

# Heavy Metal und Dankbarkeit

## Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 21:44

Ich lese ja jetzt nach dem Pareto-Prinzip (80% mit 20% Energie und möchte euch nicht vorenthalten, was ich dann so lese.

[Zitat von pepe](#)

Sehe ich auch so. Aus dem "Lösungsvorschlägen" Löschungsvorschlägen der Kultusministerkonferenz (KMK) vom letzten Freitag:

**Lehrermangel:** Diese (Vor-)Schläge sollen die Lösung bringen:

5. Maßnahmen zur Gesundheitsbeförderung

**Achtsamkeitstrainings und eMental Metal-Health-Angebote**

Coaching- und (Gruppen-) Supervisionsangebote ~~super~~ Visionsangebote

Kompetenztrainings zur Klassen- und Gesprächsführung (Am Anfang der Stunde stellen sie sich mit dem Glöcklein vor die Klasse, läuten leise die Stunde ein und warten, bis alle freudig und erwartungsvoll zuhören. - Loben Sie auch mal. Sagen Sie zum Beispiel "Svea-Anima findet schon häufig ihre Federtasche." Da freuen sich die Eltern.)

Alles anzeigen

---

## Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 21:59

Hier! \*schnipsschnips\* Frau Conni! \*schnips\* ich möchte an Metal-Health-Angeboten teilnehmen. Gibt's die in jedem Bundesland?

---

## Beitrag von „laleona“ vom 7. Februar 2023 22:02

[Zitat von Quittengelee](#)

Metal-Health-Angeboten

Sicher?

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 7. Februar 2023 22:15**

Das KM bezahlt die Teilnahme an einem Festival?

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 22:17**

Zitat von laleona

Sicher?

Wummwummduffduff ACHT-SAM!!! \*Fans kreischen\* Wummwummduffduff ACHT-SAM-KEIT!!!  
\*Fans brechen kreischend zusammen\*

Kann man das mit Garage selbst schreiben? \*an meiner Musikerkarriere feil\*

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 7. Februar 2023 22:19**

Zitat von Palim

Das KM bezahlt die Teilnahme an einem Festival?

Aber nicht irgendein Festival...

Wacken?

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 7. Februar 2023 22:22**

[Zitat von laleona](#)

Wacken?

Wacken!

Das Festival bezahlt der Dienstherr, meinetwegen auch die Dienstdame,  
für die Spätfolge müssen dann Krankenkasse und Beihilfe aufkommen...

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 7. Februar 2023 22:23**

... da treffen wir uns endlich mal alle

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 22:24**

[Zitat von Quittengelee](#)

Hier! \*schnipsschnips\* Frau Conni! \*schnips\* ich möchte an Metal-Health-Angeboten teilnehmen. Gibt's die in jedem Bundesland?

Die gibt es sogar Online mit einem eigenen Kanal.

Trainiere "5 min warmup",

"10 min warmup" (mit Richtungswechsel, dabei könnte man z.B. statt im Meckerthread ein Reframing vornehmen und im Heute-freue-ich-mich-Thread posten).

"Wer muss wirklich abnehmen?" - Der Metal-Weg zum erfolgreichen Amtsarzttermin;

20-min-Schulter-Arm-Workout (Vorbereitung auf das Armdrücken im Schullandheim),

"Die Wahrheit über DE(H)NEN" (Der Dativ und seine Anwendungsmöglichkeiten),

"Wie erstelle ich einen eigenen Trainingsplan? (Effektive Unterrichtsvorbereitung)

<https://www.youtube.com/c/MetalWorkouts/videos>

Heavy Metal hat den gleichen Effekt wie Kuscheln:

<https://www.20min.ch/story/heavy-me...ln-104729383671>

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 22:26**

Ich glaube, ich sollte hier mal auslagern, aber wo fange ich an?

Ich bin heute dankbar, dass es schwarze Johannisbeeren gibt und man die fermentieren kann.

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 7. Februar 2023 22:27**

... wie kann man die formatieren??? (... hatte ich tatsächlich gerade gelesen. Bin raus.)

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Februar 2023 22:31**

Zitat

Aber nicht irgendein Festival...

Wacken?

Ne, da war ich letztes Jahr auf einer Radtour. Habe kurz Station gemacht.

Viel zu voll - und viel zu viele Fußgänger auf dem Radweg.

Was war ich froh, als ich endlich wieder am ruhigen NOK-Radweg war.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 7. Februar 2023 22:31**

Wacken, Hurricane, Deichbrand ...

Ist die Finanzierung auf eines beschränkt?

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 22:33**

Nein, du darfst auch mehrfach auf Metal-Health-Fahrt. Die KMK freut sich über fortbildungswillige Kolleg:innen. Mit der Finanzierung... Hmmm.... Vielleicht ein werbefinanziertes Bullet Journal?

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 7. Februar 2023 22:33**

Hier weiß der eine Moderator nicht, was die andere Moderatorin macht. Tz.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 22:34**

[Zitat von laleona](#)

Sicher?

Hat Frau Conni gesagt. Hast du nicht zugehört? 🤔

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 22:35**


[Zitat von pepe](#)

Hier weiß der eine Moderator nicht, was die andere Moderatorin macht. Tz.

Die Musik war etwas laut.


---

### **Beitrag von „Palim“ vom 7. Februar 2023 22:38**

Ach, ich freue mich schon darauf, morgen in der Pause die frohe Botschaft im LZ zu verkünden  


---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 22:39**

Der Threadtitel macht mich gerade froh und dankbar 

---

### **Beitrag von „kodi“ vom 7. Februar 2023 22:46**

[Zitat von Conni](#)

Die gibt es sogar Online mit einem eigenen Kanal.

[..]

<https://www.youtube.com/c/MetalWorkouts/videos>

Irgendwie ist das aber die Gerontologie-Edition. 

Ich hatte da etwas mehr Action erwartet.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 7. Februar 2023 22:51**

[Zitat von kodi](#)

Irgendwie ist das aber die Gerontologie-Edition. 😊

Ich hatte da etwas mehr Action erwartet.

Die Festival-Betreibenden stellen sich auf die Besucher:innen ein.

---

### **Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:00**

[Zitat von Palim](#)

Wacken, Hurricane, Deichbrand ...

Ist die Finanzierung auf eines beschränkt?

Das ist eine Fortbildungsreihe.

---

### **Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:02**

[Zitat von Conni](#)

Die Musik war etwas laut.

Beim Korrigieren: Immer! Das macht so schön ~~achtsam~~ ruhig.

And now you [do](#) what they told ya

---

### **Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:07**

[Zitat von Conni](#)

Wummwummduffduff ACHT-SAM!!! \*Fans kreischen\* Wummwummduffduff ACHT-SAM-KEIT!!! \*Fans brechen kreischend zusammen\*

Kann man das mit Garage selbst schreiben? \*an meiner Musikerkarriere feil\*

Ich möchte in deinen Musikunterricht!

---

### Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 23:08

[Zitat von golum](#)

Ich möchte in deinen Musikunterricht!

Ich weiß nicht, ob du das möchtest. Wir wandeln Bestandteile des Mittagessens in kurze und lange Töne um. (Ja, ich schreibe auch nach dem Paretoprinzip.)

---

### Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:10

[Zitat von Conni](#)

Ich weiß nicht, ob du das möchtest. Wir wandeln Bestandteile des Mittagessens in kurze und lange Töne um. (Ja, ich schreibe auch nach dem Paretoprinzip.)

Das klingt... äh... interessant 😄

edit: Paretoprinzip gegoogelt. Oh, da finde ich mich wieder 😊

---

### Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 23:14

Das soll so sein. Gymnastik des Denkens erhält jung, wie Yoga für den Geist.

---

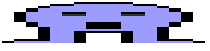


## Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:18

### Zitat von Conni

Das soll so sein. Gymnastik des Denkens erhält jung, wie Yoga für den Geist.

Du bist aber nicht von der KMK und verkaufst uns hier Achtsamkeitstraining???



---

## Beitrag von „Palim“ vom 7. Februar 2023 23:22

### Zitat von Conni

Wir wandeln Bestandteile des Mittagessens in kurze und lange Töne um.

Ist es ein Rhythmical "Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Spaghettiiiiii-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-KOMPOTT!"

... oder doch eher das Erforschen der Konsistenz des (hoffentlich noch nicht gegessenen) Essensangebotes?

---

## Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 23:25

### Zitat von Palim

Ist es ein Rhythmical "Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Spaghettiiiiii-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-KOMPOTT!"

... oder doch eher das Erforschen der Konsistenz des (hoffentlich noch nicht gegessenen) Essensangebotes?

Hoffen wir mal, dass es nicht um Bohnen und Zwiebeln geht.

---

## Beitrag von „Conni“ vom 8. Februar 2023 07:49

#### Zitat von Palim

Ist es ein Rhythmical "Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Spaghettiiiiii-Apfel-Birne-Apfel-Birne-Apfel-Birne-KOMPOTT!"

Wir sind auf dem Weg zum Rhythmical. Also momentan sprechen wir nur: Reis-brei, Gur-ken-roh-kost... Das wandeln wir in Balken um, kurze und lange - und da das Malen kurzer und langer Balken zu schwierig bar, bin ich direkt zu Notenwerten übergegangen und lasse Noten malen.

---

#### **Beitrag von „Avantasia“ vom 8. Februar 2023 09:24**

Mir kommen da schreckliche Erinnerungen an "Ammm-ster-dam" aus dem Tanzkurs hoch.

À+

---

#### **Beitrag von „Conni“ vom 8. Februar 2023 14:39**

#### Zitat von golum

Du bist aber nicht von der KMK und verkaufst uns hier Achtsamkeitstraining???



Nienimmernicht! \*Werbeflyer in der Wolle versteckt\*

---

#### **Beitrag von „golum“ vom 8. Februar 2023 19:51**

Also das Fortbildungsfestival hat folgende Besetzung:

Metallica und AC DC für die BBSen.

bitte fortsetzen!

---

## Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 9. Februar 2023 00:55

Grave Digger.

Ich habe hier nen netten Whisky mit deren Namen stehen. Und nen netten Berry-Likör.

Und ich habe mir sagen lassen, dass die in Wacken eine Pipeband auf der Bühne stehen hatten.

Muss also gute Musik sein.

Außerdem:

- Blind Guardian
  - Randle
- 

## Beitrag von „golum“ vom 9. Februar 2023 06:59

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Grave Digger.

Ich habe hier nen netten Whisky mit deren Namen stehen. Und nen netten Berry-Likör.

Und ich habe mir sagen lassen, dass die in Wacken eine Pipeband auf der Bühne stehen hatten.

Muss also gute Musik sein.

Außerdem:

- Blind Guardian
- Randle

Alles anzeigen

Also du musst das schon schulformspezifisch begründen, sonst kommt der Antrag nicht durch.

Metallica und Wechsel-/Gleichstrom gehören uns an der BBS.

Randle für KuK von Brennpunkt-Gesamtschulen?

Blind Guardian -> Förderschule

Powerwolf? Wegen Power BBS oder Wolf -> Bio-KuK aller Schularten?

PS: Grave Digger + Pipeband klingt fast wie die Musik, die ich hauptsächlich höre: Celtic Punk, Mittelalter-Metal...

---

### Beitrag von „Quittengelee“ vom 9. Februar 2023 19:15

[Zitat von golum](#)

Blind Guardian -> Förderschule

System of a Down?



An meinem Förderschultyp eher Terrorizer und Meshugga

---

### Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 9. Februar 2023 19:18

[Zitat von golum](#)

Randale für KuK von Brennpunkt-Gesamtschulen?

Ne, Randale ist eher Grundschule

---

### Beitrag von „DFU“ vom 10. Februar 2023 18:03

[Zitat von Conni](#)

Wir sind auf dem Weg zum Rhythmical. Also momentan sprechen wir nur: Reis-brei, Gur-ken-roh-kost... Das wandeln wir in Balken um, kurze und lange - und da das Malen kurzer und langer Balken zu schwierig bar, bin ich direkt zu Notenwerten übergegangen und lasse Noten malen.

So macht man mit Obst Musik:

<https://youtu.be/HGWkQP9IVPw> (ab 1:00)

---

## **Beitrag von „c. p. moritz“ vom 11. Februar 2023 23:08**

[Zitat von Quittengelee](#)

System of a Down?

Autsch ☹☹