wenn Kinder Inhalte veröffentlichen, beginnt eine neue Ebene der Verantwortung. Nämlich die Begleitung zu Datenschutz, Urheberrecht und dem respektvollen Umgang. Und auch „kreative Medienzeit“ ersetzt nicht Bewegung, Gestaltung und soziale Interaktionen in der analogen Welt.

## 3. Social Media:

### Was besonders wichtig ist

**Selbstschutz:** Erklären Sie, dass Inhalte dauerhaft sind. Das Profil sollte stets auf „Privat“ stehen.

**Medienkritik:** Reden Sie über inszenierte Realitäten in sozialen Medien. Erklären Sie auch den Bubble-Effekt: Plattformen zeigen oft mehr von dem, was man bereits ansieht. So geraten Kinder und Jugendliche leichter in eine Filterblase und nehmen andere Sichtweisen seltener wahr.

**Umgang mit Hass:** Beleidigungen sofort melden, blockieren und Eltern informieren. Niemals mit Gehässigkeit reagieren.

## Fazit

Medienerziehung ist kein einmaliges Gespräch, sondern ein Prozess. Bleiben Sie interessiert an den Aktivitäten Ihres Kindes. Was für 10-Jährige passt, muss für 14-Jährige nicht gelten. Stellen Sie Regeln regelmäßig gemeinsam auf den Prüfstand. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ist der beste Schutz vor digitaler Überforderung.

## Tipp für den Alltag: Die 3-Minuten-Checkliste

- **Handyparkplatz:** Haben wir einen festen Ort für Geräte?
- **Nachrichten-Stille:** Sind überflüssige (Push-)Benachrichtigungen aus?
- **Pflichten zuerst:** Sind erst die Pflichten (Hausaufgaben/Aufräumen) erledigt?
- **Gemeinsam entdecken:** Haben wir diese Woche einmal gemeinsam etwas Digitales angeschaut oder ausprobiert?

Alle  
Schulstufen

# Schloss Hof

KAISERLICH ENTSPANNEN

*Sonderausstellung*

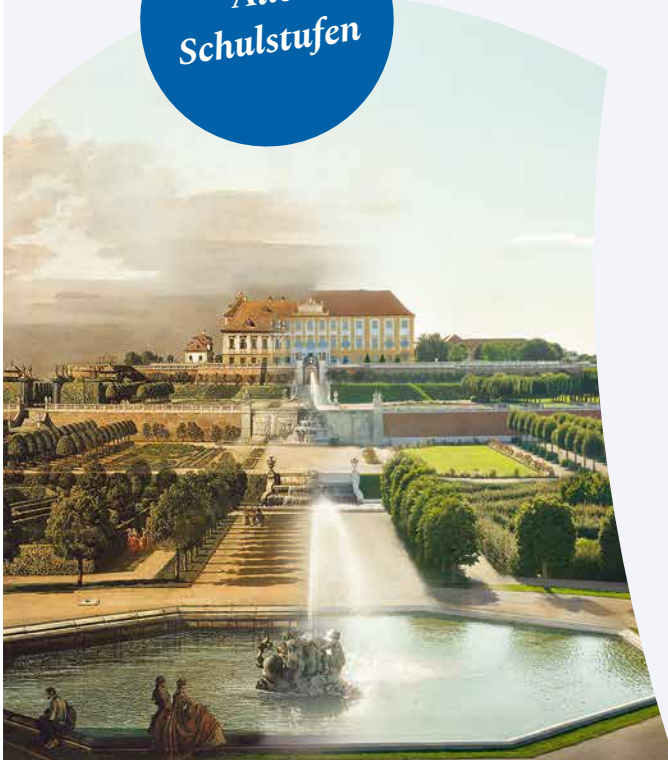
**BIS 2. NOVEMBER 2026**

## VERSPIELTE SYMMETRIE

### Der Barockgarten als Kunstwerk

Barocke Gärten waren Orte zum Staunen – sie zeigten Macht und boten gleichzeitig schöne Anlagen wie Irrgärten, Wasserspiele und Skulpturen. Auf Schloss Hof lernen die Schülerinnen und Schüler, wie solche Gärten aufgebaut waren und wer sie gestaltet hat.

[www.schlosshof.at](http://www.schlosshof.at) oder  
Infos für Pädagoginnen und Pädagogen unter  
[www.schoenbrunn-group.com/marketing/sales/schulen](http://www.schoenbrunn-group.com/marketing/sales/schulen)



## DER GROSSE FERIENPASS

**Von 1. bis 30. August 2026**  
**Täglich 10:00 bis 18:00 Uhr**

Tauche ein in die bunte Welt der Clowns, Artistik und vieler weiterer Überraschungen. Auf den Abenteuerspielplätzen, der Kugelbahn und dem Laufradparcours kannst du dich jeden Tag austoben. Unser Streichelzoo wartet darauf, von dir entdeckt zu werden und der Wassererlebnispfad sorgt für jede Menge Spaß und Erfrischung. Auf Schloss Hof ist Langeweile garantiert ausgeschlossen!

**Tel.:** +43 2285 20 000  
**E-Mail:** [office@schlosshof.at](mailto:office@schlosshof.at)

Mehr  
Informationen



[www.schlosshof.at](http://www.schlosshof.at)

Schloss Hof • Schloßhof 1 • A-2294 Schloßhof

Schloß Schönbrunn Kultur- und Betriebsges.m.b.H. | Schönbrunner Schloßstraße 47, 1130 Wien  
Foto: © Schloß Schönbrunn Kultur- und Betriebsges.m.b.H., Severin Wurnig, Michael Bertha  
Bild: © KHM-Museumsverband

# Paradies 2090: Ein Abend voller Kreativität, Mut und Glanz

Am 5. und 6. März 2026 wurde die Minoritenkirche in Krems-Stein zum sechsten Mal Schauplatz der Schulveranstaltung fashion&food „PARADIES 2090 – Virtuelle Realität“.

Von Karin Geishofer



Émilie Moulé

Rund 1.200 Besucher:innen erlebten das kreative Gesamterlebnis der HLM HLW Krems. Bereits der erste Programmteil zeigte, wie vielfältig das Thema „Paradies“ interpretiert werden kann. Humorvoll wurde etwa gefragt,

wie eine künstliche Intelligenz ein Paradies beschreiben würde. Musikalische und darstellerische Beiträge folgten, z. B. mit einer Gesangsperformance von Beyoncé's „Halo“, einem Harfenkonzert, Akrobatik am Vertikaltuch und unterschiedlichen Darstellungen zu Zukunftsvisionen.

## Kreativität, Wirtschaft und Mode

In einer kulinarischen Pause wurden Häppchen aus einer spannenden Mischung von traditionellen und futuristischen Speisen angeboten, etwa Fleischladerl oder Insekten in Schokolade. Im dritten Teil präsentierten Schüler:innen ihre Modekollektionen – von KI-bedruckten Hoodies über monochrome Looks bis zu Ballkleidern und

einer Vivienne-Westwood-Hommage. Direktor Roland Mittermair zeigte sich stolz auf die Leistungen aller Beteiligten. Die Veranstaltung habe eindrucksvoll gezeigt, wie stark an der HLM HLW Krems Kreativität, Wirtschaft und Mode miteinander verbunden werden und wie sehr kreative Ideen in allen Bereichen geschätzt werden würden.



Anna Wannener, Fr. Prof. Verena Gegendorfer-Falb

Fotos: titantina fotografie

## Mit Sinn-Lehre gegen Sinn-Leere

Die Sinn-Lehre (= Logotherapie) nach Viktor Frankl sieht beim Menschen den Bedarf nach einem „Wofür“ im Leben. Ohne „Wofür“ entsteht Sinn- und Orientierungslosigkeit – und so Beeinträchtigung der mentalen Gesundheit.

Von Helga Göbharter

Als Professorin sehe ich seit Jahren Sinnverlust bei Schüler\*innen, aber auch bei Kolleg\*innen und Eltern. In meiner sinnzentrierten psychologischen Beratung arbeite ich mit Schüler\*innen / Eltern / Lehrer\*innen auf Basis der von Frankl entwickelten Logotherapie (Logos, griechisch = Sinn). Die Sinn-Lehre Frankls hat bei der Unterstützung von Jugendlichen in seelischen Nöten lange Tradition.

**Sinnberatung arbeitet in die Zukunft**  
Sinnberatung schaut nicht auf Defizite und Probleme, arbeitet nicht in die (vielleicht problematische) Vergangenheit, sondern in die Zukunft. Vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Potentiale

werden gestärkt, Selbstheilungskräfte durch den/die Klient\*in zur Sinnfindung aktiviert.

Eltern können Sinnkrisen bei Kindern verhindern, indem sie die Selbstwirksamkeit und den angelegten Gestaltungswillen des Kindes fördern:

- Kinder zeigen lassen, dass sie etwas können (Betreuung Haustier, Haushaltshilfe etc.).
- Lösungsorientiertes Denken fördern, Herausforderungen akzeptieren, Verantwortung altersangepasst übergeben. Dem Kind nicht alles abnehmen!
- Orientierung und Struktur geben durch Rituale und Werte in der Familie.

- Sinn-Zusammenhänge benennen und erklären (z.B. Grund für notwendigen Verzicht).
- Freude haben, für jemand anderen da zu sein (= ein „Wofür“).

Beratungen finden in der Praxis in Baden oder im Zuhause der Klient\*innen (Raum Mödling/Baden) statt, fallweise auch online.

Mag. Helga Göbharter  
email: [goebharter@sinnberatung.at](mailto:goebharter@sinnberatung.at)  
Mobil: +43 676 4170217  
[www.sinnberatung.at](http://www.sinnberatung.at)



Foto: zVg

# Wie war das nochmal?

Erzähle deinem Kind diese kurze Geschichte als ultimativen Gedächtnisboost.

Von Manuel Rothwald, Gedächtnistrainer



Fotos: zVg



## Spaß und die Freude am Auswendiglernen

Das ist nur einer der vielen kleinen Tricks und Kniffe, mit denen ich Schüler:innen Spaß und die Freude am Auswendiglernen beibringe. Ich bin seit fast einem Jahrzehnt kostenlos in Österreichs Schulen unterwegs und zeige innerhalb eines ganzen Tages Schülern (Vormittag), Lehrern (Nachmittag) und Eltern (Abend), wie man sich in wenigen Minuten alles merken kann, was man will.

„Du springst auf dein Fahrrad (bitte Mundart aussprechen) und radelst auf einen Berg. Da oben siehst du einen Tiger, der rollt den Berg wieder runter. Der kracht in eine Burg voller Salz. Da gehst du hinein und gehst ganz nach oben und setzt dich nieder. Genau in eine türkise Wiese.

In der Ferne siehst du ein Land mit ganz vielen Burgen. Plötzlich kommt jedoch ein Stier um die Ecke, und dieser Stier war gerade einkaufen. Er hat nämlich Eier vom Markt mitgebracht. Obendrauf sitzt deine Mama, mit einem Hut, der aussieht wie eine Banane. In der einen Hand hat sie einen Sack mit ganz vielen Kernen drinnen und in der anderen sitzt ein Pokémon.“

### Klare Bilder und Emotionen

Bravo – dein Kind hat gerade in 3 Minuten alle 9 Bundesländer gelernt! Denn einen „Tiger, der rollt“ kann unser Gehirn viel besser abspeichern als ein abstraktes Wort, das ein Kind noch nie zuvor gehört hat. Ob die Geschichte Sinn ergibt, spielt dabei keine Rolle. Hauptsache, sie besteht

aus klaren Bildern und Emotionen – das kann sich unser Gehirn nämlich am besten merken.

Deshalb tun wir uns auch so schwer mit Grammatik. Bei „Mitvergangenheit“ hat niemand ein konkretes Bild im Kopf. Oder mit Formeln: Die Gewichtskraft  $F = m \cdot g$  bleibt im Gehirn nur schwer haften. Aber das Bild von einem Frosch, der Mücken-Gulasch isst, kann man noch Tage später abrufen.

Ob es sich dabei um eine kleine Volksschule handelt, eine große HTL, ein Gymnasium oder Mittelschule, spielt keine Rolle. Finanziert wird meine Arbeit durch Firmenworkshops und Einzelcoachings, welche durch Mundpropaganda zustande kommen, sowie durch die Zugänge zu meiner Online-Lernplattform, welche als Alternative zu Einzelcoachings angeboten werden.

Weitere Informationen unter [www.vergessen-war-gestern.com](http://www.vergessen-war-gestern.com)



# Finanzbildung „live“ – vom Klassenzimmer in die Arbeitswelt



**HLW[N]**  
ZUKUNFT. NACHHALTIG. GESTALTEN.

Jedes Schuljahr organisieren Kolleg\*innen der HLW Wiener Neustadt für SchülerInnen der 4. und 5. Jahrgänge diesen informativen Tag.

Von Elisabeth Inschlag, Schulleiterin



Schüler\*innen der 4. und 5. Klassen bei den Vorträgen

Gastvortragende geben den SchülerInnen Einblicke in den persönlichen Werdegang und den beruflichen Arbeitsalltag. Außerdem stellen unterschiedliche tertiäre Bildungseinrichtungen weitere Ausbildungsmöglichkeiten nach dem Schulabschluss vor. Dies ist die Idee des Tages der Wirtschaft.

Beim diesjährigen Event am 29.1.2026 waren auch Absolventen der HLW Wiener Neustadt dabei, „Role-Models“ für die SchülerInnen. Zwei AbsolventInnen sind nun Mitarbeiter der Wiener Neustädter Sparkasse und erzählten „Insights“ über ihre Bewerbung, ihren Arbeitsalltag und die beruflichen Chancen.

## Insidervorträge für Schwerpunkte der HLW

Für jeden der beiden Schwerpunkte der HLW Wiener Neustadt gab es „Insidervorträge“: Bezugnehmend auf den Schwerpunkt Umweltbil-

dung berichtete Justin Lemmens von der Walter Group über die sehr innovativen und interessanten Nachhaltigkeitsprojekte der österreichischen Konzerngruppe, die bereits stark von KI unterstützt werden. Speziellen Bezug auf die Vertiefung Officemanagement nahm der etablierte Wiener Neustädter IT Unternehmer Thomas Graner, der die Arbeitsbereiche und Jobchancen im Bereich EDV und seinen interessanten Unternehmeralltag mit namhaften Kunden, wie etwa der ÖBB, präsentierte.

## Präsentation von Unternehmensgründern

Ein weiteres Highlight der Veranstaltung war es, Unternehmensgründer zu präsentieren: Zunächst der Absolvent und ehemalige Pädagoge unserer Schule Nico Seyser. Er stellte gemeinsam mit seinem Geschäftspartner die von ihnen gegründete erfolgreiche Unternehmensberatung Fokus Group vor. Die beiden NÖ Jungunternehmer 2024, die zwei Geschwister Frau Cindi und Herr Yilmaz, berichteten von ihrem erfolgreichen Start-up „Luna-Autoglas“ in Wiener Neustadt und ihren bereits bestehenden Expansionsplänen.

Ein ehemaliges Jungunternehmen, der Spielehersteller „Matoga“, wurde durch Tobias Seewald und Martin Paar vorgestellt. Das Familienunternehmen entwickelt jedes Jahr ein nachhaltiges und lehrreiches Spiel. Ein Teil des Verkaufserlöses fließt an Projekte mit einem direkten Bezug zum jeweiligen Spielhintergrund, so unterstützt das Spiel „UnderBEE them“ Bienenvölker.



Der Absolvent, Pädagoge und Unternehmer Nico Seyser

Fotos: z/vg

## Vergabe von Mikrokrediten

Christa Zumpf von Oikokredit informierte uns über die nachhaltigen Investitionsmöglichkeiten von Oikokredit wie z.B. die Vergabe von Mikrokrediten an Frauen in Entwicklungsländern. Diesen Frauen wird ermöglicht ihr eigenes „Business“ aufzubauen, damit unabhängig zu werden und für sich und ihre Familie sorgen zu können.

Die Pause konnten die SchülerInnen für das Netzwerken mit den Vortragenden nutzen und auch weitere Informationen über die Weiterbildungsmöglichkeiten einholen.



Direktor Mag. Inschlag, Mag. Zumpf von Oikokredit, Mag. Mayer von der FH Wr. Neustadt und Vertreter der Wiener Neustädter Sparkasse: Amina Felberbauer, Tobias Wirtl und Mag. Rettenbacher

# Science Center Niederösterreich

Die zentrale Stelle für  
**Wissenschaft und Forschung**  
in Niederösterreich

Forschungsstandort

Förderungen & Services

Wissenschaft erleben!

Projektdatenbank

Stipendien & Preise

Themenbörse  
Abschlussarbeiten

Hochschulatlas

Aktuelle Highlights,  
Wissenswertes  
& vieles mehr!

Angebote für

Kinder & Jugendliche  
Erwachsene & Familien  
Studierende & Universitäten  
Wissenschaftlerinnen & Wissenschaftler  
Pädagoginnen & Pädagogen  
Unternehmen & Vereine



Neugier erlaubt!

WISSENSCHAFT • FORSCHUNG  
NIEDERÖSTERREICH



ANZEIGE

[sciencecenter.noel.gv.at](http://sciencecenter.noel.gv.at)

# K.O.-Tropfen

Hinschauen, handeln, schützen – gemeinsam Verantwortung übernehmen

Von Stefan Kuback, Jugend:info NÖ | Recht

Junge Menschen ins Erwachsenenalter zu begleiten, heißt auch, diese fit für die Ausgehwelt zu machen und die richtige Balance zwischen Risikobewusstsein und Genussfähigkeit zu vermitteln. Eine potenzielle Gefahr beim Fortgehen – aber auch bei privaten Parties oder Verabredungen – ist die unbewusste Einnahme von K.O.-Tropfen.

## Was tun beim Verdacht?

Das Wichtigste zu Beginn: Wie ist bei einem Verdacht auf eine Vergiftung durch K.O.-Tropfen vorzugehen?

## Was muss ich wissen?

Die Substanzen sind farb- und geruchlos, wirken schnell und können zu Schwindel, Übelkeit, Kontrollverlust oder Bewusstlosigkeit führen. Häufig bleiben Erinnerungslücken zurück. Genau das macht sie so gefährlich: Betroffene können sich oft nicht mehr an das Geschehen erinnern und sind in einer besonders schutzlosen Situation.

Die unwissentliche Einnahme von K.O.-Tropfen ist eine Gefahr, die durch gezielte Aufklärungsarbeit und Prävention in Niederösterreich zunehmend in den öffentlichen Fokus rückt.

## Was kann ich tun?

Dabei ist die zentrale Botschaft für alle Involvierten: Hinschauen statt wegsehen. Wirksamer Schutz entsteht im Miteinander:

## Was können wir gemeinsam tun?

Der eigene Freundeskreis der Jugendlichen stellt einen wichtigen Schutzfaktor dar. Wer gemeinsam unterwegs ist, sollte auf Veränderungen achten, sich gegenseitig im Blick behalten und klar vereinbaren, zusammenzubleiben und auch wieder zusammen nach Hause zu fahren.

Auch das Umfeld kann unterstützen: Eltern können durch offene Gespräche sensibilisieren und Sicherheit vermitteln. So kann den Jugendlichen beispielsweise die Verwendung von K.O.-Tropfen-Testbändern oder andere Maßnahmen erklärt werden.

## Getränke im Blick behalten

Gastronomie und Veranstalter sind gefordert, klare Awareness-Strukturen zu schaffen: geschultes Personal, leicht erreichbare Ansprechpersonen und eine Atmosphäre, in der Hilfe holen selbstverständlich ist.

Ein wichtiger Präventionsgrundsatz lautet: Getränke im Blick behalten. Drinks sollten nie unbeaufsichtigt stehen gelassen oder von Unbekannten angenommen werden. Ebenso gilt: Ein plötzlich veränderter Zustand, der nicht zur konsumierten Menge von Alkohol passt, sollte unbedingt ernst genommen werden. Wer eine auffällige Situa-

tion bemerkt, sollte nicht zögern, nachzufragen oder Hilfe zu holen. Wegsehen schützt Täter – Hinschauen schützt Menschen.

## Schulveranstaltungen als Vorbild

All die genannten Grundsätze lassen sich auch sehr gut bei Schulveranstaltungen umsetzen. Bereits bei der Planung des Abschlussballs oder anderen Feierlichkeiten sollten die möglichen Risiken und deren Prävention mitbedacht werden. So können alle Beteiligten informiert und das Thema bewusst gemacht werden. Dadurch setzen Schulveranstaltungen Maßstäbe für zukünftiges, risikobewusstes Feiern und Fortgehen.

## Wo finde ich mehr Informationen und kann nachfragen?

Weiterführende Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen bietet die Initiative „NOE2KO“ sowie die Kampagne „WIR.FEIERN.SICHER!“ der Jugend:info NÖ.

## DIESE 5 SCHRITTE HELFEN BEI EINEM AKUTEN FALL:

### **1. GEFAHR ERKENNEN**

Symptome: u.a. Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blackout. Testen mit dem **Testarmband**.

### **2. NOTRUF WÄHLEN**

144 Rettung  
112 Internationaler Notruf  
133 Polizei

### **3. PERSONEN INFORMIEREN**

Rufe Eltern, Freundinnen/Freunde oder andere Bezugspersonen an.

### **4. BEWEISE SICHERN**

Blutabnahme durch Fachpersonal, Urinprobe abgeben, Zeugen finden, Kleidung sicherstellen

### **5. ANZEIGE ERSTATTEN**

Wende dich an die Polizei und Opferschutzeinrichtungen.

# Flankierende Maßnahmen im EU-Schulprogramm



Finanziert von der  
Europäischen Union



Foto: zVg



## Wie kann ich am EU-Schulprogramm teilnehmen?

Weitere Informationen: [www.ama.at/fachliche-Informationen/schulprogramm](http://www.ama.at/fachliche-Informationen/schulprogramm)

Die regionalen Schulmilchbauern bieten mit Einverständnis der Schule gerne auch Verkostungen und Exkursionen an. Bleiben Sie immer am Laufenden und folgen uns auf Facebook und Instagram!

Flankierende pädagogische Maßnahmen wie Veranstaltung von Verkostungen, Exkursionen auf einem landwirtschaftlichen Produktions- oder Verarbeitungsbetrieb, Anschaffung von Hochbeeten, Anschaffung von Obstbäumen und -sträuchern und Erstellung von Unterrichtsmaterialien begleiten die Abgabe und Verteilung von Schulobst und -gemüse und Schulmilch.

Kindern, die sich in einem für die Geschmacksbildung wichtigen Alter befinden, wird einerseits die Freude am Genuss von frischem Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten vermittelt und andererseits die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Herkunft, Anbau und Herstellung von Lebensmitteln, Landwirtschaft und Umwelt im Rahmen von Verkostungen, Exkursionen und dem Bewirtschaften von Hochbeeten näher gebracht.

Bei Verkostungen und Exkursionen kann ergänzend zur Wissensvermittlung auch eine breite Palette an landwirtschaftlichen Erzeugnissen

und verarbeiteten landwirtschaftlichen Erzeugnissen angeboten werden. Der Schwerpunkt liegt auf frischen unverarbeiteten Erzeugnissen, die frei von Zusätzen sind.

Die Anschaffung von Hochbeeten und die Anschaffung von Obstbäumen und -sträuchern stellt eine flankierende Maßnahme dar, um Kindern und Jugendlichen die Pflanzung und Pflege von Obst und Gemüse zu ermöglichen und soll Kindern und Jugendlichen veranschaulichen, wie Obst und Gemüse wächst.



Foto: Elisabeth Fröhlich photography



# @school

## Größte Sprachtalente Niederösterreichs ausgezeichnet

Am 40. Fremdsprachenwettbewerb nahmen sprachbegabte Schülerinnen und Schüler aus allgemeinbildenden höheren Schulen, berufsbildenden mittleren und höheren Schulen sowie Landesberufsschulen aus Niederösterreich teil.

Im Schulzentrum HAK und HTL St. Pölten wurden von Dienstag bis Donnerstag die außergewöhnlichen Fremdsprachenleistungen der 335 jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 95 Schulen vor den Vorhang geholt. Die Beherrschung von Fremdsprachen ist gerade heutzutage wichtiger denn je. Fremdsprachen eröffnen international Berufschancen, erweitern den Horizont und spielen in unserer heutigen, global vernetzten Welt eine

wichtige Rolle. Die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewiesen ihre Talente in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Latein, Griechisch sowie Russisch.

Besonders hervorzuheben sind die mehrsprachigen Bewerbe bzw. „Switch-Bewerbe“, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre Sprachkompetenz bei der Aufgabenstellung in zwei verschiedenen Fremdsprachen unter Beweis stellen können.

Foto: BD Pistracher



Förderpreis Spanisch Svenja Spork BG BRG Hollabrunn – LR Teschl-Hofmeister, Marianne Riemer, Svenja Spork, Karl Fritthum

Die Bestplatzierten in insgesamt 18 verschiedenen Kategorien erhielten neben Medaillen und Urkunden Geld- und Sachpreise. Ein besonderes Dankeschön gebührt hier allen Sponsoren und Unterstützern, zu denen auch die LEVNÖ SCHULZEITUNG gehört, vertreten von Marianne Riemer und Tanja Ambichl-Melzer.

Foto: Mario Scheichel, AKNÖ



## Neue Abteilungsleitung in der AK

Mit 1. April 2026 hat Claudia Saller die Leitung der Abteilung Bildungspolitik und Bildungsberatung der Arbeiterkammer Niederösterreich übernommen.

Die Aufgaben und Leistungen der Abteilung sind vielfältig: Das Team Schule & Hochschule stellt das reichhaltige Gratisangebot an Workshops, Planspielen und Bewerbungstrainings für die niederösterreichischen Schulen unter dem Titel „Arbeitswelt und Schule“ zusammen. Die Bildungsberater:innen der Abteilung beraten Weiterbildungswillige von der Berufsorientierung über Fragen zur Weiterbildungszeit bis hin zum Nach-

holen von Abschlüssen und helfen auch bei Ansuchen um Förderungen und Beihilfen für Aus- und Weiterbildungen.

### Vernetzt in der Bildungscommunity

Im Bereich der österreichischen Bildungspolitik begutachten die AK-Bildungsexpertinnen und -experten darüber hinaus Gesetzesentwürfe, leisten Grundlagenarbeit und sind bestens in der (nieder-)österreichischen Bildungscommunity vernetzt. Dazu ge-

hört nicht zuletzt der regelmäßige Austausch mit dem LEVNÖ.

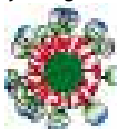
Mit dem Themenschwerpunkt Demokratie und Partizipation setzt die Abteilung einen wichtigen Akzent in der Bildungsarbeit, der auch im kommenden Jahr fortgeführt werden soll. Saller: „Ich freue mich auf die Arbeit mit dem erfahrenen und engagierten Team, das aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen stets im Blick hat. Wir möchten damit aktiv zu einem gerechteren und zukunftsorientierten Schul- und Bildungssystem beitragen.“

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Unterstützungsverein für Elternanliegen – UVEA, ZVR 953957548, Rennbahnstraße 29, 3109 St. Pölten  
Verlagsort: St. Pölten im Eigenverlag  
Hersteller: MediaService KG 3508 Meidling i. T.  
Druck: Riedeldruck GmbH, 2214 Auersthal  
Redaktion: Franz Schaupmann, Paul Haschka  
Marianne Riemer, Manuela Hofer  
Für den Inhalt der Beiträge verantwortlich sind die jeweiligen Autoren.

Kontakt: NÖ Landesverband der Elternvereine, 3109 St. Pölten, Rennbahnstraße 29, Tel: 02742/280-5501  
E-Mail: levnoe@bildung-noe.gv.at  
Blattlinie: Überparteiliche und unabhängige Information für Elternvertreterinnen und Elternvertreter, Pädagoginnen und Pädagogen an den niederösterreichischen Schulen mit dem Ziel, über Ereignisse im Schulbereich zu informieren, Stellung zu nehmen und Kritik zu üben. Wir setzen uns für die Interessen der Schülerinnen und Schüler ein, wobei

uns ein ausgewogenes Maß an objektiver Berichterstattung wichtig ist. Die Zeitung wendet sich an alle Elternvertreterinnen und Elternvertreter, alle Pädagoginnen und Pädagogen sowie an Meinungsbildner in Politik und Medien, die eine fundierte und sachbezogene Kommentierung auf den Gebieten des Schulwesens und der Pädagogik erwarten. Die Artikel unserer Autorinnen und Autoren und deren damit verbundenen Meinungen verstehen sich als wichtige Diskussionsbeiträge im Bildungsbereich.



Produziert mit dem CO2-Bonus  
der Klimabewusstheit. Unsere Klimafreund-  
Berechnung ist ein freiwilliges  
Initiative. Partner: ClimatePartner, UVEA, AKNÖ

Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/13998-2401-1001

SPAR 

**HIER  
HAST DU  
MEHR  
DRAUF.  
AUCH AUF  
DEM KONTO.**

**Hier bist *du*  
der SPAR.**

**Nutze die Möglichkeiten!**

**[spar.at/lehre](https://spar.at/lehre)**



Gilt für alle von der SPAR Österreichische Warenhandels-AG geführten Filialen sowie für alle Märkte der INTERSPAR Gesellschaft m.b.H. und der Maximarkt Handels-Gesellschaft m.b.H.