



Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA

Ein Trainingsprogramm für Jugendliche der Sek. I
nach dem Programm „Lebenslust mit LARS & LISA“

GUTE **BILDUNG**
Beste Aussichten
Baden-Württemberg



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Einführung	Seite 5
Lebenskompetenz und Selbstregulation im Bildungsplan 2016	Seite 6
Hinweise zur Umsetzung des Trainingsprogramms „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“	Seite 8
Trainingsprogramm – Lehrerhandbuch	Seite 13
Das Trainingsprogramm in Modulen	Seite 14
Modul 1 Das Programm – Ziele und Inhalte	Seite 15
Modul 2 Eigene Ziele setzen	Seite 31
Modul 3 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Seite 45
Modul 4 Realitäts-Check	Seite 71
Modul 5 Selbstsicheres Verhalten	Seite 97
Modul 6 Kontakt aufnehmen	Seite 125
Trainingsprogramm – Schülermaterial	Seite 143
Vereinbarung	Seite 144
Modul 1 Das Programm – Ziele und Inhalte	Seite 145
Modul 2 Eigene Ziele setzen	Seite 149
Modul 3 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Seite 155
Modul 4 Realitäts-Check	Seite 171
Modul 5 Selbstsicheres Verhalten	Seite 183
Modul 6 Kontakt aufnehmen	Seite 195
Literaturverzeichnis	Seite 207
Impressum	Seite 210

Vorwort

Aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen, wie z. B. der exponentielle Anstieg an Informationsangeboten und an Kontaktmöglichkeiten in den sozialen Netzwerken, sowie die damit zusammenhängende Reduzierung der durchschnittlichen Aufmerksamkeitsspanne machen es immer notwendiger, Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung ihrer selbstregulatorischen Kompetenzen zu fördern. Erfreulicherweise erhält der Themenbereich heute mehr Aufmerksamkeit im Schulalltag. Mithilfe des vorliegenden Materials können Lehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern den gesunden Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen üben – Fähigkeiten, die grundlegend für den schulischen und persönlichen Erfolg sind. Die praxisorientierten und didaktisch gut aufbereiteten Übungen in diesem Manual bauen auf gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

Üben beinhaltet auch den gelassenen Umgang mit Rückschlägen. Ein weiterer Vorteil von „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ ist, dass Lehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern nach der Durchführung des Programms auf die bearbeiteten Themen zurückkommen können, wenn es sich anbietet. Wie wird ein Ziel gut formuliert? Wie entstehen Gefühle und wie kann man sie beeinflussen? Wie gehe ich auf andere Menschen zu? Für diese Fragen gibt es im schulischen Alltag vielfältige und mit wachsendem Alter neue Anlässe. Mit „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ haben Schülerinnen und Schüler sowie ihre Lehrkräfte eine gemeinsame Sprache, um darauf gute Antworten zu finden. Ein für alle Beteiligten lohnenswerter Weg.

Dipl.-Psych. Jan-Erik Schmidt

Lebenskompetenz und Selbstregulation im Bildungsplan 2016

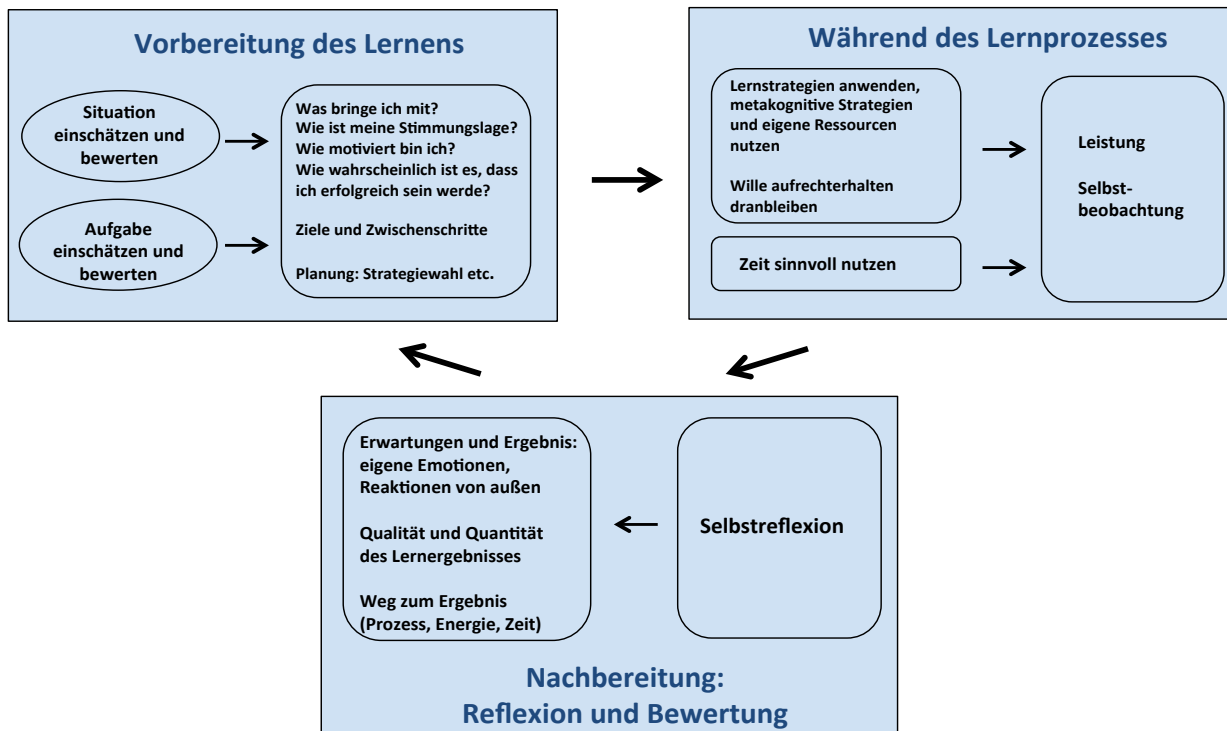
„Fertigkeiten wie Impulskontrolle, Emotionsregulation, Aufmerksamkeitssteuerung, Selbstreflexion, Selbstkenntnis und Frustrationstoleranz sowie Verantwortlichkeit sind eine notwendige Voraussetzung für Bildungserfolg.“ (Liew et al., 2010)

Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen in Baden-Württemberg rücken jeden Einzelnen mit seinen Ressourcen in den Blickpunkt. Heranwachsende sollen dabei unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigen und sich im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben zu können, d. h. als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis. Dazu gilt es, vorhandene Ressourcen zu stärken und den Aufbau weiterer hilfreicher Ressourcen zu unterstützen. Prävention und Gesundheitsförderung sind damit Entwicklungsförderung. Die Schülerinnen und Schüler sollen lebenskompetent werden und ihre Schullaufbahn erfolgreich absolvieren. Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenz entwickeln zu können, und in welchen schulischen Feldern das möglich ist. Die im Bildungsplan 2016 aufgenommene Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ beantwortet diese Frage mit fünf zentralen Lern- und Handlungsfeldern:

- Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren,
- ressourcenorientiert denken und Probleme lösen,
- wertschätzend kommunizieren und handeln,
- lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen,
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten.

Die fünf zentralen Lern- und Handlungsfelder nehmen Bezug auf das Lebenskompetenz-Konzept der Weltgesundheitsorganisation (WHO), sie korrespondieren mit den allgemeinen Bildungszielen der Fächer und den prozessbezogenen Kompetenzen. Dadurch finden sich im Unterrichtsalltag immer wieder Anknüpfungspunkte. Die Selbstregulation spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in diesen Lern- und Handlungsfeldern sowie in allen drei Phasen des Lernens – bei der Planung, der Durchführung und der Bewertung – eine grundlegende Rolle. Sie umfasst die Regulation der Informationsverarbeitungsprozesse, des Lernprozesses und der eigenen Emotion, Motivation und Willensbildung.

Prozesse der Selbstregulation angelehnt an Schmitz (2007)



Literaturhinweis: Schmitz, B. und Schmidt, M. (2007). Einführung in die Selbstregulation. In: M. Landmann und B. Schmitz (Hrsg.), Selbstregulation erfolgreich fördern. Stuttgart: Kohlhammer. (S. 12).
Weiterführende Literatur: Götz, T. (Hrsg.) (2011). Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen. Schöningh, UTB.

Jedes pädagogische Handeln, das zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen, ist präventives Handeln. Dies wird auch als Grundprävention bezeichnet. Die Grundprävention bildet die für eine nachhaltige Wirkung von Präventionsmaßnahmen notwendige Grundlage. Sie hat eine unspezifische Ausrichtung und zielt auf die grundlegende Stärkung der Lebenskompetenz sowie allgemein förderlicher Lern- und Lebensbedingungen. Die darauf aufbauende Primärprävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung. Diese Themen können mit den inhaltsbezogenen Kompetenzen der Fächer verbunden werden. Dementsprechend finden sich in den Fachplänen Verweise auf die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“, u. a. mit dem Stichwort „Selbstregulation und Lernen“.

Das vorliegende Trainingsprogramm setzt an der Stärkung der Ressourcen, den zentralen Lern- und Handlungsfeldern sowie der Grund- und Primärprävention an.

Erst die Verzahnung dieser Bereiche sowie die Verankerung auf allen schulischen Ebenen ermöglichen eine dauerhafte und wirksame Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen.

Hinweise zur Umsetzung des Trainingsprogramms „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“

Das Trainingsprogramm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ basiert auf dem speziell für Haupt- und Werkrealschulen entwickelten und gut evaluierten Präventionsprogramm „Lebenslust mit LARS & LISA“ von Prof. Dr. Martin Hautzinger, Dr. Melanie Wahl und Dr. Margarete Patak (Universität Tübingen).

Im Programm stehen die Namen LARS für „Lust an realistischer Sicht“ und LISA für „Leichtigkeit im sozialen Alltag“.

Schulische Einbindung

„Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ ist ein Programm, das seinen Platz in der curricularen Säule des sozial-emotionalen Lernens findet. Gerade Jugendliche in der Sekundarstufe I müssen in ihrer Entwicklung von sozialen und personalen Kompetenzen besonders unterstützt und gestärkt werden, um den Herausforderungen dieser Lebensphase gewachsen zu sein. Das Trainingsprogramm mit seinen Modulen kann in den Klassen 8–10 vielfältig in den Unterrichts- und Schulalltag eingebunden werden, wie z. B. zur Vorbereitung von Praktika und Bewerbungsgesprächen. Es könnte aber auch Eingang finden in verschiedene Fächer, z. B. Deutsch, Ethik, Gemeinschaftskunde, oder als Angebot im Ganztage.

In einer Pilotstudie zum ursprünglichen Programm „Lebenslust mit LARS & LISA“ hat sich gezeigt, dass es sich günstig auf die Atmosphäre auswirken kann, wenn die Gruppen geschlechtshomogen sind. Dies ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die in diesem Alter sehr wichtige Selbstdarstellung vor dem anderen Geschlecht entfällt.

Aufbau des Trainingsprogramms

Das Trainingsprogramm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ ist in 6 Module aufgeteilt:

Modul 1 Das Programm – Ziele und Inhalte

Modul 2 Eigene Ziele setzen

Modul 3 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Modul 4 Realitäts-Check

Modul 5 Selbstsicheres Verhalten

Modul 6 Kontakt aufnehmen

Die einzelnen Module können nach Bedarf kombiniert oder vollständig durchlaufen werden. Erfahrungen haben gezeigt, dass je nach Altersstufe einzelne Module relevant werden, z. B. Modul 2 „Eigene Ziele setzen“ für das individualisierte Lernen oder Modul 6 „Kontakt aufnehmen“ im Rahmen der Berufsorientierung. Bei der Arbeit mit einzelnen Modulen ist zu überlegen, ob die Gruppe das Modul 1 „Einführung“ benötigt und wie die Feedbackinstrumente am Ende des Programms eingesetzt werden sollen. Die einzelnen Module können durchaus ausgeweitet und mehrmals eingebracht werden.

Für die Module 1 und 2 ist jeweils eine Doppelstunde und für die Module 3 bis 6 sind zwei Doppelstunden konzipiert. Sinnvoll und gewinnbringend ist eine Kombination der Module 3 und 4.

Materialien des Trainingsprogramms

Das vorliegende Trainingsprogramm umfasst das Lehrerhandbuch sowie die Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler (Schülermaterial). Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Rolle der Lehrenden

Die Forschung zeigt, dass sich bestimmte Verhaltensweisen der Lehrkraft besonders förderlich auf die positiven Effekte eines Trainings auswirken (Fiedler, 2005).

1. Bedeutend für den Lernerfolg ist ein hohes Maß an Zieltransparenz, d. h., das Ziel muss den Schülerinnen und Schülern bekannt sein.
2. Das Vorgehen sollte begründet werden, damit die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Schritte nachvollziehen können.
3. Die Unterscheidung zwischen Faktenwissen und dem Darstellen persönlicher Positionen muss beachtet werden. Faktenwissen kann erfragt werden, während persönliche Beispiele und Anliegen eigenverantwortlich von den Jugendlichen eingebracht werden.
4. Eine offene Kommunikation für die Auseinandersetzung und Klärung von Antworten und Beiträgen in einer wertschätzenden Atmosphäre muss ermöglicht werden. Dies ist gewinnbringend für alle Schülerinnen und Schüler, stärkt deren Argumentationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit.
5. Eine Feedbackkultur, die auf den einzelnen Jugendlichen eingeht, bringt die Lernprozesse voran.
6. Direkte oder unterschwellige Aggressionen der Schülerinnen oder Schüler sind Störungen und haben Vorrang, d. h. sie müssen geklärt werden.
7. Umgang mit Unterschiedlichkeit hat ihren Platz, Außenseiter werden integriert und Teamentwicklungsansätze genutzt.
8. Jede Schülerin und jeder Schüler möchte lernen. Lernerfolge machen Lust auf mehr.
9. Loben ist lernförderlich. Detailliertes Lob ist besser geeignet, ein bestimmtes Verhalten zu verstärken, als allgemeine Zustimmung. Lob sollte zeitlich nahe zu dem erwünschten Verhalten und konsistent bei möglichst jedem Auftreten von erwünschtem Verhalten erfolgen. Bei der Verteilung von Lob darf kein Vergleich mit anderen stattfinden. Der eigene Leistungsstand steht im Vordergrund, sodass persönlicher Fortschritt deutlich wird (individuelle Bezugsnorm).
10. Ein gezieltes Feedback von den Jugendlichen ermöglicht, im weiteren Vorgehen teilnehmerorientiert zu wirken.

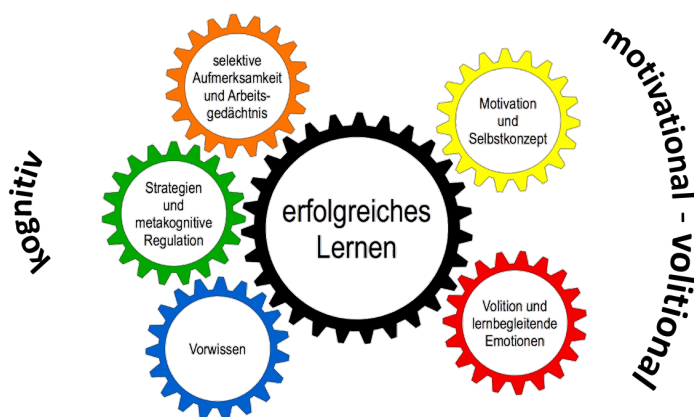
Eine weitere wichtige Funktion der Lehrenden ist die des „Coping-Modells“. Hier wird nicht gezeigt, wie man alles richtig macht (Mastery-Modell), sondern es werden Probleme bei der Umsetzung aufgezeigt und demonstriert, um Lösungen zu finden. Das ermöglicht den Schülerinnen und Schülern ein Beobachtungslernen und setzt Impulse für die eigene Umsetzung.

Durchführung

Die Umsetzung des Programms ist auf ein effektives Classroom-Management ausgelegt, bei dem Inputphasen und selbstständiges Arbeiten verzahnt sind. Dabei ist der Umgang mit Diversität in der Gruppe wichtig, um Unter- sowie Überforderung zu vermeiden. Die Selbstlernphasen bieten die Möglichkeit, die folgenden Unterrichtsphasen gut zu organisieren und Lernzeit effektiv zu nutzen. Durch das häufig angebotene Prinzip „Think – Pair – Share“ können die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Beziehungen aufbauen und haben die Möglichkeit, sich in verschiedenen Settings mit Peers oder der Gesamtgruppe auszutauschen. Dies bietet der Lehrkraft auch die Möglichkeit, in dieser Zeit parallel Einzelgespräche zum Lernen zu führen. Im Trainingsprogramm wird von den Lernenden aus gedacht. Damit ist jede Schülerin und jeder Schüler für den Lernweg selbst verantwortlich, muss aber unterstützt werden und benötigt Rückmeldung.

Was macht erfolgreiches Lernen aus?

INdividuelle VOraussetzungen erfolgreichen Lernens



Hasselhorn, M. & Gold, A. (2009). Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren. Kohlhammer. 2. Aufl.

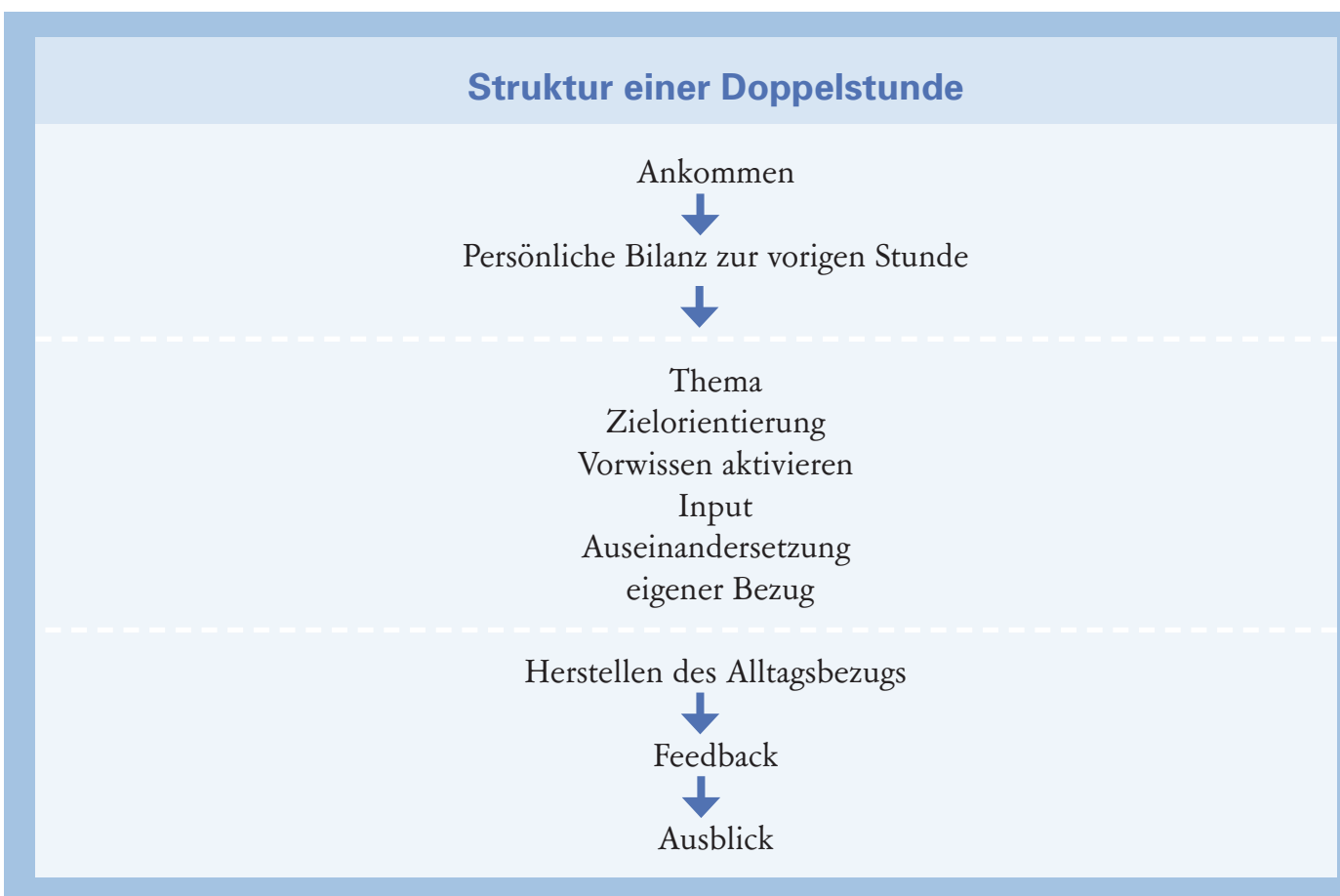
Bisherige Lernerfahrungen fließen in den Prozess eines erfolgreichen und selbstregulierten Lernens ein und bestimmen das Handeln der Lernenden in allen drei Phasen des Lernens (planen – durchführen – reflektieren). Ein Anliegen sollte von daher das Sichtbarmachen von persönlichem Lernen sein. Im Schülermaterial findet sich zu jedem Modul ein „Lernerfolg“, der den persönlichen Lernfortschritt aufzeigt. In den „Lernerfolgen“ der einzelnen Module geht es um:

- Wissen und Verstehen,
- Erfahrungen bei der Umsetzung,
- Vorbereitung für den Austausch in der Klasse,
- Zielreflexion.

Die „Lernerfolge“ können als Reflexionsinstrumente eingesetzt und in einem Lerntagebuch geführt werden.

Struktur der Doppelstunden

Der Ablauf jeder Doppelstunde verläuft nach der in der folgenden Abbildung grafisch veranschaulichten Struktur und ist der Lerngruppe jeweils anzupassen.



Hinweis: Jedes Modul kann mit einem „Lernerfolg“ abgeschlossen werden. Die Wirksamkeit wird erhöht, wenn diese „Lernerfolge“ nach geraumer Zeit durchgeführt werden. Deshalb steht für die Gruppen, die mehrere Module durchlaufen, der „Lernerfolg“ des vorherigen Moduls am Anfang der nächsten Doppelstunde. Wird nur ein Modul bearbeitet, schließt dieses mit dem „Lernerfolg“ ab. Die „Lernerfolge“ können jederzeit später noch einmal bearbeitet werden.

Evaluation und Reflexion während der Umsetzung

Neben der wissenschaftlich-empirischen Evaluation ist es wichtig, das Programm auch während der Umsetzung selbst zu evaluieren, um Rückmeldung darüber zu erhalten, wie das Programm verstanden wird, wie es zum Lernweg des Einzelnen passt und welche Selbstwirksamkeit die Jugendlichen dabei erleben. Für die Jugendlichen sind dafür der „Lernerfolg“, verschiedene Feedbackarten sowie eine „Selbsteinschätzung“ (siehe Schülermaterial) vorgesehen.

Am Ende des Programms reflektieren die Jugendlichen in einer „Selbsteinschätzung“ (siehe Seite 205), wie sie durch das Trainingsprogramm unterstützt wurden und was sie eventuell noch zusätzlich an Unterstützung für ihren persönlichen Lernweg brauchen.

Für die Durchführung des Programms ist neben der Rückmeldung über das Einhalten der Vereinbarung (siehe Seite 144) auch ein Schüler-Schüler-Feedback und/oder Lehrer-Schüler-Feedback wichtig, das sich auf die Interaktion mit den Jugendlichen bezieht. Dies kann hilfreich sein, um die folgende Doppelstunde teilnehmerorientierter zu gestalten im Hinblick auf Differenzierung, Störungen und/oder weitere Bedarfe.

Im „Abschlussfeedback“ an die Lehrenden (siehe Seite 204) erhalten diese Rückmeldung, wie sinnvoll das Programm für die Jugendlichen war und wie sie die Durchführung eventuell optimieren können, wenn sie mit der nächsten Gruppe damit arbeiten.

So könnte eine Feedbackkultur zur persönlichen Weiterentwicklung in der Schule gelebt werden.

Das Trainingsprogramm in Modulen

Modul 1

Seite 15

Das Programm – Ziele und Inhalte

1. Doppelstunde

Seite 16

Modul 2

Seite 31

Eigene Ziele setzen

1. Doppelstunde

Seite 32

Modul 3

Seite 45

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

1. Doppelstunde

Seite 46

2. Doppelstunde

Seite 60

Modul 4

Seite 71

Realitäts-Check

1. Doppelstunde

Seite 72

2. Doppelstunde

Seite 84

Modul 5

Seite 97

Selbstsicheres Verhalten

1. Doppelstunde

Seite 98

2. Doppelstunde

Seite 111

Modul 6

Seite 125

Kontakt aufnehmen

1. Doppelstunde

Seite 126

2. Doppelstunde

Seite 134

Feedback – Selbsteinschätzung – Urkunde

Seite 140

Das Programm – Ziele und Inhalte

Modul 1:

- Ich weiß, was mit dem Programm trainiert werden kann.
- Ich kenne die Regeln in unserer Trainingsgruppe „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ und halte sie ein.
- Ich akzeptiere die Vereinbarung.

Ziele Modul 1, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich weiß, was mit dem Programm trainiert werden kann.
- Ich kenne die Regeln in unserer Trainingsgruppe „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ und halte sie ein.
- Ich akzeptiere die Vereinbarung.

Thema: Was bietet und bringt mir das Programm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“

Inhalt	Sozialform	Folien Arbeitsblätter	Zeit	Seite
1.1 Begrüßung und kurzes Vorstellen Persönliches Kennenlernen	Sitzkreis		15'	18
1.2 Vorwissen aktivieren	Gruppenarbeit	AB 1.1 AB 1.2	15'	18
1.3 Zielorientierung und Programm	Plenum	Modulübersicht	5'	19
1.4 Filmszenen	Plenum Einzelarbeit	AB 1.3 Filmszenen	30'	20
1.5 Sinn von Szenenspielen	Plenum		5'	28
1.6 Regeln und Vereinbarungen	Plenum Kleingruppe	Vereinbarung	15'	28
1.7 Feedback und Ausblick auf Modul 2	je nach Feed- backinstrument	Feedback- instrument	5'	30

Alle vorgeschlagenen Sozialformen sind prinzipiell als Vorschlag zu verstehen, da sie jeweils von den Rahmenbedingungen (Raum und Gruppe) abhängen.

Materialliste:

- Filmszenen „Der Spickzettel“, „Eigene Ziele setzen“, „Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“, „Realitäts-Check“, „Selbstsicheres Verhalten“, „Kontakt aufnehmen“
- Modulübersicht

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Persönliches Kennenlernen – was ich noch nicht von dir weiß)**Sortieren im Raum**

Die Schülerinnen und Schüler ordnen sich diagonal im Raum (oder in allen vier Ecken) nach vorgegebenen Eigenschaften, z. B. Alter, Anzahl der Geschwister, wie weit wohnen sie von der Schule entfernt, Schuhgröße ... Um den Spaß zu erhöhen, kann man die Zeit, die sie dafür brauchen, mit einer Stoppuhr messen.

Reflexion zur Durchführung

1.1 Begrüßen und kurzes Vorstellen

Persönliches Kennenlernen

Für die Atmosphäre ist es von Vorteil, wenn die Lehrkraft beginnt und etwas Persönliches über sich erzählt (z. B. Bedeutung des Vornamens, Hobbys, Interessen, Beruf). Die Schülerinnen und Schüler sollen sich reihum vorstellen und ebenfalls etwas Persönliches über sich erzählen, z. B. was sie mögen und was nicht. Es kann auch nachgefragt werden.

Tipp

Auch wenn Lehrkraft und Gruppe sich bereits kennen, ist es sinnvoll, eine Einführungsrunde durchzuführen, um in der neuen Gruppenkonstellation (vielleicht nur Mädchen oder Jungen oder Projektgruppen) eine hilfreiche Atmosphäre zu schaffen. Diese soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, sich aus der im Unterricht gewohnten Bewertungssituation zu lösen, sich anders zu präsentieren und zu erleben sowie neue Denk- und Verhaltensweisen auszuprobieren. Es können auch Bilder genutzt werden, wenn es darum geht mitzuteilen, was persönlich wichtig ist. Außerdem kann das empfohlene Spiel gespielt werden.

1.2 Vorwissen aktivieren

➔ Die Lehrkraft stellt den Titel des Trainingsprogramms vor und bespricht, was Lebenskompetenz und Selbstregulation bedeuten.

Die Lebenskompetenzen können in fünf zentrale Lern- und Handlungsfelder (siehe Seite 6) zusammengefasst werden. Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt in diesen Feldern eine grundlegende Rolle.

Arbeitsauftrag:

Besprecht in Dreiergruppen die Fragen der Arbeitsblätter 1.1 und 1.2 und tauscht eure Ideen aus.

Arbeitsblatt 1.1

Das Programm – Ziele und Inhalte Arbeitsblatt 1.1

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation
Zentrale Lern- und Handlungsfelder

Lebenskompetenz Bildungserfolg

Was muss man beim jeweiligen Stern können?
Welche Lern- und Handlungsfelder sind dir persönlich sehr wichtig?

148

Arbeitsblatt 1.2

Das Programm – Ziele und Inhalte Arbeitsblatt 1.2

Selbstregulation

Gedanken, Emotionen, Handlungen selbst regulieren

Lebenskompetenz Bildungserfolg

Was muss ich da tun?
Geht das überhaupt?
Wo ist mein persönlicher Schalter?

147

Tipp

Die Gruppen können mit Moderationskarten arbeiten und gemeinsam clustern.

1.3 Zielorientierung und Programm

Zielorientierung

„Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ soll euch unterstützen, Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren zu können, um so besser mit schwierigen Situationen im Alltag zurechtzukommen. Für manche kann die Schule anstrengend sein, andere sind durch häufigen Streit mit den Eltern genervt und wieder andere haben vielleicht Stress mit Freunden. Jeder von uns kommt manchmal in solche oder ähnliche Situationen und dann ist es gut zu wissen, wie man damit umgehen kann. Deshalb werden wir Kompetenzen trainieren, die dabei helfen können, mit solchen Situationen besser fertig zu werden und das selbst in den Griff zu kriegen.

In jedem Modul beschäftigen wir uns mit einem bestimmten Schwerpunkt. In Modul 1 geht es darum, uns in dieser Gruppe erst einmal persönlich kennenzulernen und festzulegen, wie wir gemeinsam arbeiten wollen.

Damit ihr euch besser vorstellen könnt, was wir zusammen machen wollen, erkläre ich euch die Module genauer.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

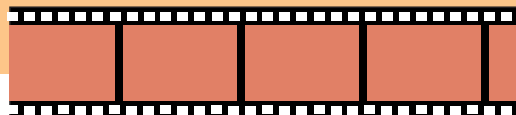
- Ich weiß, welche Inhalte das Programm bietet.
- Ich kenne die Regeln in unserer Trainingsgruppe „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ und halte sie ein.
- Ich akzeptiere die Vereinbarung.

➔ Die Lehrkraft nennt die für die Gruppe relevanten Module des Programms.

Modulübersicht

Das Trainingsprogramm in Modulen	
Modul 1	Seite 15
Das Programm – Ziele und Inhalte	
1. Doppelstunde	Seite 16
Modul 2	Seite 31
Eigene Ziele setzen	
1. Doppelstunde	Seite 32
Modul 3	Seite 45
Wechsehwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	
1. Doppelstunde	Seite 46
2. Doppelstunde	Seite 60
Modul 4	Seite 71
Realitäts-Check	
1. Doppelstunde	Seite 72
2. Doppelstunde	Seite 84
Modul 5	Seite 97
Selbstsicheres Verhalten	
1. Doppelstunde	Seite 98
2. Doppelstunde	Seite 111
Modul 6	Seite 125
Kontakt aufnehmen	
1. Doppelstunde	Seite 126
2. Doppelstunde	Seite 134
Feedback, Selbsteinschätzung, Urkunde	Seite 140

1.4 Filmszenen



- Die Themen der Module werden in kurzen Filmszenen illustriert. Es stehen sechs Filmszenen zur Verfügung:
- „Der Spickzettel“
 - „Eigene Ziele setzen“ (Modul 2)
 - „Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“ (Modul 3)
 - „Realitäts-Check“ (Modul 4)
 - „Selbstsicheres Verhalten“ (Modul 5)
 - „Kontakt aufnehmen“ (Modul 6)

Zur Einführung können wir uns verschiedene Filmszenen anschauen. In der ersten Szene wird eine Situation gezeigt, die in den Folgeszenen durch unterschiedliches Verhalten verändert wird. Ihr könnt Lebenskompetenzen entdecken, denkt dabei an die Lern- und Handlungsfelder, und sehen, wie Jugendliche ihr Tun selbst regulieren. Diese Kompetenzen wollen wir in den entsprechenden Modulen gemeinsam trainieren. Jede Filmsequenz behandelt ein Thema aus unserem Programm.

Arbeitsblatt 1.3

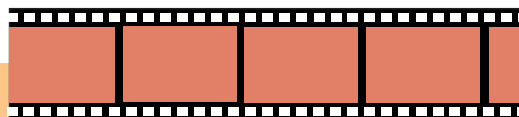
The worksheet is titled "Arbeitsblatt 1.3" and is part of "Das Programm – Ziele und Inhalte". It contains two columns of questions:

- Column 1:** "In welcher Situation könnt ihr Lebenskompetenzen entdecken?"
- Column 2:** "In welchen Situationen regulieren Jugendliche ihr Tun selbst?"

Below each question is a grid of 10 horizontal lines for writing answers. At the bottom left of the page, the number "148" is printed.

- Im Anschluss an jedes Szenenspiel können die Jugendlichen ihre Ergebnisse auf Karten schreiben und clustern oder sie nutzen das Arbeitsblatt und vergleichen ihre Ergebnisse.

1. Filmszene



Filmszene „Der Spickzettel“

Regieanweisung:

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

(Lars steht im Flur der Schule und hört MP3-Player.)

Lisa: (läuft wütend und energisch den Gang entlang)

Lars: (Lars sieht Lisa und hält sie am Arm fest, während er seinen Kopfhörer abnimmt.)
„Hi Lisa, was ist denn mit dir los? Du siehst echt gestresst aus.“

Lisa: „Ich glaub’s nicht; Frau Schuler hat einen Spickzettel im Klassenzimmer gefunden und jetzt denkt sie, dass der von mir ist. Die gibt mir jetzt sicher eine Sechs. Das versaut mir meinen ganzen Schnitt. Dabei will ich mich doch mit dem Zeugnis als Arzthelferin bewerben. Das kann ich dann wohl vergessen.“

Lars: „Shit! Und was jetzt?“

Lisa: „Das ist ungerecht. Ich hatte so viel für diese Arbeit gelernt. Bei mir geht einfach alles schief. Ich bin ein totaler Loser.“

Lars: „Willst du nicht wenigstens mal mit Frau Schuler sprechen? Ich meine ...“

(Lisa wird immer ärgerlicher und unterbricht ihn.)

Lisa: „Wieso muss das eigentlich immer mir passieren? Diese blöde Kuh, die hackt sowieso die ganze Zeit auf mir rum! Was bildet die sich ein? Mir reicht’s jetzt!“

(Lisa stürmt davon.)

(Lisa stürmt leise vor sich herschimpfend zum Lehrerzimmer, reißt die Tür auf und rennt hinein. Frau Schuler sitzt am Tisch und schaut erstaunt auf.)

Frau Schuler: „Lisa, was ...“

Lisa: (lauter werdend, schließlich schreiend):
„Das können Sie nicht mit mir machen! Der Spickzettel ist nicht von mir, den wollen Sie mir unterschieben!“

(Frau Schuler baut sich vor Lisa auf.)

Frau Schuler: (laut und ärgerlich) „Halt! So nicht, Lisa! Du reißt dich jetzt sofort zusammen und gehst zum Rektor! Der ist für so etwas zuständig.“

Lisa: „Ja, aber ...“

Frau Schuler: „Kein ‚Aber‘, ich erwarte, dass du jetzt sofort in sein Büro gehst.“

Lisa: „Ihr Lehrer seid so ungerecht.“
(Lisa sackt in sich zusammen und verlässt verunsichert das Lehrerzimmer.)

Lisa: „Der Rektor! Bei dem war ich noch nie.
Der soll hammerhart sein! Oh nein, was hab ich getan?“

(Lisa schlägt die Hände vors Gesicht und geht mit schlurfendem Gang zum Büro des Rektors.)

(Lisa klopft sehr zaghaft, sodass man es kaum hört. Wartet. Klopft noch mal ganz leise. Wartet lang. Öffnet dann einfach die Tür. Rektor Schild schaut erstaunt auf.)

Rektor Schild: „Hallo! Ich nehme an, du bist Lisa. Frau Schuler hat eben bei mir angerufen.
Erzähl, was du gemacht hast.“

Lisa: (schaut nach unten, sehr leise, kaum verständlich):
„Ich war's nicht, wirklich. Es tut mir leid ...“

Rektor Schild: (lauter) „Wie bitte?“

(Lisa murmelt weiter.)

Rektor Schild: (ärgerlich) „Wenn du Mist gebaut hast, musst du auch dazu stehen. Du hast einen Spickzettel benutzt und damit bekommst du eine Sechs. So ist die Regel nun mal. Das nächste Mal solltest du dir vorher überlegen, ob du schummelst. Und jetzt geh bitte und denke über dein Verhalten nach!“

(Lisa geht mit hängenden Schultern davon.)

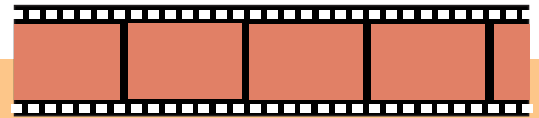
ENDE der Szene!

- Was ist in dieser Situation passiert?
- Was hat Lisa über sich und die Lehrerin gedacht?
- Wie hat sich Lisa im Lehrerzimmer verhalten? Wie hat die Lehrerin reagiert?
- Wie hat sich Lisa beim Rektor verhalten? Wie hat der Rektor reagiert?
- Hat Lisa ihr Problem lösen können?
- Was hätte Lisa besser machen können?
- Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?

2. Filmszene

In der Szene „Eigene Ziele setzen“ verhält sich Lisa etwas anders.

Filmszene „Eigene Ziele setzen“ ...



Regieanweisung: Eigene Ziele setzen

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

(Lars steht im Flur der Schule und hört MP3-Player.)

Lisa: (läuft wütend und energisch den Gang entlang)

Lars: (Lars sieht Lisa und hält sie am Arm fest, während er seinen Kopfhörer abnimmt.)
„Hi Lisa, was ist denn mit dir los? Du siehst echt gestresst aus.“

Lisa: „Ich glaub’s nicht, Frau Schuler hat einen Spickzettel im Klassenzimmer gefunden und jetzt denkt sie, dass der von mir ist. Die gibt mir jetzt sicher eine Sechs. Das versaut mir meinen ganzen Schnitt. Dabei will ich mich doch mit dem Zeugnis als Arzthelferin bewerben. Das kann ich dann wohl vergessen.“

Lars: „Shit! Und was jetzt?“

Lisa: GEDANKEN: (überlegt) „Nein, da gebe ich nicht so schnell auf – das lass’ ich mir nicht gefallen. Ich glaube, ich versuch’, Frau Schuler zu überzeugen, dass der Spickzettel nicht von mir ist. Ich geh’ zu ihr und erzähle ihr, wie es wirklich war.“

Lars: „Find’ ich toll, dass du so genau weißt, was du willst, und nicht gleich aufgibst.“

Lisa: „Am besten gehe ich jetzt gleich zum Lehrerzimmer.“ (Lisa läuft zuversichtlich weg.)

ENDE der Szene!

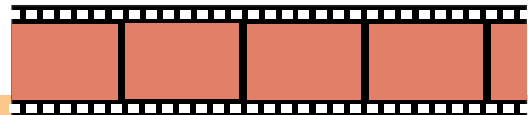
- Was hat sich im Vergleich zum ersten Szenenspiel verändert?
Glaubt ihr, dass diese Veränderung dazu führt, dass Lisa besser mit der Situation umgehen kann/es besser ausgeht?
Was hat das mit dem Titel „Eigene Ziele setzen“ zu tun?
Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?
- Was denkt ihr, worum geht es bei „Eigene Ziele setzen“?

In der nächsten Stunde beschäftigen wir uns mit Zielen. Dabei geht es darum, zu klären, warum Ziele wichtig sind und was man tun sollte, um die eigenen Ziele auch erreichen zu können.

3. Filmszene

Hinweis zum Arbeitsauftrag (Arbeitsblatt 1.3):

Bei der nächsten Szene „Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“... achtet ihr bitte besonders darauf, was Lisa denkt und wie sie sich verhält.



Filmszene „Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“

Regieanweisung:

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

Vor dem Lehrerzimmer:

Lisa: (leise Stimme, schaut auf den Boden) „Vielleicht sollte ich es doch lieber lassen. Das ändert ja doch nichts. Die hört mir ja eh nicht zu. Sie meint sowieso, dass ich nichts drauf hab'. Alle glauben doch, dass ich blöd bin.“

(Lisa sackt immer mehr in sich zusammen und wendet sich leicht zum Gehen.)

ENDE der Szene!

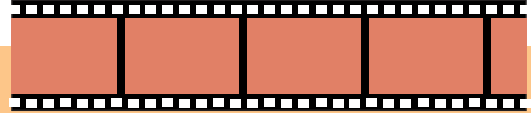
- Was denkt Lisa in der Situation?
Wie fühlt sie sich?
Stimmen diese Gedanken? Sind sie realistisch?
Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?
- Was denkt ihr, was steckt hinter diesen Wechselwirkungen?

In Modul 3 beschäftigen wir uns damit, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten sich gegenseitig beeinflussen. Wir wollen sehen, wie das funktioniert und was das für uns persönlich bedeutet.

4. Filmszene

Hinweis zum Arbeitsauftrag (Arbeitsblatt 1.3):

In der nächsten Szene „Realitäts-Check“ achtet ihr wieder darauf, was Lisa denkt und was sie tut.



Filmszene „Realitäts-Check“

Regieanweisung:

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

Lisa: (Denkpause) „Aber ich muss das jetzt durchziehen, schließlich will ich ja Arzthelferin werden! Ich kann es ja wenigstens versuchen – ich hab’ ja nichts zu verlieren.“

(zuversichtlicher, dreht sich wieder zum Lehrerzimmer um)
 „Eigentlich weiß ich ja gar nicht, was sie über mich denkt. Ich glaub’, manchmal ist sie einfach schlecht drauf und dann kommt’s so rüber, als ob sie mich nicht mag. Aber am Montag war sie richtig nett zu mir. Ich schau’ nach, ob sie da ist.“ (klopft)

ENDE der Szene!

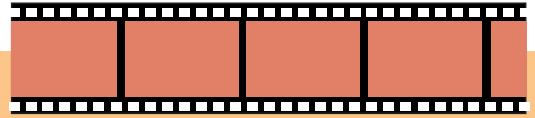
- Welche Gedanken hat Lisa nun? Was ist anders als vorher?
- Denkt Lisa nun positiver oder realistischer über die Situation?
- Wie verhält sie sich deshalb?
- Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?

Beim „Realitäts-Check“ beschäftigen wir uns mit unseren Gedanken. Mit manchen Gedanken bauen wir uns selbst auf, d. h., sie machen uns Mut und geben uns Kraft. Mit anderen Gedanken werten wir uns selbst ab, d. h., manchmal können uns unsere eigenen Gedanken ganz schön fertig machen. Deshalb wollen wir uns überlegen, wie wir Gedanken nutzen können, die uns selbst aufbauen und die uns in unserem Verhalten unterstützen. Und wir wollen lernen, wie wir Gedanken vermeiden können, die uns selbst abwerten und dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen und uns etwas nicht zutrauen. Gedanken kann man steuern!

5. Filmszene

Hinweis zum Arbeitsauftrag (Arbeitsblatt 1.3):

Das nächste Szenenspiel heißt „Selbstsicheres Verhalten“. Achtet diesmal besonders darauf, was Lisa tut und wie sie das tut.



Filmszene „Selbstsicheres Verhalten“

Regieanweisung:

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

(Lisa hat geklopft und geht im Lehrerzimmer zu Frau Schuler.)

Lisa: „Ich hoffe, ich störe Sie nicht, Frau Schuler. Haben Sie kurz Zeit für mich? Ich würde gerne mit Ihnen über die Arbeit sprechen und den Spickzettel, den Sie gefunden haben.“

Frau Schuler: (freundlich) „Ach, Lisa. Schön, dass du zu mir kommst. Also, erzähl!“

Lisa: (schaut der Lehrerin in die Augen, steht aufrecht und spricht freundlich und deutlich) „Ich kann verstehen, dass Sie denken, dass ich den Spickzettel geschrieben habe, weil er unter meinem Tisch lag. Aber ich war's nicht. Der Spickzettel ist nicht von mir. Ich hab' viel für die Arbeit gelernt.“

Frau Schuler: „Ja, ich weiß. Du bist eigentlich eine gute Schülerin. Es hat mich überrascht, den Spickzettel bei dir zu finden. Aber ich kann mir nicht vorstellen, wie er sonst unter deinen Tisch kommen konnte. Warum gehst du nicht zum Rektor und besprichst das mit ihm? Er regelt so was normalerweise.“

Lisa: „Ja, das mach' ich. Vielen Dank.“

ENDE der Szene!

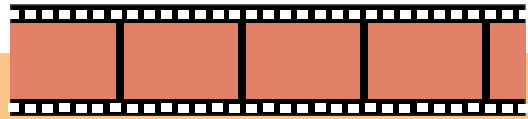
- Was macht Lisa jetzt? Was macht sie anders als beim ersten Szenenspiel?
- Was ist besser?
- Warum?
- Wie spricht sie mit der Lehrerin (Stimme, Haltung, Inhalte)?
- Wie reagiert die Lehrerin?
- Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?

Beim „Selbstsicheren Verhalten“ geht es darum, wie man mit anderen Menschen umgeht und wie man die eigenen Interessen selbstsicher und einer Situation angemessen vertreten kann. Das ist manchmal gar nicht so leicht. Es kann sein, dass wir uns unsicher sind oder aggressiv werden. Doch das hilft uns oft nicht weiter. Aber selbstsicheres Verhalten kann man trainieren.

6. Filmszene

Hinweis zum Arbeitsauftrag (Arbeitsblatt 1.3):

Das letzte Szenenspiel heißt „Kontakt aufnehmen“. Achtet zunächst auf Lisas Gedanken, dann darauf, was sie tut und wie sie das tut.



Filmszene „Kontakt aufnehmen“

Regieanweisung:

Alternative (vorlesen oder vorspielen)

Situation: Lisa auf dem Weg zum Rektor.

Lisa: (spricht mit sich selbst – ist ängstlich) „Der Rektor! Er soll hammerhart sein! Ich kenn’ den doch gar nicht. (Denkpause, dann zuversichtlich und hoffnungsvoll) Na ja, er wird mir schon nicht den Kopf abreißen.“

Lisa: (klopft am Büro des Rektors)

Im Rektorzimmer:

Rektor: (schaut von seinem Schreibtisch auf) „Herein!“

Lisa: „Entschuldigen Sie die Störung, Rektor Schild. Mein Name ist Lisa und ich bin in Frau Schulers Englischklasse. Sie glaubt, dass ich einen Spickzettel in der Klassenarbeit dabei hatte. Haben Sie kurz Zeit, um mit mir darüber zu sprechen?“

Rektor: (ein bisschen überrascht, aber freundlich) „Schön, dass du gekommen bist, Lisa. Setz’ dich doch und erzähl mir mal deine Sicht der Geschichte.“

ENDE der Szene!

- Was denkt Lisa auf dem Weg zum Rektor?
Wie spricht sie mit dem Rektor (Tonfall, Haltung, Inhalt)?
Wie reagiert der Rektor?
War es gut, dass Lisa ihre Gedanken und ihr Verhalten im Vergleich zum ersten Szenenspiel verändert hat? Warum?
Was hat das mit Lebenskompetenz und Selbstregulation zu tun?

Wir schauen uns im Modul „Kontakt aufnehmen“ an, wie man mit Leuten ins Gespräch kommen kann, die man noch nicht kennt. Stellt euch vor, ihr kommt auf eine Party und kennt niemanden. In so einer Situation ist es gut, wenn man weiß, was man tun kann, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen. Genau das wollen wir bei „Kontakt aufnehmen“ herausfinden und üben. Auch dabei ist es wichtig, sich selbstsicher zu verhalten.

Insgesamt geht es im Trainingsprogramm darum, dass ihr üben könnt, euer Leben selbst in die Hand zu nehmen. Lisa war im Film in einer schwierigen Situation. Aber je nachdem, wie sie sich verhalten hat, ist es besser oder noch schlimmer geworden. Hier wollen wir gemeinsam schauen, was man tun kann, damit solche Situationen besser werden. Denn schwierige Situationen gibt es immer wieder, das könnt ihr nicht verhindern. Aber wie ihr darauf reagiert und wie ihr euch verhaltet, liegt in eurer Hand und kann die Situation entscheidend beeinflussen.

1.5 Sinn von Szenenspielen

- Die Szenenspiele sind optional. Sie veranschaulichen an Alltagsbeispielen, welche Kompetenzen die Jugendlichen brauchen und trainieren können, um in den verschiedensten Situationen erfolgreicher zu sein und eigene Ziele erreichen zu können.

Wie wir an den Beispielen gesehen haben, ist es bei vielen Dingen wichtig, praktisch zu üben – das gilt auch für die Inhalte von „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“. Deshalb werden wir Dinge, nachdem wir sie besprochen haben, aktiv üben, beispielsweise in Szenenspielen. Am besten probiert ihr auch zwischendurch im „echten Leben“ das Gelernte aus. Dann werdet ihr selbst feststellen, dass euch das Gelernte weiterhilft.

1.6 Regeln und Vereinbarungen

- Warum brauchen wir für das Programm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ Regeln?

Wir haben ja schon Klassen- und Schulregeln. Für die Durchführung des Programms ist es wichtig, dass ihr euch wohlfühlt und diese Gruppe dazu nutzen könnt, um Neues auszuprobieren und zu üben. Damit das klappt, brauchen wir klare Vereinbarungen.

- Was sind eurer Meinung nach wichtige Punkte, die wir regeln sollten?
Welche Regeln muss es hier geben, damit ihr euch wohlfühlt, mitarbeiten und euch vertrauen könnt?

Tipp

Methode: Murmelrunde

Vorstellung der Vereinbarung

Vereinbarung

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA

VEREINBARUNG

Das Programm hat sehr viel mit jedem Einzelnen persönlich zu tun. Jeder von uns kommt manchmal in schwierige Situationen. Hier wollen wir lernen, wie wir im Alltag besser mit ihnen zurechtkommen. Das setzt voraus, dass wir in einem geschützten Raum dies auch trainieren können und uns an dafür notwendige Vereinbarungen halten.


Für die gemeinsame Arbeit mit dem Programm vereinbaren wir:

- Wir alle probieren neue Denk- und Verhaltensweisen zunächst einmal aus.
- Wir respektieren und akzeptieren unsere Unterschiedlichkeit und sehen sie als Chance.
- Fehler machen ist erlaubt – aus Fehlern können wir lernen.
- Wir lachen nicht übereinander, hören einander zu, es redet immer nur eine und wir stören uns nicht gegenseitig.
- Kritik ist erst hinterher erlaubt.
- Wir arbeiten selbstverantwortlich und notieren unsere eigenen Lernerfolge.
- Wir gehen verantwortlich mit Material um.
- Was hier besprochen wird, wird nicht weitererzählt.

Ich werde mich an diese Vereinbarungen halten.

Datum _____

Unterschrift _____



- Die Vereinbarung wird mit der Lerngruppe besprochen unter besonderem Hinweis auf die Schweigepflicht und die Verantwortlichkeit jedes Einzelnen. Die Schülerinnen und Schüler übernehmen mit ihrer Unterschrift eine persönliche Verantwortung für das Einhalten der Regeln. Punkte, die für die Gruppe zusätzlich wichtig sind, können in der Vereinbarung ergänzt werden.

Beim Punkt „Wir arbeiten selbstverantwortlich und notieren unsere eigenen Lernerfolge“ kurz erklären, was „Lernerfolge“ sind:

Ein Lernerfolg ist das, was ich in dem jeweiligen Modul ganz persönlich gelernt und mitgenommen habe. Es kann ein Bild, ein Text, eine Skizze sein. Manchmal muss wiederholt, manchmal muss nachgedacht werden. Ich überprüfe mich dabei selbst und schaue, ob ich das Wichtigste verstanden habe und ich meinem Ziel näher gekommen bin. Bei Bedarf frage ich nach.

1.7 Feedback und Ausblick auf Modul 2 „Eigene Ziele setzen“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Konkret angeben, an welche Regeln sich die Gruppe gut gehalten hat und welche Regeln in der nächsten Stunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten. Die Vereinbarung hervorheben.

Tipp

Feedbackinstrumente: Zielscheibe, Blitzlicht, Ball zuwerfen, Halbsätze vervollständigen, Barometer, Aufstellung, Daumenprobe, Reporter (siehe Strahm, 2008)

Ausblick auf Modul 2 „Eigene Ziele setzen“

Es ist sehr wichtig, dass das Trainingsprogramm jedem von euch ganz persönlich etwas bringt. Damit es euch aber zum Beispiel dabei helfen kann, ein Ziel besser zu erreichen, müsst ihr natürlich zuerst mal wissen, was eure eigenen Ziele sind. Deshalb werden wir uns im 2. Modul mit dem Thema „Ziele“ beschäftigen.

Eigene Ziele setzen

Modul 2:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Ziele Modul 2, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Thema: Wie kann ich eigene Ziele formulieren, damit ich sie erreiche?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
2.1 Begrüßung, Vereinbarung	Sitzkreis	Vereinbarung	5'	34
2.2 Zielorientierung und Thema	Einzelarbeit Partnertausch Plenum	AB 2.1 Filmszene	10'	34
2.3 Wichtige Regeln für das Formulieren eigener Ziele	Plenum	Infoblatt 2.2	30'	37
2.4 Auf dem Weg zum Ziel	Plenum	AB 2.3	15'	39
Arbeit mit Mini-Zielen	Einzelarbeit oder Kleingruppen	AB 2.4	15'	
2.5 Mein Lernerfolg Modul 2	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 2	10'	43
2.6 Feedback und Ausblick auf Modul 3	Plenum	Feedbackinstrument	5'	44

Erfahrungsgemäß brauchen die Schülerinnen und Schüler viel Zeit, um Ziele zu finden und zu formulieren. Daher ist es durchaus sinnvoll, eine 2. Doppelstunde auch für Austausch und Reflexion einzuplanen.

Materialliste:

- Filmszene „Eigene Ziele setzen“
- SMART-Streifen

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Gegenseitiges Kennenlernen)**Fragensalat**

Alle sitzen im Kreis. Ein Freiwilliger geht in den Kreis und sein Stuhl wird entfernt. Der Mitspieler im Kreis formuliert nun eine Aussage in der Art „Alle, die sich heute morgen die Zähne geputzt haben“. Danach müssen alle Mitspieler, auf die diese Aussage zutrifft, die Plätze tauschen, während der Spieler in der Mitte versucht, einen der Stühle zu besetzen. Wer übrig bleibt, formuliert dann die nächste Aussage, z. B. „Alle, die heute blaue Jeans anhaben ...“ oder „Alle, die gerne Fußball spielen ...“ etc.

Reflexion zur Durchführung

Ausführliches Vorgehen

2.1 Begrüßung, Vereinbarung

Eventuell empfohlenes Spiel

Blick auf die Vereinbarung

→ Jede Schülerin/Jeder Schüler kontrolliert nochmals ihre/seine Vereinbarung, ob diese auch von ihr/ihm akzeptiert wird und unterschrieben ist. Offene Fragen werden besprochen.

Vereinbarung

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA

VEREINBARUNG

Das Programm hat sehr viel mit jedem Einzelnen persönlich zu tun. Jeder von uns kommt manchmal in schwierige Situationen. Hier wollen wir lernen, wie wir im Alltag besser mit ihnen zurechtkommen. Das setzt voraus, dass wir in einem geschützten Raum dies auch trainieren können und uns an dafür notwendige Vereinbarungen halten.

Für die gemeinsame Arbeit mit dem Programm vereinbaren wir:

- Wir alle probieren neue Denk- und Verhaltensweisen zunächst einmal aus.
- Wir respektieren und akzeptieren unsere Unterschiedlichkeit und sehen sie als Chance.
- Fehler machen ist erlaubt – aus Fehlern können wir lernen.
- Wir lachen nicht übereinander, hören einander zu, es redet immer nur einer und wir stören uns nicht gegenseitig.
- Kritik ist erst hinterher erlaubt.
- Wir arbeiten selbstverantwortlich und notieren unsere eigenen Lernerfolge.
- Wir gehen verantwortlich mit Material um.
- Was hier besprochen wird, wird nicht weitererzählt.

Ich werde mich an diese Vereinbarungen halten.

Datum _____ Unterschrift _____

2.2 Zielorientierung und Thema der Doppelstunde: Wie kann ich eigene Ziele formulieren, damit ich sie erreiche?

Zielorientierung

Wir wollen in den nächsten zwei Stunden überlegen, warum es wichtig ist, Ziele zu haben, und wie diese am besten formuliert werden können. Jeder von uns sollte seinen eigenen Zielen auf die Spur kommen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Vorwissen aktivieren

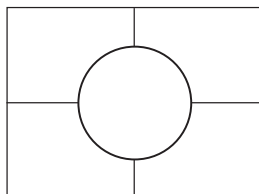
Es ist wichtig, das unterschiedliche Vorwissen der Schülerinnen und Schüler zu aktivieren, sie mit dem Thema in Verbindung zu bringen, an ihre Lebenswelt anzuknüpfen, sie damit zu motivieren und einen Lernerfolg zu ermöglichen.

→ Hier sind folgende vier Fragen zu klären:

1. Was ist ein Ziel?

Tipp

Placemat-Methode: Jeder aus einer Vierergruppe schreibt seine Lösung in ein Außenfeld, diskutiert mit der Gruppe darüber und in der Mitte kann der Konsens der Gruppe entstehen. Material: ein Papierbogen pro Gruppe (siehe Strahm, 2008)



Beispiellösungen:

- Ein Ziel ist etwas, das wir erreichen wollen, weil es uns wichtig ist.
- Ein Ziel ist etwas, das wir fertigbringen wollen.
- Ein Ziel ist etwas, das wir anstreben.

2. Welche Erfahrungen hast du mit Zielen gemacht?

Arbeitsblatt 2.1

Eigene Ziele setzen
Arbeitsblatt 2.1

Meine Erfahrung mit Zielen

1. In welcher Situation hast du dir ein Ziel gesetzt und dieses auch erreicht?
(Du kannst schreiben, skizzieren, malen ...)

2. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem du dich austauschen kannst.

150

Die Ergebnisse bleiben bei den Schülerinnen und Schülern, helfen aber bei der Weiterarbeit.

3. Welche Vorteile haben Ziele?

Um diese Frage zu bearbeiten, ist es wichtig, an den eigenen Erfahrungen anzuknüpfen, sie zu reflektieren und sich vor allem kooperativ auszutauschen. Anknüpfungspunkte bietet das vorherige Arbeitsblatt 2.1.

Beispiellösungen:

- Ziele helfen dabei, sich im Leben zurechtzufinden, und motivieren uns.
- Mit Zielen haben wir die Möglichkeit, uns auf etwas zu freuen.
- Ein Ziel kann erklären, warum es Sinn macht, etwas zu tun, obwohl es nicht so viel Spaß macht.
- Wenn wir uns ein Ziel setzen und immer wieder daran denken, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es auch wirklich erreichen.

Ohne Ziele im Leben ist es schwer, aktiv zu werden und etwas zu tun, weil wir oft nicht wissen, warum oder wozu wir überhaupt etwas tun sollten. Wir strengen uns meistens nur dann wirklich an, wenn wir ein konkretes Ziel vor Augen haben.

- Kann sich jemand an die Filmszene zu „Eigene Ziele setzen“ erinnern, in der die Lehrerin einen Spickzettel gefunden hat? (Eine Schülerin oder einen Schüler beschreiben lassen, damit sich alle erinnern, oder die Filmszene zeigen.)
Welche Ziele hatte Lisa? Was hat sie damit erreicht?

Beispiellösungen:

- Lisa will Arzthelferin werden, sie will keine Sechs in der Arbeit bekommen.
- Sie will zur Lehrerin gehen, um mit ihr über den Spickzettel zu reden.

4. Was kann uns dabei helfen, Ziele im Kopf zu behalten?

Beispiellösungen:

- Ziele aufschreiben
- Mit anderen über die Ziele sprechen
- Gemeinsam mit anderen auf das Ziel hinarbeiten

! Es ist wichtig, unsere Ziele aufzuschreiben, damit sie nicht „nur“ ein Gedanke im Kopf sind, sondern schwarz auf weiß auf dem Papier stehen.

- Was steckt hinter dem Spruch „Der sagt viel, wenn der Tag lang ist“?

2.3 Wichtige Regeln für das Formulieren eigener Ziele

SMART-Prinzip

Der Routenplaner für die Zielformulierung ist das international angewendete SMART-Prinzip, es hilft, das Ziel zu klären, die richtige Richtung einzuschlagen und das Ziel etappenweise zu erreichen.

- Es bietet sich an, die Buchstaben und deren Bedeutung im Hinblick auf die Formulierung von Zielen von den Schülerinnen und Schülern im Plenum oder in Partnerarbeit (je ein Buchstabe) „übersetzen“ zu lassen, eine Regel zu formulieren und ein Beispiel zu suchen.

S – specific

M – measurable

A – attractive

R – realistic

T – terminated

Vorbereitete Streifen werden an die Tandems ausgeteilt, bearbeitet (Übersetzung, Beispiel) und können im Anschluss aufgehängt werden sowie als Diskussionsgrundlage dienen.

Hinweise für die Besprechung:

specific – spezifisch

Genau zu wissen, was das Ziel ausmacht, es klar und in allen Einzelheiten konkret und einfach beschreiben zu können, ist die erste entscheidende Voraussetzung, um in die richtige Richtung zu gehen und erfolgreich zu sein. Das Ziel muss außerdem „positiv“ formuliert sein (z. B. „Ich möchte in die nächste Klasse versetzt werden.“ statt „Ich möchte nicht sitzen bleiben.“).

Wenn wir ein Ziel erreicht haben, können wir sehen, fühlen, hören, was sich verändert hat.

measurable – messbar

Um seinen Fortschritt messen zu können, muss man wissen, woran man erkennt, dass man sein Ziel erreicht hat. Dazu sind auch Mini-Ziele hilfreich.

attractive – attraktiv

Attraktive Ziele sind für die Schülerinnen und Schüler wichtig und bringen sie persönlich weiter. Ihre Ziele sollten nicht von anderen Personen abhängen, denn es nützt nichts, sich Ziele zu setzen, bei denen andere Menschen über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Darauf haben wir keinen oder doch nur geringen Einfluss. Dann sind es keine Ziele, sondern Wünsche. Wenn wir unsere Ziele unabhängig von anderen formulieren, heißt das, wir können etwas dafür tun, dass sie eintreten.

Tipp

Um noch einmal zu verdeutlichen, warum Ziele nicht von anderen Personen abhängig sein sollten, kann man hier auf folgenden Unterschied hinweisen:

„Ich will, dass der Lehrer mir eine Drei in Deutsch gibt.“ (Ist ein Wunsch!)

„Ich will eine Drei in Deutsch schaffen.“ (Ist ein Ziel!)

„Ich möchte mindestens einmal pro Woche Sport machen.“ (Ist ein Ziel!)

Wenn die Schülerinnen und Schüler anmerken, dass man immer abhängig von anderen Menschen ist, zustimmen, dass das häufig gilt (z. B. Lehrkraft entscheidet, wie mündliche Beteiligung benotet wird). Sie ermutigen, Ziele so zu formulieren, dass sie selbst möglichst viel dazu beitragen können, um sie zu erreichen.

realistic – realistisch

Um hinterher nicht von sich selbst enttäuscht zu sein, ist es wichtig, schon vorher zu wissen, ob das Ziel selbstständig und mit den vorhandenen Möglichkeiten erreicht werden kann, ob Hindernisse dem Erfolg im Weg stehen können oder ob es sich nur um einen Wunsch handelt.

terminated – terminiert

Bei jedem Ziel wird überlegt, wann man es erreicht haben will. Dies erhöht die Chance, am Ball zu bleiben. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, große Ziele in Mini-Ziele aufzuteilen und die Etapenziele zu feiern.

Als Routenplaner (zur Orientierung) dient das folgende Informationsblatt 2.2.

Informationsblatt 2.2

Das Informationsblatt 2.2 ist ein Dokument mit dem Titel 'Ziele SMART formuliert'. Es enthält eine Tabelle, die die SMART-Kriterien in englischer und deutscher Sprache darstellt, sowie praktische Hinweise zur Zielformulierung.

SMART	English	German	Tip
S	specific	spezifisch	Ich formuliere klar und positiv.
M	measurable	messbar	Woran kann ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
A	attractive	attraktiv	Für mich muss das Ziel bedeutend sein.
R	realistic	realistisch	Ich muss das Ziel erreichen können – unabhängig von anderen Personen.
T	terminated	terminiert	Ich muss mir einen Termin setzen.

Man kann Ziele auch schrittweise erreichen:
 Teile große Ziele in kleine Schritte. (Mini-Ziele)
 Womit kannst du gleich anfangen?
 Beachte SMART auch bei den Mini-Zielen.

2.4 Auf dem Weg zum Ziel. Arbeit mit Mini-Zielen

Mini-Ziele

Große Ziele erscheinen häufig unrealistisch und unerreichbar. Wenn wir sie aber in kleine Mini-Ziele aufteilen, können wir besser erkennen, ob sie realistisch sind oder nicht. „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“

Ist ein Ziel klar formuliert, müssen wir uns fragen, wo wir stehen und wo wir hingehen wollen, denn nur selten liegt ein Ziel so nahe, dass wir nur danach greifen müssen. Je größer oder je weiter weg uns ein Ziel erscheint, desto mehr Mini-Ziele sind nötig, um das eigentliche Ziel erreichen zu können, ohne dass wir uns sofort entmutigt fühlen. Was wir brauchen, ist ein Anfang. Das bedeutet, wir müssen uns überlegen, wie der erste Schritt zum Ziel aussieht, und ihn gehen.

Dieser erste Schritt macht oft keinen Spaß. Er ist aber notwendig, damit ich mein Ziel erreiche. Wenn ich zum Beispiel Fußballprofi werden will, muss ich dafür regelmäßig trainieren, auch wenn ich mal keine Lust dazu habe.

- Die Zergliederung in Mini-Ziele am Beispiel Praktikumsplatz/Ferienjob (Lars möchte gerne in der Autoindustrie arbeiten, Lisa in einer Bank o. Ä.) gemeinsam erarbeiten.

Arbeitsblatt 2.3



Arbeitsblatt 2.3 auflegen, noch nicht austeilern

Tipp

Das oben dargestellte Beispiel kommt mit fünf Mini-Zielen aus. Es ist wichtig, hier klarzustellen, dass die Anzahl der Mini-Ziele vom angestrebten Ziel abhängig ist und unter Umständen auch entsprechend weniger oder mehr Mini-Ziele nötig werden können.

Eigene Ziele

Nachdem wir nun besprochen haben, wie Ziele formuliert werden, und uns an einem Beispiel angesehen haben, wie sich ein Ziel in mehrere kleinere Mini-Ziele gliedern lässt, soll es jetzt um eure eigenen Ziele gehen.

→ Welche Bereiche fallen euch ein, in denen man Ziele haben bzw. sich Ziele setzen kann?

Beispiellösungen:

- Freizeit (Sport, Musik, Hobbys)
- Schule
- Familie
- Freunde
- eigene Person

Arbeitsauftrag:

Arbeitet mit Moderationskarten. Nehmt euch für jedes Ziel eine neue Karte und schreibt auf die Kartenrückseite bitte den Bereich, zu dem das Ziel gehört. Achtet beim Aufschreiben eurer Ziele auf die Formulierungsregeln. Dazu könnt ihr auf Informationsblatt 2.2 schauen.

Danach wählt bitte eines eurer Ziele aus und legt dann die Karte mit eurem Ziel nach unten, hier auf den Boden, sodass am Ende von jedem eine Karte in der Mitte unseres Sitzkreises liegt. Jeder bekommt kurz Zeit (Tipp: ca. fünf Minuten), um über seine Ziele nachzudenken.

→ Gemeinsames Ziele-Poster erstellen

Gemeinsam versuchen wir nun, ein großes Ziele-Poster zu gestalten, das wir dann hier im Klassenzimmer aufhängen können.

Ihr werdet sehen, dass das Trainingsprogramm viele Dinge zu bieten hat, die euch dabei helfen können, euren Zielen näher zu kommen und eure Lebenskompetenzen sowie Selbstregulationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

→ Wichtig ist, dass die Zielkarten vor der Erstellung des Posters gemeinsam besprochen werden und nur jene Ziele, die nach den Formulierungsregeln korrekt sind, auf das Poster kommen. Anhand von Schülerbeispielen, die diese Kriterien nicht berücksichtigten, z. B. „Ich will nicht mehr dick sein“, lässt sich hier gut noch einmal die Bedeutung der Formulierungsregeln aufzeigen. Persönliche Ziele müssen nicht veröffentlicht werden (Persönlichkeitsschutz).

Ziele-Check (kann in Kleingruppen bearbeitet werden):

Ist dieses Ziel klar, positiv und einfach formuliert?

Ist es messbar?

Ist es für mich attraktiv und wichtig?

Kann ich das Ziel erreichen?

Bis wann will ich das Ziel erreichen?

Gemeinsam sollte versucht werden, das Ziel entsprechend umzuformulieren bzw. zu ergründen, welches Ziel evtl. tatsächlich dahintersteckt. Als häufig besonders schwierig hat sich in der Praxis die Abgrenzung zwischen Wünschen und Zielen erwiesen (z. B. attractive: „Das Ziel muss für mich attraktiv/wichtig sein und unabhängig von anderen Personen.“).

Beispiele zur Konkretisierung von Zielen:

Beispielziel	Ziel SMART formuliert
Ein besserer Mensch sein	Als Erstes definieren, was einen zu einem besseren Menschen macht (z. B. anderen helfen, mein Temperament kontrollieren) Wie können diese Aspekte (Fortschritte auf dem Weg zur Zielerreichung) messbar gemacht werden?
Weniger streiten	Situationen aus dem Weg gehen, in denen man sich normalerweise häufig streitet. Anzahl der aktuellen Streits pro Monat erfassen. Als Mini-Ziel zwei Streits weniger pro Monat haben.
Meine Hausaufgaben machen	Jeden Tag überlegen, welche Hausaufgaben zu erledigen sind und wie lange sie voraussichtlich dauern werden. Einen Plan für die Hausaufgaben erstellen. Sich selbst belohnen, wenn man die Hausaufgaben gemacht hat.
Gute Noten	Definieren, was eine gute Note ist. Bestimmen, in welchen Fächern gute Noten gewünscht werden. Lernplan aufstellen.
Besseres Verhältnis mit Lehrern, Geschwistern, Eltern etc.	...
Netter sein	...

Tipp

Zur Gestaltung des Posters gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wenn genug Platz vorhanden ist und ein relativ kleines Kartenformat für die Abfrage verwendet wird, können die Karten von den Schülerinnen und Schülern auf das Poster geheftet oder geklebt werden. Eine andere Möglichkeit ist, die Grobstruktur eines Baumes oder einer Landkarte auf dem Poster aufzuzeichnen und die Ziele als eine Art „Blätter“ oder Zielorte direkt auf das Poster schreiben zu lassen.

Erarbeiten eines eigenen Ziels und Aufstellen von entsprechenden Mini-Zielen

Arbeitsauftrag:

Nun wollen wir uns in kleinen Gruppen noch mal mit dem Formulieren unserer eigenen Ziele und Mini-Ziele beschäftigen. Nehmt dazu möglichst eines der Ziele, die ihr vorher auf eure Karte geschrieben habt. Dann versucht bitte, euer Ziel in so viele kleinere Mini-Ziele aufzugliedern, dass ihr mit dem Erreichen des ersten (untersten) Mini-Ziels möglichst sofort (am besten heute Nachmittag) anfangen könnt.

➔ Kleingruppen bilden lassen. Die Lehrkraft gibt Hilfestellungen, Hinweise oder hilft beim Formulieren, wenn nötig.

Hinweis:

Wichtige persönliche Informationen müssen nicht geteilt werden, Einzelarbeit ist erlaubt. Dies gilt insbesondere für Schülerinnen und Schüler mit „Außenseiterrolle“ und soll ermöglichen, sich mit persönlichen Themen in einem geschützten Raum auseinanderzusetzen.

Arbeitsblatt 2.4

Das Arbeitsblatt ist auf einem orangefarbenen Hintergrund platziert. Oben links steht 'Eigene Ziele setzen' und oben rechts 'Arbeitsblatt 2.4'. Der Haupttitel lautet 'Auf dem Weg zum eigenen Ziel'. Links ist ein vertikales Diagramm dargestellt: Ein grüner Kreis 'Start' am unteren Ende, ein grüner Pfeil, der nach oben zeigt, und ein blauer Kreis 'Ziel' am oberen Ende. Rechts neben dem Diagramm sind vier Zeilen für 'Mini-Ziel:' mit horizontalen Linien für die Eingabe. Darunter steht 'Erstes Mini-Ziel (Womit fange ich gleich an?)' mit einer horizontalen Linie. Am unteren Rand des Arbeitsblatts befindet sich eine blaue Balkenlinie und die Seitenzahl '103'.

Alternative

Statt der Kleingruppenarbeit kann Arbeitsblatt 2.4 auch zur Stillarbeit gegeben werden. Dieses alternative Vorgehen bietet sich v. a. dann an, wenn eine Gruppe sehr unruhig ist.

Tipp

Symbolisch kann für jedes Mini-Ziel im Raum ein Schritt nach vorn getan werden.

Entscheidend ist, den Schülerinnen und Schülern noch einmal deutlich zu machen, warum es wichtig ist, Ziele immer bis auf die konkrete Handlungsebene herunterzubrechen. Was kann sofort und ganz konkret dafür getan werden, um ein Ziel zu erreichen, und woran macht man den Teilerfolg fest? Hierbei kann dieses Trainingsprogramm eine Unterstützung sein. Dabei kann und darf gegenüber den Schülerinnen und Schülern durchaus betont werden, dass dieses Runterbrechen – ebenso wie den ersten Schritt zu machen – nicht immer leichtfällt. Denn je konkreter ein Mini-Ziel wird, desto größer wird oft auch das Unbehagen bzw. desto bewusster werden mögliche Zielkonflikte, z. B. auf die nächste Mathearbeit lernen vs. mit Freunden im Freibad liegen. Außerdem können sich auf der konkreten Handlungsebene auch Ängste und Unsicherheiten zeigen, z. B. im Unterricht nachfragen, wenn etwas nicht verstanden wird: Angst, sich damit lächerlich zu machen, Angst vor den Reaktionen der Lehrkräfte, Mitschülerinnen und Mitschüler.

Auf der anderen Seite hat man auch schneller ein Erfolgserlebnis. Es kann besonders hilfreich sein, sich für die Erreichung jedes Mini-Ziels zu belohnen, weil man dem Ziel jedes Mal einen Schritt näher kommt.

Zur Verdeutlichung kann auch ein gemeinsames Klassenziel (z. B. auf Klassenfahrt fahren/Sommerfest feiern) aufgestellt und in Mini-Ziele unterteilt werden. Dann kann in den folgenden Stunden überprüft werden, welche Mini-Ziele schon erreicht sind und was noch getan werden muss.

2.5 Mein Lernerfolg Modul 2**Mein Lernerfolg Modul 2**

The worksheet is titled 'Eigene Ziele setzen' and 'Mein Lernerfolg Modul 2'. It contains the following sections:

- Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?**
 1. S _____
 2. M _____
 3. A _____
 4. R _____
 5. T _____
- Reflexion:**

Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

- Was hat mir dabei geholfen?**

- Was hat mich daran gehindert?**

154

Dieser „Lernerfolg“ soll sowohl individuell als auch im Austausch (Think, Pair, Share) gesichert werden, da die Zielformulierung für die Schülerinnen und Schüler auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen wird. Dies kann durchaus einige Zeit nach der Arbeit in Modul 2 passieren.

Think – Einzelarbeit
Pair – Austausch mit Partner
Share – Austausch im Plenum

- Eventuell nach einer Woche die Schülerinnen und Schüler danach fragen, welche der erlernten Fertigkeiten aus dem Trainingsprogramm sie in der vergangenen Woche im Alltag umgesetzt haben und in welchen Situationen es hilfreich gewesen wäre, Fertigkeiten umzusetzen. Manchmal kann es förderlich sein, wenn die Lehrkraft ein eigenes Beispiel einbringen kann, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

2.6 Feedback und Ausblick auf Modul 3 „Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“

Feedback der Schülerinnen und Schüler zur Zielfindung

- Was nimmst du aus der heutigen Doppelstunde mit?
Wie ging es dir mit deinen persönlichen Zielen?
Welche Chance siehst du, diese zu erreichen?

Feedback der Lehrkraft zum Einhalten der Regeln und zur Mitarbeit

- Konkret angeben, an welche Regeln sich die Gruppe gut gehalten hat und welche Regeln in der nächsten Doppelstunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten.
- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf Modul 3

Nachdem wir uns heute mit Zielen beschäftigt und gesehen haben, warum es wichtig ist, Ziele zu haben, werden wir uns nächste Woche ansehen, wie sich unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten gegenseitig beeinflussen und was das für uns und unsere Ziele bedeutet.

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Modul 3:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und einem Aufbauer versteht.
- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Ziele der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauener versteht.

Thema: Wie hängen Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
3.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	48
3.2 Mein Lernerfolg Modul 2 (wenn davor Modul 2 durchgeführt wurde)	Einzelarbeit, Partnerarbeit, Plenum	Mein Lernerfolg Modul 2	10'	48
3.3 Zielorientierung und Thema	Plenum drei Kleingruppen	AB 3.1 AB 3.2	20'	49
3.4 Unterscheidung und Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Einzelarbeit	AB 3.3.1 AB 3.3.2 AB 3.4	15'	52
3.5 Aufbauer und Runterzieher	Plenum Gruppe A und B	Arbeitsblatt A Arbeitsblatt B	20'	54
3.6 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Plenum Partnerarbeit	AB 3.5	10'	56
3.7 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum		5'	57
3.8 Mein Lernerfolg Modul 3/1	Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/1		58
3.9. Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde von Modul 3	Plenum	Feedback-instrument	5'	59

Materialliste:

- Gefühlskarten für die Gefühlsscharade
- Tabellen (Gefühle, Gedanken, Verhalten)

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Gefühle)**Gefühlsscharade**

Ein Spieler zieht eine Karte, auf der ein Gefühl steht, oder überlegt sich eine Situation. Die Aufgabe des Spielers ist es, das Gefühl pantomimisch darzustellen. Die anderen erraten das dargestellte Gefühl. Alle zusammen überlegen,

- a) [Situation] welche Situationen es geben kann, in denen sich jemand so fühlt,
- b) [Gedanken] welche Gedanken ihm dabei wohl durch den Kopf gehen und
- c) [Verhalten] was er dann möglicherweise tut.

Beispiele für Gefühle

wütend, traurig, verliebt, hasserfüllt, glücklich, ärgerlich, gelangweilt, fröhlich, ängstlich, enttäuscht, erschrocken, erleichtert, stolz, beschämt, neidisch, angeekelt

Reflexion zur Durchführung

3.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

3.2 Mein Lernerfolg Modul 2 (wenn davor Modul 2 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 2

The worksheet is titled 'Eigene Ziele setzen' and 'Mein Lernerfolg Modul 2'. It contains the following text and structure:

Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?

1. S _____
2. M _____
3. A _____
4. R _____
5. T _____

Reflexion:
Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

Was hat mir dabei geholfen?

Was hat mich daran gehindert?

154

Dieser „Lernerfolg“ soll sowohl individuell als auch im Austausch gesichert werden, da die Zielformulierung für die Schülerinnen und Schüler auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen wird.

- Think – Einzelarbeit**
- Pair – Austausch mit Partner**
- Share – Austausch im Plenum**

➔ Konntet ihr etwas aus den erlernten Fertigkeiten aus dem Trainingsprogramm umsetzen und/ oder in welchen Situationen wäre es hilfreich gewesen?
Manchmal kann es förderlich sein, wenn die Lehrkraft ein eigenes Beispiel einbringen kann, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.3 Zielorientierung und Thema der 1. Doppelstunde / Modul 3: Wie hängen Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammen?

Zielorientierung

Nachdem es in der letzten Stunde um unsere Ziele ging, wollen wir uns heute mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten beschäftigen, weil diese eine wichtige Rolle beim Erreichen unserer Ziele spielen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauener versteht.

Vorwissen aktivieren

→ Hier sind folgende zwei Fragen zu klären:

1. Haben Gedanken und Gefühle etwas mit dem Verhalten zu tun?

Arbeitsblatt 3.1

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.1

Haben Gedanken und Gefühle etwas mit dem Verhalten zu tun?

Situation:
Du wirst von der Schulleitung gebeten, die Moderation beim Abschlussfest zu übernehmen.

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Wie und was fühlst du?

Wie verhältst du dich?

Haben Gedanken, Gefühle und Verhalten etwas miteinander zu tun?

Wenn ja, was?

156

Die Schülerinnen und Schüler können in Dreiergruppen mithilfe von Situationen Gedanken und Gefühle erkennen und auf das Verhalten schließen. Die Ergebnisse werden auf den Arbeitsblättern festgehalten und bleiben bei den Schülerinnen und Schülern.

2. Gedanken, Gefühle, Verhalten – was verstehen wir darunter?

Diese Begriffe können im Plenum oder in drei Kleingruppen bearbeitet werden. Im Plenum kann über Lehrerfragen die unten stehende Tabelle erarbeitet werden.

Für die Kleingruppenarbeit müsste je eine Tabelle (Gefühle, Gedanken, Verhalten) ausgefüllt zur Verfügung stehen. Die Jugendlichen diskutieren, ergänzen durch eigene Beispiele und stellen ihr Ergebnis im Plenum vor.

Gefühle

Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Wir fühlen uns immer irgendwie, auch wenn wir manchmal kaum spüren oder es uns schwerfällt, in Worte zu fassen, wie wir uns gerade fühlen. <i>Welche Gefühle kennt ihr?</i>	Für Gefühle lässt sich sehr schwer eine eindeutige Definition finden. Deshalb sind sie besser mit Beispielen zu erklären. Gefühle sind z. B. Freude, Trauer, Ärger, Ekel, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham, Langeweile und Neid.	Wenn jemand Angst vor einem Hund hat, ist das Gefühl „Angst“ einfach da. Es ist nicht richtig oder falsch. Der Hund kann ganz lieb sein und nicht beißen und man hat trotzdem Angst.	Manchmal ist es schwierig, zwischen Gedanken und Gefühlen zu unterscheiden. Aber es gibt eine Strategie, die dabei helfen kann. Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke. Ein Gefühl ist nicht richtig oder falsch, es ist einfach da.

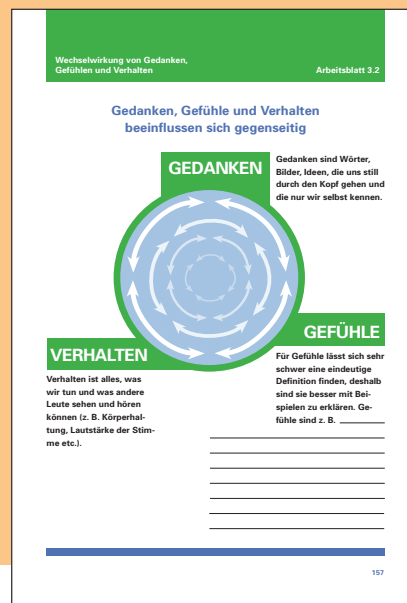
Gedanken

Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Habt ihr schon mal eine Minute lang nichts gedacht? Probiert es mal aus! Ihr seht, es ist ganz schön schwer, nichts zu denken. Wir denken mehr oder weniger den ganzen Tag lang. <i>Aber was sind Gedanken eigentlich?</i> Denkt z. B. mal an euren letzten Urlaub. Was denkt (seht) ihr?	Gedanken sind Sätze oder Bilder , die uns durch den Kopf gehen. Es sind z. B. Äußerungen, die wir still zu uns selbst sagen.	Was denkt ihr z. B. morgens als Erstes, wenn ihr aufsteht? Ein Beispiel ist: „Schule, wie ätzend!“	Gedanken beeinflussen Gefühle und Verhalten. Sie können stimmen oder nicht. Strategie: Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke.

Verhalten			
Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Kommen wir nun zum letzten wichtigen Punkt. Was ist Verhalten?	Verhalten ist alles, was andere Leute sehen und hören können, also was jemand tut (Körperhaltung, Lautstärke der Stimme etc.).	Was tut ihr, wenn ihr morgens als Erstes denkt: „Schule, wie ätzend!“? Beispielsweise: Liegen bleiben, Decke über den Kopf ziehen.	Das Verhalten wird durch Gefühle und Gedanken beeinflusst.

Nach dieser Vorarbeit erhalten die Schülerinnen und Schüler das Arbeitsblatt 3.2 und können dieses nach Bedarf ergänzen.

Arbeitsblatt 3.2



- ➔ Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten (Pfeile) aufzeigen: verschiedene Richtungen, verschiedene Anfangspunkte (Auslöser). Anschließend anhand eines Beispiels der Schülerinnen und Schüler den Zusammenhang („Pfeile“) zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten verdeutlichen.

Beispiel

Wenn ich denke, „Schule, wie ätzend!“, bewirkt dieser Gedanke, dass ich ärgerlich bin, und das wiederum kann dazu führen, dass ich vielleicht meinen besten Freund anschauze.

3.4 Unterscheidung und Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen

→ Woran erkennen wir, wie sich andere fühlen?

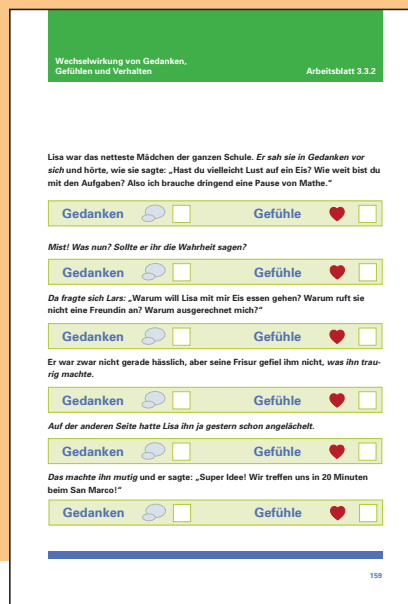
Beispiellösungen:

- Körperhaltung: z. B. aufrecht oder gebeugt, hochgezogene oder hängende Schultern
- Gesichtsausdruck: z. B. lächeln, Nase rümpfen, wegschauen, Mundwinkel hängen lassen
- Körperreaktionen (sofern sie stark genug sind, um nach außen hin sichtbar zu werden): z. B. Erröten, Herzklopfen, schnelles Atmen
- Verhalten: z. B. jemanden anschreien, wütend auf den Boden stampfen, jemanden umarmen oder küssen

Die Beispiele sind nicht immer eindeutig dem Gefühl zuzuordnen, manchmal stecken auch Gedanken dahinter.

Beispiele für Gedanken, die leicht mit Gefühlen verwechselt werden, sind: dumm, hässlich, faul, Misserfolg, nicht liebenswert.

Arbeitsblatt 3.3.1 und 3.3.2



Arbeitsauftrag:

Die Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen üben wir mit einem Text. Achtet dabei v. a. auf die kursiv gedruckten Abschnitte und denkt daran: Es geht nur darum, was im Text steht – nicht darum, was wir uns dazu denken!

Denkt an die Strategie: Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke. Ein Gefühl ist nicht richtig oder falsch, es ist einfach da.

Zur Auseinandersetzung und Vertiefung werden die Ergebnisse mit Think – Pair – Share bearbeitet.

Think – Einzelarbeit
Pair – Austausch mit Partner
Share – Austausch im Plenum

Lösungen:

1. Gefühl, 2. Gedanke, 3. Gefühl, 4. Gefühl, 5. Gedanke, 6. Gedanke, 7. Gedanke, 8. Gefühl, 9. Gedanke, 10. Gefühl

Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Arbeitsauftrag:

Eure Aufgabe ist es, Gedanken, Gefühle und Verhalten, die eurer Meinung nach zusammenpassen, mit einem Pfeil zu verbinden. Es gibt keine richtigen oder falschen Verbindungen. Verschiedene Personen reagieren unterschiedlich auf dieselben Gedanken oder Gefühle. Verbindungen können auch von mehr als einem Gedanken, Gefühl oder Verhalten aus zu einem anderen und umgekehrt gehen.

Falls die Schülerinnen und Schüler eigene Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen generieren wollen oder nicht die „richtige“ Reaktion für sich selbst unter den Beispielen finden, können weitere Möglichkeiten in den freien Feldern eingetragen werden.

→ Die Lehrkraft zeichnet eine Verbindung auf Arbeitsblatt 3.4 als Beispiel ein.

Arbeitsblatt 3.4

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.4

Verbindungen

Sucht für euch sinnvolle Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten und markiert sie jeweils mit einer Farbe.

Gedanken	Gefühle	Verhalten
Ich bin so ein Idiot!	ärgerlich	weinen
Ich denke, ich bin heute gut vorbereitet.	traurig	schreien
Niemand will mit mir weggehen.	froh	sich ablenken (z. B. TV)
Der Physiklehrer ist so cool.	ängstlich	einen Freund anrufen
Ich kann nicht glauben, dass ich das getan habe.	stolz	alleine sein
Ich werde solchen Ärger bekommen.	beschämt	schlafen
Ich glaube, ich war gut in dem Spiel.	glücklich	lachen
Wir haben gewonnen!	_____	jemanden umarmen
_____	_____	weggehen
_____	_____	spazieren gehen
_____	_____	angeben
_____	_____	_____

160

3.5 Aufbau und Runterzieher

„Die neue Frisur“

- Die Schülerinnen und Schüler werden nach dem Zufallsprinzip (Durchzählen) in zwei Gruppen eingeteilt und arbeiten wenn möglich in verschiedenen Räumen. Die eine Gruppe arbeitet mit Arbeitsblatt A, die andere Gruppe mit Arbeitsblatt B. Auf beiden Arbeitsblättern wird die gleiche Situation, aber verschiedene Gedanken geschildert. Die Gruppen sollen nicht wissen, dass sie an unterschiedlichen Arbeitsblättern arbeiten. Alternativ kann die Aufgabe auch unabhängig von den Arbeitsblättern in Form eines Rollenspiels oder einer Pantomime durchgeführt werden.

Arbeitsblatt A und B

- Beide Gruppen bekommen kurz Zeit, sich zu überlegen, wie sich Lars fühlt und wie er sich verhalten wird. Das halten sie auf dem Arbeitsblatt fest. Anschließend präsentieren beide Gruppen ihr Ergebnis schriftlich auf einem Plakat an der Tafel oder durch Auslegen auf dem Boden. Die Struktur des Plakates wird von der Lehrkraft vorbereitet (Vorschlag: siehe unten).

Beispiellösungen:

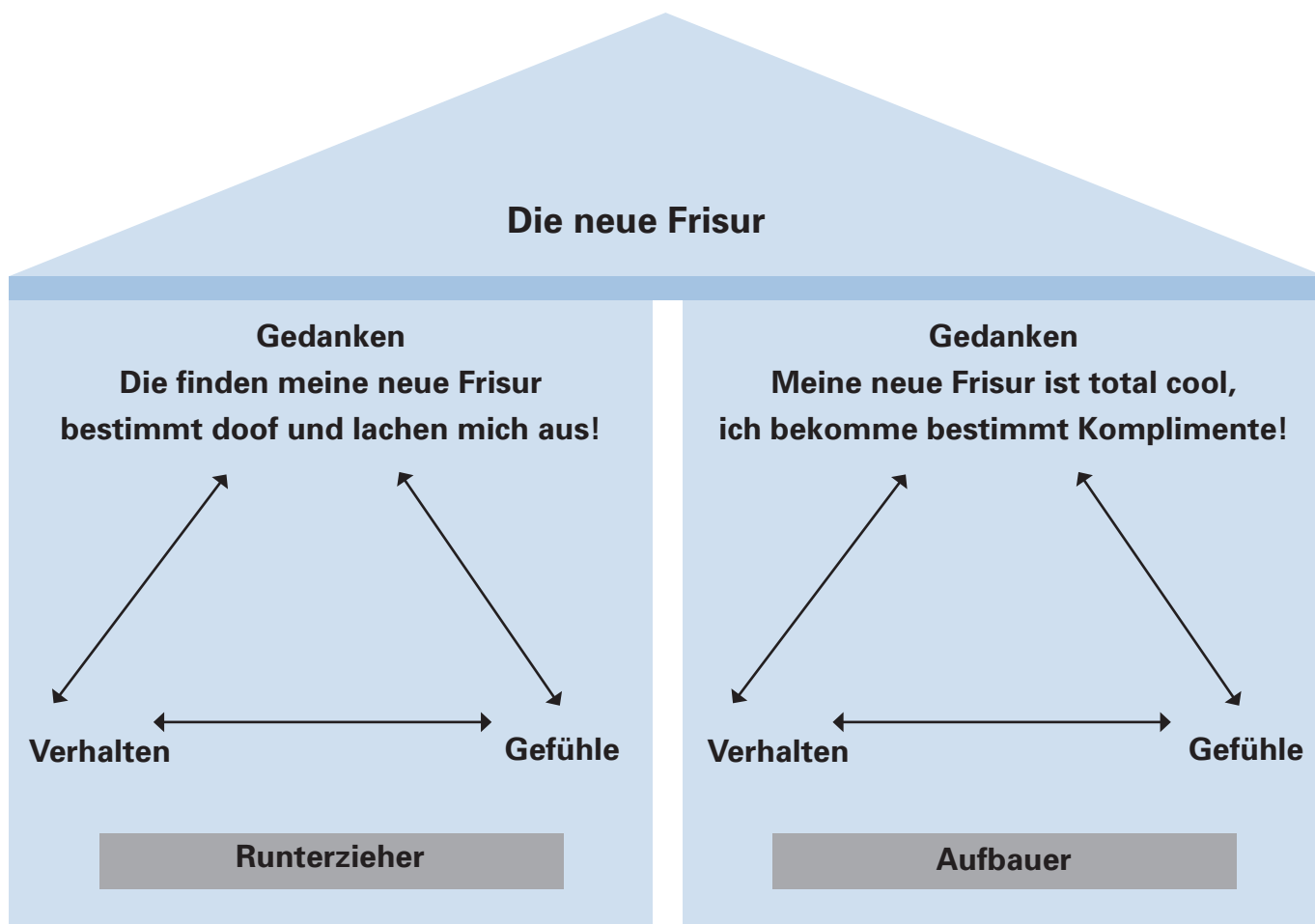
- Für Gruppe 1: Gefühl: Angst, Trauer, Scham, Enttäuschung; Verhalten: Verstecken, Mütze aufsetzen, zu Hause bleiben.
- Für Gruppe 2: Gefühl: Freude, Stolz, Glück; Verhalten: In die Schule gehen, sich den anderen zeigen, die Haare stylen.

Alternative

Ihre Lösung können sich beide Gruppen auch kurz in Form eines Szenenspiels gegenseitig vorspielen.

Mögliche Visualisierung

Die Lehrkraft verbindet die zwei Plakate und setzt das Dach auf. Danach bittet sie je zwei Schülerinnen und/oder Schüler aus jeder Gruppe an die Tafel. Eine/Einer liest die entsprechenden Gedanken und die damit verbundenen Gefühle und das Verhalten vor, die oder der andere schreibt sie an.

**Aufbauer und Runterzieher**

! Runterzieher und Aufbauer sind immer GEDANKEN (keine Situationen)!

Gedanken, die uns helfen, wie in Beispiel B „Die neue Frisur“, bezeichnen wir als „**Aufbauer**“.

→ Handbewegung kreisend nach oben vorführen!

Denken wir so, ändert sich nichts an der Situation, aber wir sehen nicht nur die negativen Seiten einer Situation, sondern auch das, was daran positiv für uns ist und uns gefällt, und überlegen uns, wie wir damit umgehen. Entsprechend fühlen wir uns besser.

Aufbauer sind also realistisch und hilfreich. Sie ändern unsere Situation nicht, aber sie helfen uns, weil sie uns motivieren können und bewirken, dass wir besser mit der Situation umgehen können.

Gedanken, die uns ängstigen oder blockieren, wie in Beispiel A „Die neue Frisur“, bezeichnen wir als „**Runterzieher**“.

→ Handbewegung kreisend nach unten vorführen!

Runterzieher blockieren uns, weil sie uns frustrieren und oft bewirken, dass wir auf gar nichts mehr Lust haben und nichts mehr tun wollen.

Tipp

Aufbauer bedeuten kein unkritisches positives Denken, sondern sollen realistisch und hilfreich (hilfreich = helfen, mit der Situation umzugehen) sein, während Runterzieher handlungsblockierend sind (wir fühlen uns schlecht, haben zu nichts mehr Lust, können nicht gut mit der Situation umgehen). In manchen Situationen kann es auch realistisch und förderlich sein, negative Ereignisse zu akzeptieren. Dies ist kein Widerspruch, sondern die Voraussetzung für einen gesunden Gebrauch von Aufbauern.

Beispiel: Bei einer schlechten Note in Mathematik kann ein Runterzieher lauten: „Ich bin ein Versager, ich werde nie Mathe können.“ Ein Aufbauer kann hingegen sein: „Die Mathearbeit ist nicht gut gelaufen. Ich muss etwas tun, damit die nächste Arbeit besser wird. Ich suche mir jemanden, der es mir beibringen kann.“

3.6 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Das Beispiel „Die neue Frisur“ zeigt, dass es in vielen Situationen mehrere mögliche Gedanken gibt und dass diese Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten entscheidend beeinflussen können. Es gibt Gedanken, die uns aufbauen, und andere, die uns runterziehen. Wir können auch zu der gleichen Situation unterschiedliche Gedanken haben.

Arbeitsblatt 3.5

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Arbeitsblatt 3.5

Wechselwirkung

Beispiel:

GEDANKEN Runterzieher: _____

 Aufbauer: _____

vorgegebene/eigene Situation:

VERHALTEN **GEFÜHLE**

Runterzieher: _____ Runterzieher: _____

 Aufbauer: _____ Aufbauer: _____

103

Hinweis zum Arbeitsblatt 3.5:

Die Schülerinnen und Schüler tragen im Tandem eine Situation in die Mitte des Kreislaufs ein und suchen entsprechende Runterzieher und Aufbauer.

Alternativ kann eine Situation vorgegeben werden: So können wir morgens beim Aufstehen denken „Schule, wie ätzend!“ – dann aber fällt uns ein „Na ja, nicht alles an der Schule ist schlecht, XY finde ich gut“. Diese Situation wird in das Arbeitsblatt eingetragen. Wenn möglich, nun für „XY“ ein Beispiel von den Schülerinnen und Schülern geben lassen und bei Aufbauer einsetzen.

3.7 Herstellen des Alltagsbezugs

Reflexion

- Welche Runterzieher können euch bei der Zielerreichung behindern?
Welche persönlichen Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen und euch dabei helfen, euer Ziel zu erreichen?

Alternative

Kann sich jemand an den Filmausschnitt erinnern, in dem die Lehrerin einen Spickzettel gefunden hat (die Szene beschreiben lassen, damit sich alle erinnern)? Wie hat sich hier die Wechselwirkung gezeigt?

Beispiellösung:

Lisa dachte, dass die Lehrerin ihr nicht glauben würde. Deshalb fühlte sie sich traurig/wütend und hatte Angst/Zweifel, zur Lehrerin zu gehen, um mit ihr darüber zu sprechen. Als Lisa ihr Denken änderte (Aufbauer) und dachte, die Lehrerin würde ihr vielleicht glauben, fühlte sie sich besser und entschied sich, mit ihr zu reden.

3.8 Mein Lernerfolg Modul 3/1

Dieser „Lernerfolg“ setzt bei den eigenen Erfahrungen an und wird in Partnerarbeit reflektiert. Hier soll noch einmal ein Blick auf die eigenen Ziele geworfen werden und auf die Runterzieher, die verhindern, diese Ziele zu erreichen. Als positive Weiterführung überlegen sich die Partner, welche Aufbauer zielführend sein könnten. Bei Fragen können sich die Schülerinnen und Schüler an die Lehrkraft wenden. Beispiellösungen können exemplarisch eingebracht werden.

Mein Lernerfolg Modul 3/1

Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Mein Lernerfolg Modul 3/1

Welche Runterzieher können euch hindern, eure Ziele zu erreichen? (Arbeitsblatt 2.4)
 Welche Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen, damit ihr euer Ziel erreicht?

Beispiel:

GEDANKEN

vorgegebene/eigene
Situation:

Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

VERHALTEN

Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

GEFÜHLE

Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

164

➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.9 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“

Feedback der Schülerinnen und Schüler

- Was nehmt ihr aus der heutigen Doppelstunde mit?

Tipp

Methode: Im Sitzkreis einen Ball einer Person zuspiesen, die etwas beitragen möchte.

Feedback der Lehrkraft zum Einhalten der Vereinbarungen und zur Mitarbeit

- Konkret angeben, an welche Vereinbarungen sich die Gruppe gut gehalten hat und welche in der nächsten Stunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten.
Nachfrage, ob Schülerinnen und Schüler noch weitere Unterstützung benötigen.
- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 2. Doppelstunde

In der nächsten Doppelstunde arbeiten wir an der Wechselwirkung weiter. Dabei sehen wir in einem Film, was passieren kann, wenn man seinen Runterziehern glaubt. Wir besprechen dann auch noch, wie und woran wir Runterzieher erkennen können.

Ziele der 2. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Thema: Was sind Runterzieher und wie kann ich sie erkennen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
3.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	62
3.11 Mein Lernerfolg Modul 3/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)	Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/1	10'	62
3.12 Zielorientierung und Thema	Plenum		15'	63
3.13 Verschiedene Merkmale von Runterziehern	Plenum Übung/Spiel	AB 3.6 AB 3.7	15'	63
3.14 Aufbauer – realistische Sichtweise	Plenum Gruppenarbeit	AB 3.8	20'	66
3.15 Von Runterziehern zu Aufbauern	Gruppenarbeit	AB 3.9 AB 3.10	15'	68
3.16 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum	Filmszene	5'	68
3.17 Mein Lernerfolg Modul 3/2	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/2		69
3.18 Feedback und Ausblick auf Modul 4	Sitzkreis	Feedback-instrument	5'	69

Materialliste:

- Filmszene „Der Spickzettel“

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Genau zuhören):**Hör-Memory**

Mehrere Dosen werden mit unterschiedlichen Gegenständen (Nägeln, Münzen, Murmeln ...) gefüllt. Jeweils zwei Dosen haben den gleichen Inhalt. Die Dosen werden in der Gruppe verteilt. Nur durch Schütteln müssen sich die beiden Personen finden, die den gleichen Inhalt in ihrer Dose haben.

Das Spiel eignet sich auch gut, um zufällige Zweiergruppen zu bilden.

Reflexion zur Durchführung

3.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

3.11 Mein Lernerfolg Modul 3/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)

Dieser „Lernerfolg“ setzt bei den eigenen Erfahrungen an und wird in Partnerarbeit reflektiert. Hier soll noch einmal ein Blick auf die eigenen Ziele geworfen werden und auf die Runterzieher, die verhindern, diese Ziele zu erreichen. Als positive Weiterführung überlegen sich die Partner, welche Aufbauer zielführend sein könnten. Bei Fragen können sich die Schülerinnen und Schüler an die Lehrkraft wenden. Beispiellösungen können exemplarisch eingebracht werden.

Mein Lernerfolg Modul 3/1

The worksheet is titled "Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten" and "Mein Lernerfolg Modul 3/1". It contains the following text:

Welche Runterzieher können euch hindern, eure Ziele zu erreichen? (Arbeitsblatt 2.4)
 Welche Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen, damit ihr euer Ziel erreicht?

Beispiel:

The diagram consists of a central circle labeled "vergebene/eigene Situation:" with arrows pointing clockwise. Surrounding this circle are three green boxes: "GEDANKEN" at the top, "VERHALTEN" at the bottom left, and "GEFÜHLE" at the bottom right. Arrows also point from these boxes towards the central circle.

Below the diagram, there are two columns of lines for notes, each with labels "Runterzieher:" and "Aufbauer:".

164

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.12 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Was sind Runterzieher und wie kann ich sie erkennen?

Zielorientierung

Wie letzte Stunde angekündigt, werden wir uns heute weiter mit der Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten beschäftigen. Es geht um das, was wir letztes Mal im Einzelnen besprochen haben: „Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig, das kann man sich wie einen Kreislauf vorstellen.“

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Vorwissen aktivieren

→ Hier sind folgende drei Fragen zu klären:

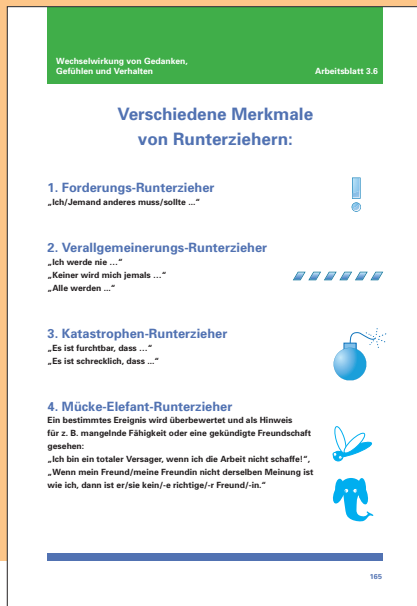
1. Welchen Einfluss haben Gedanken auf Gefühle und Verhalten?
2. Was sind Zeichen für Runterzieher?
3. Warum ist es wichtig, sie zu erkennen?

→ Mit einer Kartenabfrage werden persönliche Aufbauer und Runterzieher gesammelt und an einer Stellwand strukturiert, um damit weiterzuarbeiten. Da Selbstöffnung auch hier auf freiwilliger Basis stattfindet, pinnen nur die Schülerinnen und Schüler ihre Karten an, die das möchten. Die Ergebnisse aus dem „Lernerfolg Modul 3/1“ können für die Kartenabfrage genutzt und ergänzt werden.

3.13 Verschiedene Merkmale von Runterziehern

Es ist oft schwierig, Runterzieher zu erkennen. Häufig wissen wir nicht einmal, dass wir welche haben, und halten das, was sie uns sagen, ohne zu überlegen für die Wahrheit. Das ist so, wie wir nicht genau sagen können, in welcher Reihenfolge wir am Morgen die Zähne geputzt haben, weil das irgendwie automatisch läuft. Wenn man aber gezielt darauf achtet, kann man sagen, welchen Zahn man am Morgen zuerst geputzt hat. Genauso kann man auch gezielt darauf achten, was einem durch den Kopf geht. Es gibt einige Merkmale, die helfen, unsere Runterzieher aufzuspüren. Diese Merkmale wollen wir uns jetzt gemeinsam anschauen.

Arbeitsblatt 3.6



Alle Runterzieher haben gemeinsam, dass sie keine Ausnahmen zulassen, z. B. verallgemeinern wir eine schlechte Erfahrung oder erwarten, dass etwas nie besser wird. Oder wir denken, etwas muss so und kann auf keinen Fall anders sein.

Dadurch machen uns die Runterzieher unglücklich und nehmen uns die Möglichkeit, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

- Einen Runterzieher erkennt man an typischen Formulierungen oder Worten:

Forderungs-Runterzieher	–	muss, sollte
Verallgemeinerungs-Runterzieher	–	nie, keiner, immer, alle
Katastrophen-Runterzieher	–	furchtbar, schrecklich
Mücke-Elefant-Runterzieher	–	aus einem einzelnen Ereignis wird auf alle folgenden Ereignisse oder auf eine größere Bedeutung geschlossen

→ Welche Vorteile habe ich, wenn ich die Merkmale von Runterziehern kenne?

Beispiellösung:

Wenn man die Merkmale von Runterziehern kennt, hilft das dabei, Runterzieher leichter aufzuspüren und sie bewusst wahrzunehmen.

Übung und Runterzieher-Spiel

Arbeitsblatt 3.7



→ Zwei Gruppen bilden. Arbeitsblatt 3.7 als Folie auflegen, mit Blatt verdecken und satzweise aufdecken. Die Lehrkraft liest die Sätze von Folie 3.7 langsam, laut und deutlich vor. Aufgabe jeder Gruppe ist es, die typischen Worte (Merkmale) und/oder die Kategorie, der der Runterzieher angehört (aus Arbeitsblatt 3.6), zu finden. Für jedes richtige Wort und jede richtige Kategorie gibt es einen Punkt, den diejenige Gruppe erhält, die zuerst die richtige Antwort gibt. Maximal 60 Sekunden warten (Tipp: Stoppuhr verwenden), damit es nicht unangenehm wird, wenn keiner Gruppe die Lösung einfällt. Lösung nennen und den nächsten Satz vorlesen. Beispielsatz:

Erster Satz vom Arbeitsblatt 3.7:

1. Alle müssen mich nett finden!

Kategorie: Verallgemeinerungs-Runterzieher und Forderungs-Runterzieher

Merkmal: die Worte „alle“ und „müssen“

Tipp

Die beiden Gruppen können auch eigene Runterzieher einbringen (siehe Kartenabfrage, max. 5 Minuten). Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Sätze wirklich Runterzieher sind. Anschließend soll die jeweils andere Gruppe die typischen Worte finden und die Sätze den Kategorien zuordnen. Hierfür hat sie pro Satz max. 60 Sekunden Zeit.

Spielvarianten

Das Runterzieher-Spiel kann auch als Eckenspiel gespielt werden:

Jede Ecke bedeutet eine Kategorie der Runterzieher, die Lehrkraft liest die Runterzieher vor und die Spieler müssen in die dazu passende Ecke laufen. Dann begründet jede Gruppe in einer Ecke, warum sie sich für diese Kategorie entschieden hat.

Das Runterzieher-Spiel kann auch als Zettelspiel gespielt werden:

Jeder Mitspieler schreibt auf vier Zettel die vier verschiedenen Runterzieher-Kategorien, die Lehrkraft liest die Runterzieher vor, jeder Mitspieler wählt eine der Kategorien und legt sie vor sich. Danach wird über verschiedene Lösungsvorschläge gesprochen.

Alternative

Arbeitsblatt 3.7 kann auch in Einzelarbeit bearbeitet werden.

Arbeitsauftrag:

Ordne die Symbole (Arbeitsblatt 3.6) den Runterziehern zu und unterstreiche die typischen Merkmale.

Wie wir bereits zu Beginn der Stunde gesagt haben, machen es uns die Runterzieher nicht einfach, denn sie schleichen sich quasi heimlich ein und wir merken oft gar nicht, wann sie auftreten. Vor allem, wenn man bestimmte Runterzieher schon oft dachte, kommen sie einem ganz automatisch in den Kopf. Sie machen uns fertig und wir bemerken es oft nicht oder erst dann, wenn wir uns schon ganz elend fühlen. Unsere Chance ist es, uns die Gedanken bewusst zu machen. Dann können wir sie verändern. Oft gehen wir davon aus, dass das, was wir denken, stimmt, ohne weiter darüber nachzudenken. Das kann man durchbrechen, indem man versucht, einen Schritt zur Seite zu treten, und die eigenen Gedanken kritisch überprüft. Schließlich glauben wir anderen Leuten auch nicht vorbehaltlos, was sie für richtig halten, oder?

3.14 Aufbauer – realistische Sichtweise

Oft reicht es nicht, zu erkennen, was wir nicht denken sollten (Runterzieher). Wir müssen uns überlegen und üben, was wir stattdessen denken wollen (Aufbauer). Dies führt zu einer realistischen Sichtweise und den Aufbauern.

Der nächste Schritt ist, einen Aufbauer zu bilden. Aufbauer sind realistische Gedanken, die uns helfen, mit Runterziehern fertig zu werden. Aufbauer können unsere Stimmung positiv beeinflussen. Oft genügt es, die „typischen“ Formulierungen, also die Merkmale eines Runterziehers, zu ersetzen, um einen Aufbauer zu bilden. Wenn wir diese Wörter ersetzen, verändert sich gar nicht viel. Es ist nur weniger extrem formuliert und erlaubt Ausnahmen. Unser Gefühl dabei verändert sich aber sehr. Macht einmal eure Augen zu und spürt nach, wie sich diese beiden Sätze anfühlen: „Ich muss in den nächsten zwei Monaten einen Ausbildungsplatz finden!“; „Es wäre schön, wenn ich in den nächsten zwei Monaten einen Ausbildungsplatz finde, aber wenn es länger dauert, ist es auch keine Katastrophe.“

- Wie fühlen sich die beiden Sätze an?
Was hat sich verändert?

Beispiellösung:

Bei dem „Ich muss“-Satz fühlt man sich unter Druck gesetzt, ängstlich, vielleicht eher hilflos.
Bei dem „Es wäre schön“-Satz kann man gelassener, vielleicht auch zuversichtlicher sein.

- Folgende Fragen sind im Plenum zu diskutieren und mit dem Arbeitsblatt 3.8 abzugleichen:
1. Was ist für dich ein Aufbauer?
 2. Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Arbeitsblatt 3.8

Wechselwirkung von Gedanken,
Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.8

AUFBAUER – realistische Sichtweise

Woher wissen wir, welcher Gedanke ein Aufbauer ist?

Aufbauer sind realistisch und hilfreich.
Aufbauer geben ein besseres Gefühl und beeinflussen
unsere Stimmung positiv.
Aufbauer erweitern oft unseren Blickwinkel.

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Wörter ersetzen:

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers
durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

1. Arbeitet in Kleingruppen, sehr hilfreich ist die Placemat-Methode.

2. Bitte notiert die Wörter und Formulierungen, auf die ihr euch im mittleren
Feld geeinigt habt, hier:

TIPP: Als Spickzettel dient Arbeitsblatt 3.9

167

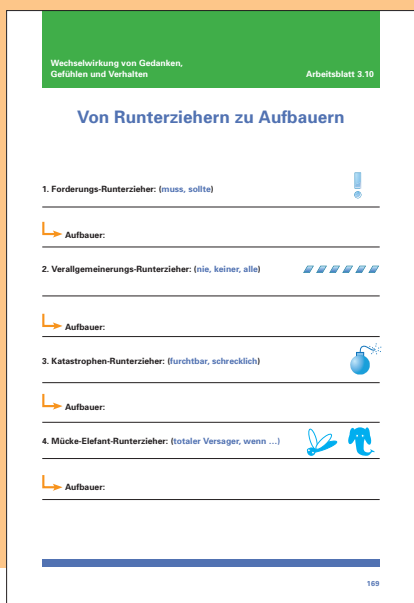
3. Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

Hier wird wieder – wie bei den Runterziehern – auf die Merkmale geschaut. Siehe Placemat-Methode auf Seite 35 im Trainermanual.

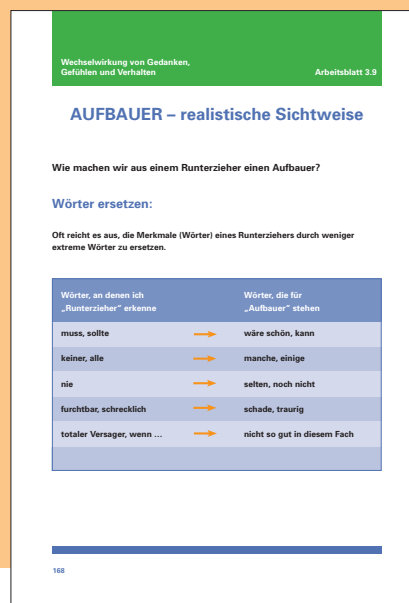
3.15 Von Runterziehern zu Aufbauern

Zu jedem Typ von Runterzieher sollen sich die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen einen Beispielsatz ausdenken. Anschließend werden die typischen Wörter, an denen der jeweilige Runterzieher zu erkennen ist, ersetzt, sodass ein Aufbauer daraus wird.

Arbeitsblatt 3.10



Arbeitsblatt 3.9



Das Arbeitsblatt 3.9 fasst die Erkenntnisse der vorangegangenen Arbeitsphase übersichtlich zusammen und kann zum Nachschlagen genutzt werden.

3.16 Herstellen des Alltagsbezugs

Persönliches Ziel (bei durchgängigem Arbeiten: Arbeitsblatt 2.4) nehmen und nachfragen, welche Runterzieher das Erreichen des Ziels behindern könnten und an welchen Merkmalen sie zu erkennen sind. Alternativ kann auf die Kartenabfrage (siehe Abschnitt 3.12) oder die Filmszenen (z. B. „Der Spickzettel“) zurückgegriffen werden.

3.17 Mein Lernerfolg Modul 3/2

Mein Lernerfolg Modul 3/2

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Mein Lernerfolg Modul 3/2

Meine Runterzieher

1) Was sind Runterzieher?
Bitte richtige Antworten ankreuzen (mehrere möglich):

- Gedanken, die das Erreichen eines Ziels behindern
- Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen
- Gedanken, die uns helfen
- Gedanken, die nicht realistisch sind

2) Schreibe einen Runterzieher auf, den du bei dir häufig entdecken kannst. Unterstreiche, woran du ihn erkennen kannst.

3) Wandle deinen Runterzieher in einen Aufbauher um:

170

Vorschlag: Aufgabe 1 und 2 mit einem Partner bearbeiten, Aufgabe 3 in Einzelarbeit und Austausch

- Mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.18 Feedback und Ausblick auf Modul 4 „Realitäts-Check“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Konkret angeben, an welche Vereinbarungen sich die Gruppe gut gehalten hat und welche in der nächsten Stunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten (siehe Vereinbarung).

Tipp

Methode: Eingehaltene Vereinbarungen werden auf einer Folie/Kopie bepunktet (nonverbal).

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 1. Doppelstunde von Modul 4

Nachdem wir uns heute mit Runterziehern beschäftigt haben, schauen wir uns in der nächsten Stunde an, was ein Realitäts-Check ist und wie er uns dabei helfen kann, einen Runterzieher zu erkennen und loszuwerden.



Realitäts-Check

Modul 4:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.
- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

Ziele der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.

Thema: Wie hilft mir der Realitäts-Check, mit einer schwierigen Situation umzugehen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
4.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	74
4.2 Mein Lernerfolg Modul 3/2 (wenn durchgängig gearbeitet wird)	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/2	10'	74
4.3 Zielorientierung und Thema Optional: Auf die Perspektive kommt es an!	Plenum Einzelarbeit	AB 4.1	5' 10'	75
4.4 Realitäts-Check – Was ist das? Wie geht das?	Plenum Einzelarbeit	Szenenbilder AB 4.2 AB 4.3	25'	77
4.5 Vertiefungsbeispiele (Comics)	Gruppenarbeit	AB 4.4	30'	81
4.6 Mein Lernerfolg Modul 4/1	Kleingruppe Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/1		82
4.7 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde von Modul 4	Sitzkreis	Feedback- instrument	5'	83

Materialliste:

- Szenenbilder: „Im Zimmer“, „Im Park“, „Die Ohrfeige“
- Stopp-Schild

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Negative und positive Bewertung)**Der Optimist und der Pessimist**

Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt und bekommen Ereignisse genannt. Sie können in der Gruppe entscheiden, ob sie positiv oder negativ reagieren möchten. Die originellste, am wenigsten erwartete Antwort bekommt einen Punkt.

Beispiele:

Ereignis: „Du hast im Lotto gewonnen.“

Antwort: „Um Gottes Willen! Jetzt wird bestimmt jemand mein Geld stehlen!“

Ereignis: „Dein Auto ist kaputtgegangen.“

Antwort: „Super, jetzt werde ich wieder mehr laufen und nehm’ dadurch bestimmt ab!“

Mögliche Ereignisse:

- Du bekommst eine Glatze.
- Du wirst an dem Tag krank, an dem du zu einem Geburtstag eingeladen bist.
- Du schreibst eine Eins in Mathe.
- Du bekommst den Job, auf den du dich beworben hast.
- Du hast deine Monatskarte für den Bus verloren.
- Dein Handy ist kaputt.
- Du gewinnst bei „Deutschland sucht den Superstar“.
- Du findest einen 50-Euro-Schein.
- Du bleibst sitzen.
- Du hast Läuse.
- Jemand, den du toll findest, lädt dich ins Kino ein.
- Du gewinnst bei einem Preisausschreiben.

Reflexion zur Durchführung

4.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

4.2 Mein Lernerfolg Modul 3/2 (wenn Modul 3 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 3/2

Wechselwirkung von Gedanken,
Gefühlen und Verhalten Mein Lernerfolg Modul 3/2

Meine Runterzieher

1) Was sind Runterzieher?
Bitte richtige Antworten ankreuzen (mehrere möglich):

- Gedanken, die das Erreichen eines Ziels behindern
- Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen
- Gedanken, die uns helfen
- Gedanken, die nicht realistisch sind

2) Schreibe einen Runterzieher auf, den du bei dir häufig entdecken kannst. Unterstreiche, woran du ihn erkennen kannst.

3) Wandle deinen Runterzieher in einen Aufbauer um:

170

Vorschlag: Aufgabe 1 und 2 mit einem Partner bearbeiten, Aufgabe 3 in Einzelarbeit und Austausch

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

4.3 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Wie hilft mir der Realitäts-Check, mit einer schwierigen Situation umzugehen?

Zielorientierung

Nachdem wir wissen, was Runterzieher sind und an welchen Merkmalen man sie erkennen kann, werden wir uns heute mit dem Realitäts-Check beschäftigen und sehen, wie er uns dabei helfen kann, einen Runterzieher loszuwerden.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.

Einstieg

Arbeitsblatt 4.1



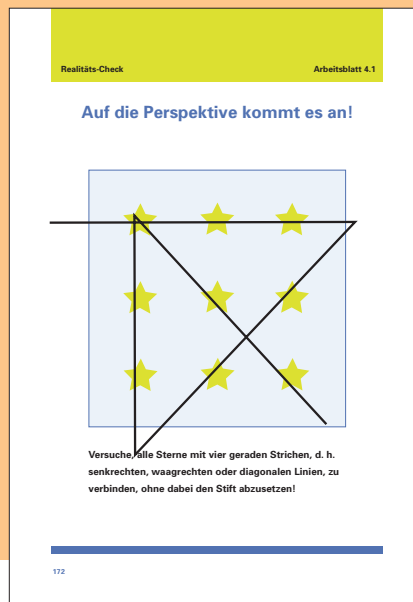
Dieser Einstieg ist optional, kann aus Zeitgründen bei einer anderen Gelegenheit angeboten werden.

Tipp

Hinweise wie „Denke außerhalb des Kastens!“ oder „Geh’ über die Sterne hinaus!“ oder „Erweitere dein Denken!“ können hilfreich sein und Spaß machen.

Der Weg zur Lösung besteht darin, über die Grenzen der durch die Sterne vorgegebenen Struktur hinaus zu zeichnen, dann sind entsprechend mehrere Lösungen möglich. Eine könnte z. B. so aussehen:

Lösung



Wie wir an dieser Übung gesehen haben, kommt es manchmal auf den Blickwinkel an.

Wir sind oft so verhaftet in unseren Vorstellungen, dass wir so einseitig denken, als hätten wir ein Brett vor dem Kopf. Genau wie in diesem Beispiel können unsere Gedanken manchmal bewirken, dass wir es nicht schaffen, bestimmte Dinge oder Situationen anders zu sehen, als wir es bisher gewohnt sind.

Das liegt daran, dass unsere Wahrnehmung, also das, was wir z. B. sehen, sehr stark davon abhängt, was oder woran wir gerade denken, wie in dem Beispiel mit den Sternen. Auch eingefahrene Gedanken hindern uns, kreativ zu sein.

Genau das gilt auch, wenn wir einen Runterzieher finden. Oft ist die Situation in Wirklichkeit nicht so schlimm, wie wir sie wahrnehmen. Denn besonders wenn wir schlecht drauf sind, neigen wir alle dazu, nur noch einen Teil der Realität wahrzunehmen, also z. B. nur die Dinge zu sehen, die uns in der eigenen Stimmung bestärken.

Wir werden jetzt über den Realitäts-Check reden und welche verschiedenen Schritte er beinhaltet. Beginnen wir mit einem Beispiel, wie wir einen Realitäts-Check machen können.

Beispiel

Wenn wir mit dem falschen Fuß zuerst aufgestanden sind, sehen wir die 10 Leute, die uns anlächeln, überhaupt nicht, wir sehen nur den, der uns einen unfreundlichen Blick zuwirft. Um diesen „Teufelskreis“ zu durchbrechen, gibt es den Realitäts-Check.

4.4 Realitäts-Check – Was ist das? Wie geht das?

Vorwissen aktivieren

- ➔ Hier ist die folgende Frage zu klären (Gespräch oder im Wörterbuch nachschlagen): Was ist Realität? (Frage als stummen Impuls an die Tafel schreiben)
Antworten der Schüler nicht werten

Realitäts-Check – Was ist das?

- ➔ Drei Szenenbilder: „Im Zimmer“, „Im Park“, „Die Ohrfeige“
Arbeitsauftrag zum Arbeitsblatt 4.2:
In dieser Doppelstunde geht es um die Realität und wie man sie checken kann. Dazu seht ihr jetzt drei Szenenbilder. Nach jedem Szenenbild schreibt ihr in eure Tabelle auf dem Arbeitsblatt, was ihr seht und was ihr denkt.

Arbeitsblatt 4.2

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.2

Realitäts-Check
Beispiel zum Aufwärmen:
Szenen – 3 Bilder

Szene	Situation: Was sehe ich? Ich beschreibe ...	Gedanken: Was denke ich? Wie schätze ich die Situation ein?
Szene 1		
Szene 2		
Szene 3		

Wie kann ich die Realität checken/überprüfen?

Situationen:

Beispiele:

- Du bist mit deiner Freundin/deinem Freund im Kino verabredet. Deine Eltern erlauben dir nicht, hinzugehen.
- Du hast Schmetterlinge im Bauch. Ümit/Irina lächelt dir immer zu. Du sprichst sie/Ihn an. Sie/Er ist entsetzt.
- Eigenes Beispiel

Arbeitsauftrag:
Wähle eine Situation, notiere deine Gefühle und Gedanken auf Arbeitsblatt 4.3.

173

- ➔ Gruppengespräch über Wahrnehmung, die immer subjektiv ist, Wirklichkeit und Wertung
- ➔ Weiterarbeit an den Arbeitsblättern 4.2 und 4.3, die Realität an einer Beispielsituation checken/überprüfen.

Arbeitsblatt 4.3

Einen Moment mal!

STOPP

- Bis hierher arbeiten die Schülerinnen und Schüler selbstständig. Danach entscheidet die Lehrkraft:
- Benötigen die Jugendlichen eine Erklärung, wie sie Aufgabe 3 und 4 lösen können?
 - Benötigen die Jugendlichen ein exemplarisches Beispiel?
 - Können die Jugendlichen eigenständig weiterarbeiten?

Beispiel

Wenn es uns schlecht geht, können wir unser Denken und Fühlen selbst regulieren, indem wir schauen, welcher Gedanke uns gerade durch den Kopf geht.

Einen Moment mal!

STOPP

Wir prüfen, ob er der Realität entspricht und ob es mögliche andere Erklärungen in der Situation gibt. Dazu machen wir den Check: Stimmt das? (Arbeitsblatt 4.3)

Kann ich das aus einer anderen Sicht sehen?

- Schülerfeedback: Wie ging es euch mit dieser Aufgabe? Was war schwierig? (wichtig, da sehr hohe Transferleistung gefordert ist)

Realitäts-Check – Wie geht das?

→ Wiederholung der Schritte eines Realitäts-Checks

Zu Beginn ist es manchmal sehr schwer, einen Realitäts-Check durchzuführen. Am besten gelingt ein Realitäts-Check, wenn ihr euch auf einen Satz konzentriert, der euch gerade durch den Kopf geht, und dann bei diesem Satz nach den typischen Worten/Merkmalen eines Runterziehers sucht. Findet ihr welche, dann habt ihr es mit einem Runterzieher zu tun und beginnt mit einem Realitäts-Check:
Situation: Du bekommst eine Absage auf eine Bewerbung.

1. Schritt: Ich fühle mich traurig, wütend und entmutigt.

Ich sage zu mir selbst: „Stopp! (Stopp-Schild hochhalten) Warum fühle ich mich traurig, wütend und entmutigt?“

2. Schritt: „Was denke ich gerade? Gibt es Merkmale für einen Runterzieher?“

(kurz abwarten)

Mögliche Runterzieher:

Ich bin ein Versager und werde nie einen Ausbildungsplatz finden.

Sind das Runterzieher? Woran erkennen wir das?

3. Schritt: „Stimmt das? Was spricht gegen den Runterzieher? Gibt es andere Erklärungen in dieser Situation?“

a) Ich habe einen Praktikumsplatz gefunden.

b) Fast jeder bekommt mal eine Absage.

c) Vielleicht ist mein Bewerbungsschreiben für diese Firma nicht so gut gewesen.

4. Schritt: Mache einen Aufbauer daraus:

a) Stimmt es, dass ich ein Versager bin und nie einen Ausbildungsplatz bekommen werde? Wenn es 20 Bewerber auf eine Stelle gibt, bekommen 19 eine Absage. Ich war einer davon. Vielleicht werde ich noch mehr Absagen bekommen. Aber ich will eine Ausbildungsstelle finden und werde mich weiter bewerben.

b) Auch wenn ich in diesem Jahr keinen Ausbildungsplatz finde, heißt das nicht, dass ich ein Versager bin. Ich habe mich angestrengt, um einen guten Schulabschluss zu bekommen. Die Zeiten sind einfach so schlecht, dass es trotzdem schwierig ist, einen Ausbildungsplatz zu finden.

Wir sprechen später noch ausführlich darüber, wie man einen Aufbauer bilden kann.

Tipp

1. Nicht jeder Satz ist ein Gedanke! Genau differenzieren: Situation, Gedanke, Gefühl und Verhalten! Gegebenenfalls nachfragen, welcher Gedanke hinter einem solchen Satz steckt! Ein Satz kann auch verschiedene Runterzieher beinhalten.

Beispiel: „Schule, wie ätzend!“ kann folgende Runterzieher beinhalten:

Forderungsrunterzieher: „Schule muss mir Spaß machen.“

Verallgemeinerungsrunterzieher: „Alles an der Schule ist schlecht.“

Katastrophenrunterzieher: „Schule ist furchtbar.“

Mücke-Elefant-Runterzieher: „Ich habe in Deutsch eine Fünf geschrieben – ich bin eine totale Niete in der Schule.“

2. Nicht in allen Sätzen, die mit starken negativen Gefühlen verbunden sind, sind Merkmale von Runterziehern explizit enthalten. Dann sollte der Satz so umformuliert werden, dass die runterziehenden (dysfunktionalen) Merkmale deutlich werden.

Beispiele:

„Ich will nicht aufs Reck.“

„Ich kann das sowieso nicht. Alle werden mich auslachen ...“

„Tom hat mich nicht zu seiner Party eingeladen.“

„Er muss mich einladen, weil ich ihn auch eingeladen habe. Alle werden denken, ich sei uncool, weil ich nicht eingeladen bin.“

3. Es gibt etwas Wichtiges, das alle Runterzieher verbindet: Runterzieher lassen keine Ausnahme zu und machen uns das Leben schwer!

4.5 Vertiefungsbeispiele (Comics)

In dieser Sequenz können Schülerinnen und Schüler auch gemeinsam überlegen und zusammenarbeiten. Oft hilft eine Visualisierung (Stoppschild). Insgesamt kann hier handlungsorientiert gearbeitet werden.

- ➔ Die Comics in verteilten Rollen vorlesen.
- ➔ Kleingruppen bilden und in den Gruppen für je einen Comic gemeinsam einen Realitäts-Check durchführen und die Fragen schriftlich beantworten.

Arbeitsblatt 4.4

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.4

Eis

1. Wie fühlt sich Lars?
2. Was für Gedanken hat er? Sind das Runterzieher?
Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lars' Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Absage von Lisa)?

Fledermäuse sind nachtaktive Säugetiere ...

1. Wie fühlt sich Lisa?
2. Was für Gedanken hat sie? Sind das Runterzieher?
Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lisas Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Blicke der anderen)?

175

Alternative

Statt der Kleingruppenarbeit können die Comic-Beispiele auch in der Gesamtgruppe besprochen oder auch zur Stillarbeit gegeben werden. Dieses alternative Vorgehen bietet sich v. a. dann an, wenn eine Gruppe sehr unruhig ist oder wenn man möchte, dass alle Jugendlichen ihre eigenen Antworten auf die gestellten Fragen finden.

Aus Zeitgründen kann auch nur ein Comic exemplarisch bearbeitet werden.

- ➔ Um das Gelernte zu vertiefen und persönlich zu sichern, haben die Schülerinnen und Schüler bei Bedarf hier nochmals die Gelegenheit, einen kompletten Realitäts-Check gemeinsam an einem ausgewählten Beispiel durchzuführen. Dazu kann das Arbeitsblatt 4.3 kopiert werden. Beispielsituationen:
 1. Streit mit dem besten Freund
 2. Jemanden fragen, ob er etwas unternehmen will, und er sagt nein
 3. Schlechte Note
 4. Absage bei einer Bewerbung

5. Die Eltern beschuldigen dich für etwas, das du nicht getan hast
6. Auf eine coole Party nicht eingeladen werden
7. Der Freund/Die Freundin macht Schluss
8. Im Unterricht von anderen ausgelacht werden
9. Dein bester Freund zieht weg
10. Deine Freunde gehen ins Kino und fragen dich nicht, ob du mitwillst
11. Beim Sport (Fußball/Volleyball) schlecht spielen

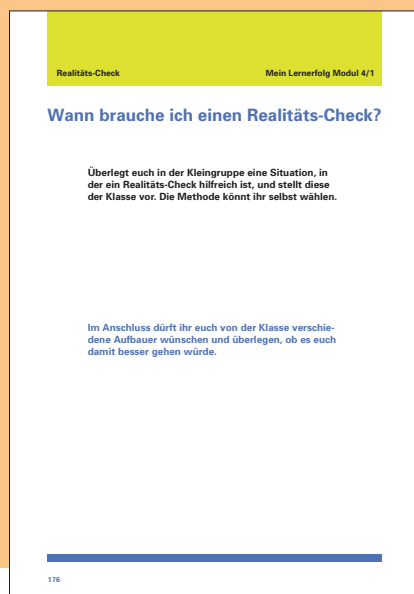
- Was denkt ihr, reicht ein einziger Realitäts-Check aus, um die eigenen Runterzieher verschwinden zu lassen?
Warum verschwindet ein Runterzieher nicht, wenn man einen Realitäts-Check durchgeführt hat?

Beispiellösung zu beiden Fragen:

Nein, weil Runterzieher oft schon lange da sind und automatisch auftauchen, verschwindet ein Runterzieher nicht gleich nach dem ersten Realitäts-Check. Um ihn loszuwerden, ist es wichtig, den Realitäts-Check öfter durchzuführen und nach Aufbauern zu suchen.

4.6 Mein Lernerfolg Modul 4/1

Mein Lernerfolg Modul 4/1



- Hier wird das Gelernte in der Kleingruppe umgesetzt sowie gesichert und wieder in die Klasse gebracht.
Wenn Inhalte fehlen oder falsch verstanden wurden, erneut erklären und inhaltlich klarstellen. Die Schülerinnen und Schüler können dafür bisher gelernte Methoden verwenden, z. B. Rollenspiel, Partnerinterview, Tafelaufschrieb, Mindmap ...

Tipp

Häufig werden beim Realitäts-Check Situationen mit Gedanken verwechselt. Gegebenenfalls nochmals den Unterschied erklären.

- Mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

4.7 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Realitäts-Check“**Feedback zum Einhalten der Vereinbarung**

- Konkret angeben, an welche Vereinbarungen sich die Gruppe gut gehalten hat und welche in der nächsten Stunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten (siehe Vereinbarung).

Tipp

Methode: Lehrerfeedback als Antwort auf die Bepunktung der letzten Stunde.
Deckt sich die Sicht der Lehrkraft mit der Sicht der Schülerinnen und Schüler?

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 2. Doppelstunde

In der nächsten Doppelstunde beschäftigen wir uns noch stärker mit den Aufbauern, da diese im Selbstregulationsprozess sehr wichtig sind.

Ziele der 2. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

Thema: Wie kann ich Aufbauer entwickeln und hilfreich einsetzen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
4.8 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	86
4.9 Mein Lernerfolg Modul 4/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)	Kleingruppe Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/1	15'	86
4.10 Zielorientierung und Thema Optional: Aufbauerspiel	Plenum	AB 3.7	5'	87
4.11 Aufbauer-Training	Plenum Einzelarbeit Partnerarbeit Gruppenarbeit	AB 4.5 – AB 4.9	40'	90
4.12 Bedeutung des Trainings von Aufbauern	Plenum Gruppenarbeit	Filmszenen	15'	92
4.13 Herstellung des Alltagsbezugs	Murmelrunde		5'	94
4.14 Mein Lernerfolg Modul 4/2	Einzelarbeit Partnerarbeit Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/2		95
4.15 Feedback und Ausblick auf Modul 5	Sitzkreis	Feedback-instrument	5'	96

Materialliste:

- Filmszenen: „Das Fußballturnier“ und „Die Mathearbeit“
- Stellwände

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Genau wahrnehmen)**Kopf runter**

Drei Spieler stellen sich vor die Gruppe. Die anderen legen ihren Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Die drei stehenden Spieler gehen umher und tippen je einen der Mitspieler an. Danach darf die Gruppe die Augen wieder öffnen und die angetippten Mitspieler stehen auf und müssen erraten, wer sie angetippt hat.

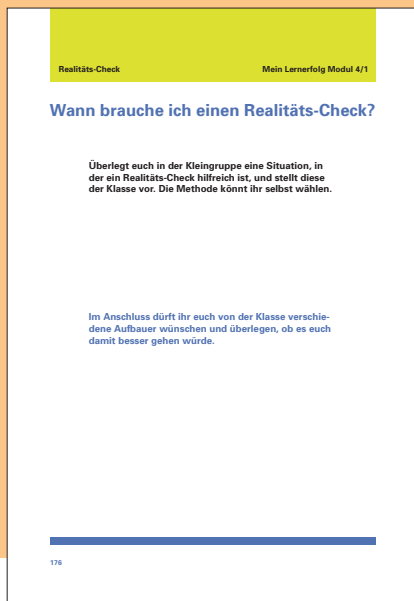
Reflexion zur Durchführung

4.8 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

4.9 Mein Lernerfolg Modul 4/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)

Mein Lernerfolg Modul 4/1



- Hier wird das Gelernte in der Kleingruppe umgesetzt sowie gesichert und wieder in die Klasse gebracht. Wenn Inhalte fehlen oder falsch verstanden wurden, erneut erklären und inhaltlich klarstellen. Die Schülerinnen und Schüler können dafür bisher gelernte Methoden verwenden, z. B. Rollenspiel, Partnerinterview, Tafelaufschrieb, Mindmap ...

Tipp

Häufig werden beim Realitäts-Check Situationen mit Gedanken verwechselt. Gegebenenfalls nochmals den Unterschied erklären.

- Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

4.10 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Wie kann ich Aufbauer entwickeln und hilfreich einsetzen?

Zielorientierung

Wir werden uns heute mit den Aufbauern beschäftigen und vertiefen, warum es wichtig ist, die eigenen Aufbauer im Alltag zu üben.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

Vorwissen aktivieren

- Könnt ihr euch noch daran erinnern, was Aufbauer sind?
Wisst ihr noch, wie man einen Aufbauer entwickeln kann?
Welche Aufbauer haben dir bereits geholfen?

Beispiellösungen:

Aufbauer sind realistische Gedanken, die uns helfen, Handlungsalternativen wahrzunehmen.

Aufbauer können unsere Stimmung positiv beeinflussen.

Aufbauer lassen sich häufig dadurch entwickeln, dass man die für Runterzieher typischen Merkmale verändert.

Aufbauer-Spiel (optional)

Arbeitsblatt 3.7

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.7

Runterzieher

1. Alle müssen mich nett finden!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, mag er/sie mich nicht!
3. Keiner wird mich je toll finden!
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!
5. Wenn er mir nicht recht gibt, ist er kein richtiger Freund!
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!
7. Wenn ich nicht mindestens eine „Zwei“ in der Deutscharbeit schreibe, ist das schrecklich!
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich heute mit ins Kino will. Das ist furchtbar!
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!
10. Ich muss es schaffen!
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.

Arbeitsauftrag:
Ordne die Symbole (AB 3.6) den Runterziehern zu.
Unterstreiche die typischen Merkmale.

166

- Zwei Gruppen bilden. Arbeitsblatt 3.7 als Folie auflegen, mit einem Blatt verdecken und satzweise aufdecken. Die Lehrkraft liest die Sätze langsam, laut und deutlich vor. Aufgabe jeder Gruppe ist es, Aufbauer zu entwerfen. Für jeden Aufbauer bekommt die Gruppe, die zuerst die richtige Antwort gibt, einen Punkt.

Maximal 60 Sekunden warten (Tipp: Stoppuhr verwenden), damit es nicht unangenehm wird, wenn keiner Gruppe die Lösung einfällt. Lösung nennen und den nächsten Satz vorlesen.

Beispielsatz:

Erster Satz vom Arbeitsblatt 3.7:

1. Alle müssen mich nett finden!

Aufbauer: Es wäre schön, wenn viele mich nett finden würden. Einige finden mich nett, andere nicht.

Lösungsfolie:

Runterzieher	Aufbauer (Beispielsätze)
1. Alle müssen mich nett finden!	Es wäre schön , wenn mich viele nett finden würden! Einige finden mich nett, andere nicht!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, dann mag er/sie mich nicht!	Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, könnte das daran liegen, dass er/sie gerade keine Zeit oder Lust hat.
3. Keiner wird mich jemals toll finden!	Einige/Manche finden mich (zurzeit) nicht toll (andere schon)!
4. Es ist eine Katastrophe , wenn mich nicht alle super finden!	Es ist schade , wenn mich nicht alle super finden! [Wen finden schon alle super?] Manche finden mich super, andere nicht – das ist o. k. [Ich muss nicht mit jedem befreundet sein.]
5. Wenn er/sie mir nicht recht gibt, dann ist er/sie kein/-e richtige/-r Freund/-in!	Wenn er/sie mir nicht recht gibt, heißt das nicht , dass er/sie nicht mein/-e Freund/-in ist! Es ist o. k. , wenn ein/-e Freund/-in eine andere Meinung hat als ich.
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!	Derzeit/Noch schaffe ich es nicht, ihn/sie anzusprechen! Bisher habe ich es noch nicht geschafft! [Nächstes Mal, wenn ich ihn/sie sehe, werde ich es noch mal versuchen.]
7. Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das schrecklich !	Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das schade /schlecht für meine Deutschnote! [Aber bleibe ich deshalb sitzen?]
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Nichts vorzuhaben, ist furchtbar !	Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Das ist schade ! [Also nehme ich mir etwas anderes vor. / Vielleicht frage ich jemanden, ob er mit mir ins Kino will.]
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null !	Es wäre schön, wenn er/sie mich mögen würde. [Aber wenn er/sie mich nicht mag, bin ich trotzdem ein toller Mensch !]
10. Ich muss es schaffen!	Ich kann es schaffen! Es wäre gut, wenn ich es schaffe. [Aber wenn ich es nicht schaffe, geht die Welt auch nicht unter!]
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.	Meine Eltern lassen mich selten etwas machen. Es wäre schön , wenn sie mir mehr Freiheit geben würden.

[] = Oft sind die Ergänzungen in den eckigen Klammern notwendig, um wirklich auf die Runterzieher reagieren zu können. Manchmal beziehen sie sich auch auf Gedanken, die nicht explizit in dem Satz ausgedrückt werden.

4.11 Aufbauer-Training

Für das Aufbauer-Training wird den Schülerinnen und Schülern ein arbeitsteiliges Umsetzungsangebot gemacht, das verschiedene Zugänge zum Wiederholen ermöglicht. Dabei sollen Alltagssituationen miteinbezogen werden.

Arbeitsblatt 4.5

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.5

Aufbauer-Training

Realitäts-Check in Alltagssituationen

Angebote für:

- Schauspieler**
3-5 Spieler
- Comiczeichner**
Einzelarbeit
- Aufbauer-Checker**
Partnerarbeit

Überlegt euch eine Alltagssituation, die ihr oder eure Freunde schon erlebt habt/haben.

<p>↓</p> <p>Gestaltet die Szene, übt sie ein und spielt sie der Klasse vor.</p> <p>Die Zuschauer müssen den Runterzieher herausfinden und euch einen Aufbauer anbieten.</p> <p>Spielt die Szene erneut mit dem Aufbauer und erlebt den Unterschied.</p>	<p>↓</p> <p>Eure Anweisung findet ihr auf den Arbeitsblättern 4.6: Arbeitsschritte 4.7: Beispiel „Mein Comic“</p> <p>Eure Comics werden als Gallery Walk ausgestellt.</p>	<p>↓</p> <p>Ihr arbeitet im Tandem mit dem Arbeitsblatt 4.9 und stellt es im Dialog der Klasse vor.</p> <p>Bezieht die Klasse mit ein.</p>
---	---	--

177

1. Angebot: Szene spielen

Hier sollen die Schülerinnen und Schüler einen Realitäts-Check spielen und die Klasse später, wie in der Aufgabe beschrieben, miteinbeziehen. Dieses Angebot richtet sich an selbstständig arbeitende und spielfreudige Jugendliche, die auch Lust haben, vor der Klasse zu spielen. Beispielsituationen sind auf Arbeitsblatt 4.6 zu finden.

2. Angebot: Comic zeichnen

Schülerinnen und Schüler sollen einen Comic zeichnen, also das, was bisher im Programm schriftlich bearbeitet wurde, nun bildlich darstellen, um das Ergebnis von Runterziehen und Aufbauern in derselben Situation zu verdeutlichen. Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche, die sich lieber gestalterisch-kreativ ausdrücken. Ihnen ist bekannt, dass im Anschluss eine Art „Galerie“ geplant ist und alle Bilder aufgehängt werden.

3. Angebot: Aufbauer checken

Bei diesem Angebot haben Jugendliche, die noch nicht sicher sind im Formulieren von Aufbauern oder die gerne in vorgegebenen Strukturen arbeiten, die Möglichkeit, mit einer Partnerin/einem Partner zu vertiefen und zu üben. (Die Runterzieher aus dem Spiel sind den Jugendlichen bekannt und können so einfacher umformuliert werden.)

Arbeitsmaterialien zu Angebot 2:

**Arbeitsschritte für Comiczeichner
Arbeitsblatt 4.6**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.6

Arbeitsschritte für Comiczeichner

Arbeitsanweisung zum Arbeitsblatt 4.8

- Schreibe eine Situation an den Anfang.
- Male ein Comic in das Runterzieher-Kästchen.
 - Welchen Runterzieher hat die Person?
 - Schreibe ihn in die Gedankenblase neben dem Kopf.
 - Welche Gefühle hat die Person bei dem Runterzieher? Schreibe sie an/in den Körper des Männchens.
 - Welches Verhalten zeigt die Person, die diesen Runterzieher hat? Schreibe das Verhalten an die Hände des Männchens.
- Überlege dir, wozu das Bild führt.
 - Male die Folgen des Runterziehers in das Ergebnis-Kästchen.
- Mache aus dem Runterzieher einen Aufbauer.
 - Male ihn mit dem dazugehörigen Gefühl und Verhalten in das Aufbauer-Kästchen.
- Male jetzt die Folgen des Aufbauers in das Ergebnis-Kästchen rechts unten.

Beispielsituationen (falls dir keine einfallen):

- Du hast Streit mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund.
- Du hast eine schlechte Note bekommen.
- Deine Eltern beschuldigen dich für etwas, das du nicht getan hast.
- Du wirst nicht auf eine coole Party eingeladen, zu der deine Freunde gehen.
- Dein Freund/Deine Freundin macht Schluss.
- Du wirst ausgelacht.
- Deine beste Freundin/Dein bester Freund zieht weg.
- Deine Freunde gehen ins Kino und fragen dich nicht, ob du mitwillst.

178

**Beispiel für Comiczeichner
Arbeitsblatt 4.7**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.7

Beispiel für Comiczeichner

Situation:

- Lars fragt Lisa, ob sie Lust hat, mit ihm Eis essen zu gehen, aber sie möchte nicht.

2 Runterzieher
Gefühl: traurig
Verhalten: niemandem mehr was fragen

3 Ergebnis
Gefühl: traurig
Verhalten: Lisa geht traurig und alleine nach Hause.

Realitäts-Check

4 Aufbauer
Gefühl: glücklich
Verhalten: Will Lars fragen

5 Ergebnis
Gefühl: glücklich
Verhalten: 'Hi Lars, hast du Lust ins Eisessen zu gehen?' 'Hi Lars, klar, gerne.'

179

**Mein Comic
Arbeitsblatt 4.8**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.8

Mein Comic

Arbeitsanweisung siehe Arbeitsblatt 4.6

Situation:

-
- Runterzieher
- Ergebnis

Realitäts-Check

- Aufbauer
- Ergebnis

180

Dieses Arbeitsblatt bietet eine Hilfestellung bei der Vorgehensweise und der Situationsuche.

Hier können sich die Jugendlichen an einem konkreten Beispiel orientieren.

Schülerinnen und Schüler darauf hinweisen, dass sie Arbeitsblatt 4.6 beachten.

Arbeitsmaterial zu Angebot 3:

Arbeitsblatt 4.9

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.9

Aufbauer-Checker

Runterzieher	Aufbauer
1. Alle müssen mich nett finden!	1. Es wäre schön, wenn mich viele nett finden würden! Einige finden mich nett, andere nicht!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, dann mag er/sie mich nicht!	
3. Keiner wird mich jemals toll finden!	
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!	
5. Wenn er/sie mir nicht recht gibt, dann ist er/sie kein/e richtiger/richtige Freund/-in!	
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!	
7. Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das schrecklich!	
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Nichts vorzuhaben, ist furchtbar!	
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!	
10. Ich muss es schaffen!	
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.	

181

Ergebnispräsentation:

- Eine kleine Bühne für die Schauspieler einrichten und die Klasse im Halbkreis davor platzieren.
- Anschließend die gemalten Comics in einer Art Galerie ausstellen und anschauen.
- Die Ergebnisse der Aufbauer-Checker im Dialog auf der kleinen Bühne vorstellen lassen, die Zuhörer notieren Beispiele auf dem Arbeitsblatt mit. (Die Lösungen finden sich auf Seite 89.)

Es sollte auf jeden Fall sichergestellt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler einen Runterzieher in einen Aufbauer umformulieren können.

→ Bisher Gelerntes zusammenfassen:

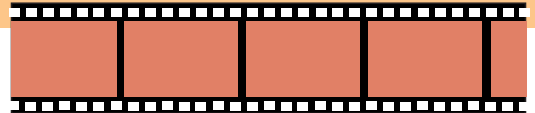
Wir haben jetzt schon geklärt, dass wir Einfluss auf unsere Gedanken nehmen können, wenn wir:

1. Runterzieher bewusst wahrnehmen (auf einen Gedanken konzentrieren!),
2. einen Realitäts-Check mit dem Runterzieher durchführen (muss für viele Runterzieher mehrfach wiederholt und durchgeführt werden!),
3. einen oder mehrere Aufbauer überlegen.

Es gibt jetzt noch zwei weitere wichtige Schritte:

4. Aufbauer in Situationen im Alltag üben, auch wenn man keinen Runterzieher hat.
5. Wenn uns ein Runterzieher durch den Kopf geht, konzentrieren wir uns auf den Aufbauer (still im Kopf wiederholen).

4.12 Bedeutung des Trainings von Aufbauern



→ Eine oder mehrere Filmszenen zu „Das Fußballturnier“ („Handy-Aufbauer“, „Geldbeutel-Aufbauer“, „Bildschirmschoner-Aufbauer“) oder „Die Mathearbeit“ („Poster-Aufbauer“, „SMS-Aufbauer“ und „Spiegel-Aufbauer“) vorführen.

Arbeitsauftrag:

Ich zeige euch jetzt ein paar Filmszenen, in denen Lars und Lisa in schwierigen Situationen sind.

Arbeitet in 4er-Gruppen und verteilt folgende vier Aufgaben:

1. Achtet bitte besonders darauf, welche Gedanken und Gefühle sie am Anfang haben.
2. Zu welchem Verhalten führt das beinahe? Wie wirkt sich das auf ihre Ziele aus?
3. Welche Gedanken und Gefühle haben sie am Ende der Szene?
4. Wie kommt es zu dieser Veränderung? Wie wirkt sich das auf ihre Ziele aus?

Haltet eure Ergebnisse auf einem Plakat fest und stellt sie den anderen Gruppen vor.

Beispiellösungen:

Anfang:

- Lars und Lisa haben am Anfang der Szene Runterzieher. Lisa: „Ich blick’s einfach nicht.“, „Das kapiert doch kein normaler Mensch. Wozu brauche ich den Mist eigentlich?“; Lars: „Wenn ich am Samstag auch so spiel’, dann bin ich aus der Mannschaft. Und in der Schule bin ich der (Ober-)Loser.“
- Sie sind am Anfang der Szene traurig/entmutigt/zornig/ängstlich.
- Deswegen wollen sie aufgeben/ihre Ziele nicht mehr verfolgen.

Ende:

- Sie denken an ihre Ziele und glauben, dass sie sie erreichen können.
- Sie sind zuversichtlich, positiver gestimmt.
- Sie strengen sich an, ihre Ziele zu erreichen.
- Die Veränderung kommt durch die Aufbauener.

→ Warum ist es wichtig, Aufbauener regelmäßig im Alltag zu üben?

Erst wenn Aufbauener trainiert sind, können sie wirken, wenn wir sie wirklich brauchen. Probiert doch mal aus, eure Zähne morgen mit der linken Hand zu putzen (Linkshänder nehmen die rechte Hand) oder die Gabel beim Essen in die andere Hand zu nehmen. Ihr werdet sehen, wie ungewohnt und schwierig das zunächst sein wird. Würdet ihr aber das Zähneputzen mit der anderen Hand regelmäßig üben, dann würdet ihr euch daran gewöhnen und es wäre nicht mehr unangenehm und schwierig. Und genauso verhält es sich auch mit den Runterziehern und Aufbauenern. Da Runterzieher oft schon lange in unserem Kopf sind und deshalb fast wie automatisch kommen, genügt es nicht, sich einfach einen Aufbauener auszudenken. So wie der Realitäts-Check für einen Runterzieher öfter durchgeführt wird, ist es auch wichtig, den Aufbauener möglichst oft zu wiederholen, denn nur, wenn auch der Aufbauener automatisiert und damit zur Routine wird, kann er dauerhaft etwas gegen den Runterzieher ausrichten oder an seine Stelle treten.

→ Warum könnte uns so ein Training von Aufbauenern eventuell schwerfallen?

Beispiellösungen:

- Es kostet, wie alles, was man regelmäßig trainieren will, Überwindung, es immer wieder zu tun.
- Wir sind es einfach nicht gewohnt, unsere eigenen Gedanken zu trainieren.
- Man zweifelt vielleicht daran, dass die Aufbauener richtig sind.
- Die Runterzieher sind angewöhnt und gar nicht bewusst.

Tipp

Um den Sinn des Übens zu verdeutlichen, kann folgende Übung mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden:

Alle werden aufgefordert, ihre Arme vor der Brust zu verschränken. Dann sollen sie sich anschauen, welcher Arm/welche Hand oben liegt und ob eine Hand unter dem anderen Arm liegt oder nicht etc. Danach breiten alle ihre Arme zur Seite aus und kreuzen die Arme erneut vor der Brust, dieses Mal jedoch soll jeder die Arme bewusst umgekehrt als für ihn üblich kreuzen. D. h., wenn z. B. beim ersten Durchgang der rechte Arm oben lag, soll er jetzt unten liegen.

Dies wird den meisten Schülerinnen und Schülern anfangs schwerfallen, da diese Bewegung automatisiert abläuft. Nach mehrmaligem Kreuzen der Arme in ungewohnter Weise gelingt dies leichter. Oder: Hände falten, dann anderen Daumen nach oben nehmen, alle Finger andersherum falten.

4.13 Herstellen des Alltagsbezugs

→ In welchen Situationen kann ich meine Aufbauer trainieren?

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns schlecht fühlen und die häufig wiederkehren. Der eine hat immer wieder Streit mit seinen Freunden, die andere findet sich nicht hübsch genug. Und dann kommen uns immer wieder die gleichen Runterzieher in den Kopf. Deshalb lohnt es sich, für diese häufig wiederkehrenden Situationen Aufbauer einzuüben.

Wir wollen schauen, in welchen Situationen wir diese Aufbauer dann üben können.

Denkt dabei an Dinge, die ihr gerne und oft macht. Möglichst mehrmals pro Woche oder noch besser jeden Tag.

Beispiel

Situation, in der ich mich schlecht fühle:

Ich habe meine Freundin angeschrieben und sie meldet sich seit 2 Tagen nicht zurück.

Runterzieher:

Sie mag mich nicht, ich bin ihr nicht wichtig. Wahrscheinlich mag sie Pinan viel lieber.

Realitäts-Check, Aufbauer:

Wenn meine Freundin nicht zurückruft, hat sie vielleicht die Nachricht nicht bekommen oder hat Stress und schafft es nicht, zu antworten. Sie mag mich trotzdem.

In welchen Situationen kann ich den Aufbauer üben?

- immer wenn ich meine Nachrichten checke
- an jeder Ampel auf dem Weg nach Hause
- am Anfang meines Lieblings-Computerspiels/Lieblingslieds
- mir den Aufbauer selbst als E-Mail oder SMS senden
- mir eine Erinnerung im Handy mit dem Aufbauer speichern
- etc.

Tip

Eine Möglichkeit, daran zu denken, den Aufbau zu trainieren, kann es sein, morgens drei Murmeln in die linke Hosentasche zu stecken. Jedes Mal, wenn der Aufbau gedacht wird, wandert eine Murmel von der linken in die rechte Hosentasche. Das Ziel ist, dass abends alle Murmeln in der rechten Hosentasche sind.

4.14 Mein Lernerfolg Modul 4/2**Mein Lernerfolg Modul 4/2**

Realitäts-Check Mein Lernerfolg Modul 4/2


Aufbauer – Think – Pair – Share

Think: 😊
Für welche SITUATIONEN kann ich vorher AUFBAUER üben?

Pair: 😊 😊
Warum lohnt es sich, Aufbau regelmäßig im Alltag zu trainieren?

Share: 😊 😊 😊 😊 😊
Was könnte mich im Alltag daran hindern, Aufbau anzuwenden?

Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?
Schreibt eure Ideen auf Karten.



182

- ➔ Die Jugendlichen reflektieren ihre Alltagserfahrungen in Einzelarbeit. Nach dieser Klärung suchen sie mit einem Partner Gründe, weshalb es sich lohnt, regelmäßig Aufbau im Alltag zu trainieren. Stolpersteine werden im Plenum benannt und Gelingensbedingungen auf Karten festgehalten.
- ➔ Mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

4.15 Feedback und Ausblick auf Modul 5 „Selbstsicheres Verhalten“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Was haben wir als Gruppe heute getan, um uns besser an die Vereinbarungen zu halten, und was brauchen wir noch dafür?

Tipp

Methode: Murmeln in Dreiergruppen, den Bedarf auf eine Karte schreiben und der Lehrkraft geben oder auf eine Stellwand pinnen.

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 1. Doppelstunde von Modul 5

Nachdem ihr nun schon sehr viel gelernt habt und wir uns in den letzten Stunden vorwiegend mit unseren Gedanken beschäftigt haben, wird es in der nächsten Stunde praktischer. Hier wird es ganz konkret um unser persönliches Verhalten bzw. verschiedene Verhaltensweisen gehen.

Selbstsicheres Verhalten

Modul 5:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.
- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Ziele der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.

Thema: Wie wirken unterschiedliche Verhaltensweisen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
5.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	100
5.2 Mein Lernerfolg Modul 4/2 (wenn durchgängig gearbeitet wird)	Einzelarbeit Partnerarbeit Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/2	15'	100
5.3 Zielorientierung und Thema	Plenum	AB 3.2	5'	101
5.4 Verschiedene Verhaltensweisen und ihre Merkmale	Plenum Schülertandems	AB 5.1	15'	102
5.5 Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen	Einzelarbeit Plenum Partnerarbeit	AB 5.2 – AB 5.4 Filmszenen	30'	103
5.6 Mein aktueller persönlicher Verhaltensstil	Partnerarbeit	Spickzettel	10'	109
5.7 Herstellen des Alltagsbezugs	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 5/1	5'	109
5.8 Mein Lernerfolg Modul 5/1	Einzelarbeit			110
5.9 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde	Sitzkreis	Feedback- instrument	5'	110

Materialliste:

- Filmszenen: „Manchmal ist er komisch“, „So ein Depp“ und „Lass uns in die Stadt gehen“

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Auf den anderen reagieren)**Zauberspiegel**

Die Spieler stellen sich paarweise gegenüber. Der eine ist im Bad und macht sich für den Tag bereit (waschen, Zähne putzen etc.). Der andere ist sein Spiegel, der alles möglichst gleichzeitig nachahmen soll.

Am Anfang bewegt sich der Spieler im Bad noch langsam, er ist ja noch müde. Dann aber muss er sich immer mehr beeilen und wird immer schneller und kann dann auch versuchen, den Spiegel auszu-tricksen.

Reflexion zur Durchführung

5.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

5.2 Mein Lernerfolg Modul 4/2 (wenn Modul 4 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 4/2

Realitäts-Check Mein Lernerfolg Modul 4/2

Aufbauer - Think - Pair - Share

Think: 😊
Für welche SITUATIONEN kann ich vorher AUFBAUER üben?

Pair: 😊😊
Warum lohnt es sich, Aufbauer regelmäßig im Alltag zu trainieren?

Share: 😊😊😊😊😊
Was könnte mich im Alltag daran hindern, Aufbauer anzuwenden?

Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?

Schreibt eure Ideen auf Karten.

📄

102

- ➔ Die Jugendlichen reflektieren ihre Alltagserfahrungen in Einzelarbeit. Nach dieser Klärung suchen sie mit einem Partner Gründe, weshalb es sich lohnt, regelmäßig Aufbauer im Alltag zu trainieren. Stolpersteine werden im Plenum benannt und Gelingensbedingungen auf Karten festgehalten.
- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

5.3 Zielorientierung und Thema der 1. Doppelstunde: Wie wirken unterschiedliche Verhaltensweisen?

Zielorientierung

Nachdem wir uns jetzt lange mit unseren Gedanken beschäftigt haben, kommen wir heute zum Verhalten. Wir werden unterschiedliche Verhaltensweisen genauer betrachten.

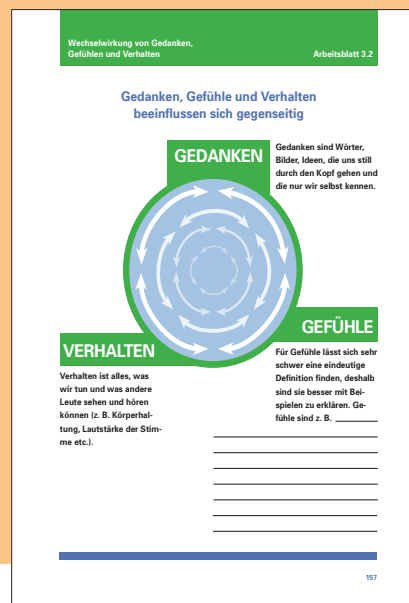
Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehern und Aufbauern in Verbindung bringen.

Vorwissen aktivieren

➔ Wiederholung des Kreislaufs – Schwerpunkt Verhalten

Arbeitsblatt 3.2



Der Kreislauf hat keine feste Abfolge, weil sich Gedanken, Gefühle und Verhalten wechselseitig beeinflussen. Wir haben gelernt, unsere Gedanken selbst zu regulieren, indem wir aus Runterziehern Aufbauern machen. Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich wechselseitig. So kann auch ein verändertes Verhalten zu neuen Erfahrungen führen, die wiederum unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen.

➔ Fällt euch dafür ein Beispiel ein?

Beispiel (falls den Schülerinnen und Schülern nichts einfällt)

Du schaust anderen beim Billard, Dart (oder etwas anderem Vergleichbarem) zu und findest das toll. Plötzlich sagt einer der Spieler zu dir: „He, versuch’ es doch selbst einmal!“ Du denkst: „Oh nein, das kann ich doch nie! Ich hab’ das noch nie gemacht und keine Ahnung, wie das funktionieren soll.“ Aber schließlich probierst du es dann doch einmal aus und du triffst das Brett. Zunächst vielleicht am äußeren Rand. Aber beim zweiten Versuch schon mehr in der Mitte. Oder du triffst die weiße Kugel beim Billard und schaffst es, eine andere Kugel einzulochen. Du freust dich und denkst: „He, so schwer ist das ja gar nicht. Wenn ich das noch ein bisschen übe, dann kann ich das bestimmt bald ganz gut. Das macht echt Spaß! Das mache ich in Zukunft öfter.“

Unser Denken kann so unser Verhalten beeinflussen und unser Verhalten auch unser Denken. Jetzt sprechen wir ausführlich über verschiedene Arten von Verhalten und über Situationen, in denen ein bestimmtes Verhalten sinnvoll ist, das ihr selbst reguliert.

5.4 Verschiedene Verhaltensweisen und ihre Merkmale

➔ Ausgehend von der Wechselwirkung und den verschiedenen Einstiegsmöglichkeiten (Gedanken, Verhalten, Gefühle) sollen die Jugendlichen anhand einer konkreten Situation einen Blick auf verschiedene mögliche Verhaltensweisen bekommen.

Arbeitsblatt 5.1

Selbstsicheres Verhalten
Arbeitsblatt 5.1

Verschiedene Verhaltensweisen

Situation:
Lars sieht Lisa mit einer Jacke, die so aussieht wie die, die er seit dem letzten Sportunterricht vermisst.

Diese Situation wird von drei Schülertandems je mit Lars und Lisa in drei verschiedenen Verhaltensweisen spontan gespielt.

Zuschaueraufgabe:

Wie verhält sich Lars in den Szenen? Finde ein passendes Adjektiv.

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

Welche Runterzieher gingen deiner Meinung nach Lars durch den Kopf? Wie haben sie sein Verhalten beeinflusst?

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

Was denkst du, wie hat sich Lisa in der Szene gefühlt?

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

104

Die Alltagsszene soll möglichst von drei Schülertandems gespielt werden. Nach jeder Szene wird mit dem Arbeitsblatt gearbeitet und die Ergebnisse werden besprochen.

Danach erhält das nächste Schülertandem den Auftrag, ein alternatives Verhalten zu spielen. Bei Bedarf soll die Lehrkraft andere mögliche Verhaltensweisen vorschlagen und benennen („Wie würdest du das spielen, wenn du eher unsicher wärst?“).

Bei den Zuschaueraufgaben kann die Gruppe Gelerntes aus dem Trainingsprogramm einbringen. Dieses schülerorientierte Spielen in der Gruppe bereitet auf die Analyse der folgenden Filmszenen vor und bietet den Schülerinnen und Schülern einen persönlichen Zugang.

5.5 Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Arbeitsblatt 5.2

Selbstsicheres Verhalten Arbeitsblatt 5.2

Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Szene: Manchmal ist er komisch
 Szene: So ein Depp
 Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Beobachteraufgabe:

Schaut euch die drei verschiedenen Szenenspiele dazu an und arbeitet für die Aufgaben 1 und 2 mit dem Arbeitsblatt 5.3.

- Wie verhält sich Lars in dieser Szene?
Suche ein passendes Adjektiv.
- Woran erkennst du das?
- Stimmfarbe
- Augenkontakt
- Körperhaltung
- Was sagt er?
- Welche Runterzieher haben das Verhalten der Spieler beeinflusst?

Was war im letzten Szenenspiel anders?

185

Arbeitsblatt 5.3

Selbstsicheres Verhalten Arbeitsblatt 5.3

Szene: Manchmal ist er komisch
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

Szene: So ein Depp
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

Szene: Lass uns in die Stadt gehen
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

185

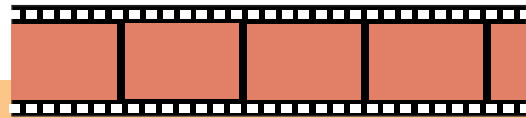
Damit die Schülerinnen und Schüler nicht überfordert werden, ist es sinnvoll, zunächst die Fragen aus Aufgabe 1 und 2 zu beantworten, die sich auf das Beobachten beschränken.

In Aufgabe 3 ist das Reflexionsvermögen der Schülerinnen und Schüler gefragt: Sie erkennen Unterschiede und identifizieren Runterzieher und deren Auswirkungen. Diese Aufgabe in Partnerarbeit zu lösen, kann den Jugendlichen Sicherheit geben.

Achtung:

Die verschiedenen Verhaltensweisen (unsicher, aggressiv, selbstsicher) werden den Schülerinnen und Schülern vor den Szenenspielen noch nicht verraten, sondern anhand der Filmszenen gemeinsam erarbeitet.

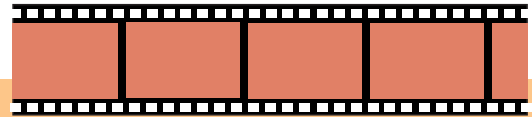
Arbeitsmaterial für die Aufgaben 1 und 2: Die Schülerinnen und Schüler füllen das Arbeitsblatt nach jeder Szene eigenständig aus (Think) und vergleichen ihre Lösungen mit dem Nachbarn (Pair). Für die Zielsicherung können auch Leitfragen gestellt werden (s. u.). Je nach Bedarf der Gruppe sollte vorher geklärt werden, wo und wie die Beobachtungsergebnisse auf Arbeitsblatt 5.3 notiert werden sollen.



Filmszene „Manchmal ist er komisch“

1. Unsicheres Verhalten

Leitfragen:	Antwortbeispiele:
Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?	unsicher
Was genau war an seinem Verhalten unsicher? Woran erkennen wir unsicheres Verhalten?	<p>Stimme: leise, zaghaft, zögernd</p> <p>Blickkontakt: ausweichen, wegschauen</p> <p>Körperhaltung: gesenkter Kopf, zusammengesunkene Haltung, Schultern hochgezogen, Körper abgewandt</p> <p>Inhalt: unklar, vage formuliert, Formulierungen wie „man“, „alle“, „immer“, „wir“, keine eigenen Vorschläge machen</p>
Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher aufgefallen? Wie wirkten sich die Runterzieher auf das Verhalten aus?	„Niemand mag mich.“, „Ich bin einfach ein Versager.“
Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?	irritiert, genervt, verwirrt
In welchem Zusammenhang sind euch Formulierungen wie „alle“ oder „immer“ begegnet?	Rückbezug auf Arbeitsblatt 3.6: Merkmale von Runterziehern



Filmszene „So ein Depp“

2. Aggressives Verhalten

Leitfragen:

Antwortbeispiele:

Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?

aggressiv, wütend

Was genau war an seinem Verhalten aggressiv?
Woran erkennen wir aggressives Verhalten?

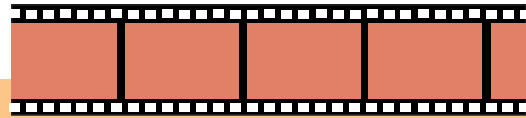
Stimme: laut
Blickkontakt: anstieren, fixieren
Körperhaltung: Kopf aufrecht, gerade Haltung, unangenehme Nähe
Inhalt: „Du“-Sätze (Vorwürfe), nicht auf Äußerungen des anderen eingehen

Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher aufgefallen?
Wie wirkten sich die Runterzieher auf das Verhalten aus?

„Ich gebe mich doch nicht mit jemandem wie dir ab!“

Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?

wütend



Filmszene „Lass uns in die Stadt gehen“

3. Selbstsicheres Verhalten

Leitfragen:

Antwortbeispiele:

Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?

selbtsicher

Was genau war an seinem Verhalten selbstsicher?

Stimme: klar, deutlich und freundlich, in angemessener Lautstärke

Woran erkennen wir selbstsicheres Verhalten?

Blickkontakt: Blickkontakt, ohne den anderen anzustieren

Körperhaltung: Kopf aufrecht, gerade Haltung, angenehme Nähe

Inhalt: „Ich“-Sätze (eigene Gefühle schildern), eigene Vorschläge machen, auf Äußerungen des anderen eingehen, eine Begründung/Entschuldigung bringen (eine, nicht mehrere)

Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher oder Aufbauher aufgefallen?

Runterzieher: „Sie hätte mir wenigstens absagen können.“

Wie wirkten sie sich auf das Verhalten aus?

Aufbauher: „Ich gehe trotzdem zu ihr hin.“

Lisa erklärte ihr Fernbleiben und bot an, jetzt mit Lars in die Stadt zu gehen.

Was war im Szenenspiel, in dem selbstsicheres Verhalten gezeigt wurde, anders als beim Szenenspiel mit aggressivem und unsicherem Verhalten?

- Nur beim selbstsicheren Verhalten wird klar, was am Vortag passiert ist und warum Lisa nicht kommen konnte.
- Nur beim selbstsicheren Verhalten kommt es zu einer Aussprache und damit zu einer positiven Lösung.
- Am Ende des ersten Szenenspiels (unsicheres Verhalten) hatte Lars negative Gefühle.
- Am Ende des zweiten Szenenspiels (aggressives Verhalten) waren Lars und Lisa aggressiv.
- Nur im letzten Szenenspiel (selbtsicheres Verhalten) hatten Lars und Lisa positive Gefühle.

Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?

erleichtert

Vor- und Nachteile bestimmter Verhaltensweisen

Arbeitsblatt 5.4

Selbstsicheres Verhalten Arbeitsblatt 5.4

Überlegt in Partnerarbeit, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Verhaltensweisen haben.

Unsicheres Verhalten:
 Vorteile: _____

 Nachteile: _____

Aggressives Verhalten:
 Vorteile: _____

 Nachteile: _____

Selbstsicheres Verhalten:
 Vorteile: _____

 Nachteile: _____

Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?
 Wie verhalte ich mich häufiger?
 Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?

187

- In Partnerarbeit gemeinsam überlegen, welche Vor- und Nachteile jeweils eine der verschiedenen Verhaltensweisen (unsicher, aggressiv, selbstsicher) haben könnte.

Alternative

Je nach Stand der Gruppe können die drei Verhaltensweisen auch arbeitsteilig bearbeitet werden: Jedes Tandem bearbeitet nur eine Verhaltensweise.

Statt der Partnerarbeit kann das Arbeitsblatt auch zur Stillarbeit gegeben werden. Dieses alternative Vorgehen bietet sich v. a. dann an, wenn eine Gruppe sehr unruhig ist oder wenn man möchte, dass alle Jugendlichen ihre eigenen Antworten auf die gestellten Fragen finden.

Tipp

Es kann hilfreich sein, Schülerinnen und Schüler an ihre Ziele zu erinnern, die sie sich gesetzt haben, und sie nach Vor- und Nachteilen der verschiedenen Verhaltensweisen in Bezug auf ihre Ziele zu fragen.

- Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und auf dem Arbeitsblatt richtig ergänzt.

Beispiellösungen:

Unsicheres Verhalten

- Vorteile: Manche Leute werden dich mögen, weil du keine Schwierigkeiten machst. Du wirst wahrscheinlich weniger andere nerven oder wütend machen, was manchmal von Vorteil sein kann. Manchmal werden dir Leute unangenehme Aufgaben abnehmen, weil sie sie dir nicht zutrauen oder Mitleid mit dir haben.
- Nachteile: Du kannst deine Gefühle nicht richtig äußern. Es wird schwer für dich sein, deine Interessen zu vertreten und zu vermitteln, was du möchtest. Es kann passieren, dass Leute dich für ineffektiv und schwach halten. Du wirst wahrscheinlich nicht bekommen, was du willst. Häufig wirst du übersehen oder nicht beachtet werden.

Aggressives Verhalten

- Vorteile: Die Leute werden dich bei aggressivem Verhalten vermutlich besser hören können, weil es normalerweise laut ist. Manchmal geben die anderen am Anfang schnell nach, weil sie Angst haben. Die Leute werden dir wahrscheinlich eher aus dem Weg gehen, was manchmal vorteilhaft sein kann.
- Nachteile: Auch wenn du kurzfristig Erfolg hast, stehen die Leute nicht hinter dem, was sie gezwungenermaßen machen, und werden aufhören, sobald du nicht mehr da bist. Viele Leute werden dich ablehnen, weil sie sehen, dass du unfreundlich bist, und schnell mit einem „Nein“ antworten oder selbst aggressiv reagieren. Du wirst wahrscheinlich einen schlechten Ruf bekommen. Du kannst Ärger bekommen, wenn du unverschämt und unhöflich bist.

Selbstsicheres Verhalten

- Vorteile: Du wirst wahrscheinlich bekommen, was du willst, weil du es anderen gegenüber auf eine angemessene Art und Weise kommunizierst. Viele Leute werden dich mögen. Andere verstehen wahrscheinlich genau, was du erreichen oder erklären willst.
- Nachteile: Manche Leute werden dich vielleicht nicht mögen, da es einigen Menschen unangenehm ist, wenn sich jemand für seine Rechte stark macht.

Wichtig ist es, bei der Besprechung v. a. im Hinblick darauf, welche Vorteile die Schülerinnen und Schüler eventuell für aggressives Verhalten nennen, klarzustellen, dass aggressives Verhalten bisweilen, kurzfristig gesehen, tatsächlich erfolgreich sein kann, dass es aber langfristig zu erheblichen negativen Konsequenzen führt!

→ Beachtet:

1. Ein wichtiger Aspekt bezüglich selbstsicherem Verhalten im Vergleich zu unsicherem und aggressivem Verhalten ist es, respektvoll mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Respekt ist hier das Schlüsselwort. Bei aggressivem Verhalten stellst du dich über, bei unsicherem Verhalten unter den anderen.
2. In verschiedenen Situationen können unterschiedliche Verhaltensweisen sinnvoll sein. Selbstsicheres Verhalten ist generell sinnvoll, aber nicht immer. Auch selbstsicheres Verhalten garantiert nicht, dass man erreicht, was man möchte. Fallen euch Beispiele ein, in denen es sinnvoll sein kann, sich unsicher oder aggressiv zu verhalten?

Beispiellösungen:

- Unsicher: Wenn man Mitleid bei jemandem erwecken will, damit er einem hilft, oder als Über-

fallener bei einem Banküberfall.

- Aggressiv: Bei lauten Gruppendiskussionen, wenn man sich durchsetzen will, oder als Täter bei einem Banküberfall.

3. Dein eigenes Verhalten wird von dir selbst kontrolliert. Man kann nicht das Verhalten von anderen beeinflussen. Sein eigenes Verhalten kann man jedoch selbst wählen und kontrollieren. Das wirkt dann wieder auf die Gefühle und das Verhalten anderer.

5.6 Mein aktueller persönlicher Verhaltensstil

- Bei den folgenden Fragestellungen geht es um den persönlichen Transfer und darum, der eigenen Verhaltensweise auf die Spur zu kommen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler diese Fragen mit einer Sympathieperson klären. Die Ergebnisse werden nicht im Plenum besprochen, können aber im Erfolgstagebuch vermerkt werden, wenn die Schülerinnen und Schüler dies möchten.

Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?

Wie verhalte ich mich häufiger?

Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?

Impuls:

Wir haben jetzt verschiedene Verhaltensweisen besprochen. Was glaubt ihr, welcher Verhaltensstil euer Verhalten in den meisten Situationen derzeit am ehesten beschreibt (z. B. wie reagiert ihr, wenn ihr Streit mit jemandem habt)?

Glaubst du, dass du eher eine Person bist, die sich meist unsicher oder meist aggressiv oder meist selbstsicher verhält?

Warum glaubst du das?

Tipp

Da Wahrnehmung subjektiv ist, kommt es oft vor, dass bei der Beschreibung des eigenen Verhaltens die Selbst- und die Fremdwahrnehmung weit auseinandergehen. Deshalb kann es wichtig sein, mit der Gruppe den Unterschied zwischen aggressivem und selbstsicherem Verhalten herauszuarbeiten und damit die eigene Wahrnehmung zu reflektieren.

5.7 Herstellen des Alltagsbezugs

- Die spezifischen Ziele der Schülerinnen und Schüler nutzen bzw. an die Filmszene der ersten Sitzung erinnern.

Wie wirkte sich das selbstsichere Auftreten für Lisa aus?

Wie kann euch selbstsicheres Verhalten dabei helfen, eure Ziele zu erreichen?

Die Schülerinnen und Schüler können sich einen Spickzettel schreiben, auf dem sie die für sie wichtigen Hilfen notieren. Dieser kann auch ins Erfolgstagebuch geklebt werden.

5.8 Mein Lernerfolg Modul 5/1

- Die Jugendlichen reflektieren ihr Verhalten situationsbezogen in Einzelarbeit. Dabei beziehen sie sich auf die drei besprochenen Muster unsicher, aggressiv und selbstsicher. Wichtig sind der persönliche Lernweg und die eigenen Ziele.
- Mit Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Mein Lernerfolg Modul 5/1

The worksheet is titled 'Selbstsicheres Verhalten' and 'Mein Lernerfolg Modul 5/1'. It contains the following sections:

- In welchen Situationen verhältst du dich unsicher – aggressiv – selbstsicher?**
- Unsicheres Verhalten**
Situation: _____
- Aggressives Verhalten**
Situation: _____
- Selbstsicheres Verhalten**
Situation: _____
- Was möchte ich noch lernen, um meine Ziele zu erreichen?**

At the bottom left, there is a small number '188'.

5.9 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Selbstsicheres Verhalten“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

Wir haben in der letzten Doppelstunde besprochen, was wir tun müssen, um uns an unsere Vereinbarung zu halten. Haben wir die richtigen Dinge gefunden und sind wir damit erfolgreich?

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 2. Doppelstunde

Diese Stunde haben wir uns verschiedene Merkmale von unsicherem, aggressivem und selbstsicherem Verhalten angesehen. In der nächsten Stunde werden wir uns mit selbstsicherem Verhalten beschäftigen und selbstsichere Verhaltensweisen in Szenenspielen ausprobieren.

Ziele der 2. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Thema: Wie kann ich selbstsicheres Verhalten lernen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
5.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	113
5.11 Mein Lernerfolg Modul 5/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 5/1	10'	113
5.12 Zielorientierung und Thema	Plenum Einzelarbeit	AB 5.5	5' 10'	114
5.13 Situationstypen und Merkmale selbstsicheren Verhaltens	Plenum	Poster / AB 5.6	10'	115
5.14 Einführung ins Szenenspiel	Plenum	Poster / AB 5.7	20'	117
5.15 Szenenspiele: Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern, berechnigte Forderungen durchsetzen	Partnerarbeit	AB 5.8	20'	122
5.16 Herstellen des Alltagsbezugs	Kleingruppen		5'	123
5.17 Mein Lernerfolg Modul 5/2	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg 5/2		124
5.18 Feedback und Ausblick auf Modul 6	Sitzkreis	Feedback-instrument	5'	124

Materialliste:

- Poster 5.6 und 5.7 in benötigter Größe ausdrucken

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Reflexion zur Durchführung

5.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

5.11 Mein Lernerfolg Modul 5/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)

- ➔ Die Jugendlichen reflektieren ihr Verhalten situationsbezogen in Einzelarbeit. Dabei beziehen sie sich auf die drei besprochenen Muster unsicher, aggressiv und selbstsicher. Wichtig sind der persönliche Lernweg und die eigenen Ziele.
- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Mein Lernerfolg Modul 5/1

Selbstsicheres Verhalten
Mein Lernerfolg Modul 5/1

In welchen Situationen verhältst du dich unsicher – aggressiv – selbstsicher?

Unsicheres Verhalten
Situation:

Aggressives Verhalten
Situation:

Selbstsicheres Verhalten
Situation:

Was möchte ich noch lernen, um meine Ziele zu erreichen?

188

5.12 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Wie kann ich selbstsicheres Verhalten lernen?

Zielorientierung

Wie wir wissen, hat es Vorteile, sich selbstsicher zu verhalten, z. B. weil wir so eher erreichen, was wir wollen (wie Lisa in der Filmszene der ersten Sitzung). Deshalb wollen wir heute Szenen spielen, um selbstsichere Verhaltensweisen auszuprobieren und bestimmte Merkmale von selbstsicherem Verhalten in verschiedenen Situationen zu trainieren.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Vorwissen aktivieren

Die Schülerinnen und Schüler suchen mithilfe des Arbeitsblattes 5.5 nach konkreten Anlässen aus ihrem Alltag, bei denen sie Wünsche äußern, Forderungen stellen oder Kontakte knüpfen möchten. Dies könnte auch mit ihrer momentanen Situation oder mit ihrer persönlichen Zielsetzung zu tun haben. Aus diesen Situationen oder Anlässen heraus können sie in den anstehenden Übungen und Spielen sowohl durch persönliches Betroffensein als durch empathisches Handeln lernen.

Arbeitsblatt 5.5

Selbstsicheres Verhalten
Arbeitsblatt 5.5

Schwierige Situationen

im Umgang mit anderen Menschen, bei denen ich selbstsicher auftreten möchte:

Anlässe, bei denen ich
berechtigte **Forderungen** durchsetzen möchte:

eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern möchte:

Kontakte knüpfen und aufrechterhalten möchte:

109

5.13 Situationstypen und Merkmale selbstsicheren Verhaltens

Situationstypen

→ Schülerinnen und Schüler ergänzen die folgenden Beispiele der Lehrkraft mit ihren Beispielen von Arbeitsblatt 5.5.

Im Umgang mit anderen Menschen gibt es verschiedene Situationen, die schwierig sind oder in denen sich viele Menschen unsicher fühlen:

1. Berechtigte Forderungen durchsetzen:

In diesen Situationen habt ihr ein Recht auf die Erfüllung eurer Forderungen. Also geht es hier darum, diese Forderungen durchzusetzen. Allerdings gibt es keine Garantie darauf, dass ihr euer Recht auch bekommt. (Beispiele: Du willst eine Sonnenbrille umtauschen, die zerkratzt ist. Du willst ein Handy umtauschen, das kaputt ist.)

2. Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern:

In diesen Situationen gibt es kein Recht darauf, dass eure Forderungen erfüllt werden, aber ihr habt ein Recht, eure Bedürfnisse und Wünsche zu äußern. Also geht es in diesen Situationen darum, eure Bedürfnisse und Wünsche so zu äußern, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sie erfüllt werden. (Beispiele: Du willst deine Eltern überreden, dass du etwas länger auf einer Party bleiben darfst. Du willst deine Eltern bitten, dir ein neues Handy zu kaufen.)

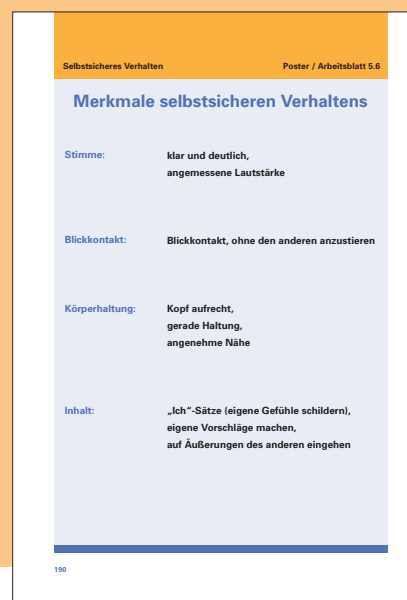
3. Kontakte knüpfen und aufrechterhalten:

In diesen Situationen geht es darum, Kontakt mit anderen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten. Dies sind also Situationen, in denen es um andere Inhalte geht. Aber auch hier gilt, dass ihr keinen Anspruch darauf habt, dass jeder mit euch gerade jetzt reden möchte. (Beispiel: Du bist auf einer Party und möchtest jemanden ansprechen.)

Merkmale selbstsicheren Verhaltens

→ Merkmale selbstsicheren Verhaltens wiederholen (Arbeitsblatt 5.3 sowie Poster 5.6)

Poster / Arbeitsblatt 5.6



Sich selbstsicher zu verhalten, ist nichts, was man einfach kann oder nicht kann, sondern etwas, das jeder erlernen kann.

Selbstsicheres Verhalten kann sein, etwas zu sagen, wenn einem etwas nicht gefällt. Oder jemanden anzusprechen, zu dem man gerne mehr Kontakt hätte. Oder sich bei jemandem zu entschuldigen.

Um solche Situationen gut meistern zu können, ist es wichtig zu wissen, was selbstsicheres Verhalten ist, und möglichst viel Übung darin zu haben, sich selbstsicher zu verhalten. Je mehr Erfahrungen man damit sammelt, also je häufiger man selbstsicheres Verhalten ausprobiert oder bestimmte Merkmale wie „Blickkontakt halten“ trainiert, desto leichter fällt es einem und desto besser wird man sich in immer mehr Situationen selbstsicher verhalten können.

Denkt daran:

- Selbstsicheres Verhalten bedeutet, sich selbst und andere mit Respekt zu behandeln.
 - Du selbst hast die Kontrolle über dein Verhalten.
 - Selbstsicheres Verhalten kann man lernen.
- ➔ Schülerinnen und Schüler nach dem möglichen Nutzen von selbstsicherem Verhalten fragen.
Diskutieren: Was bringt mir selbstsicheres Verhalten?

Beispiellösung:

Selbstsicheres Verhalten bringt mir etwas, weil

- man mit anderen besser auskommen kann,
- andere uns besser verstehen, wenn wir ihnen direkt ins Gesicht sagen, was wir fühlen oder was wir wollen,
- wir unsere Ziele eher erreichen können,
- wir Konflikte leichter lösen können,
- uns andere eher zuhören, wenn wir direkt, höflich und respektvoll sind.

5.14 Einführung ins Szenenspiel

Einführung ins Szenenspiel

- Die Schülerinnen und Schüler müssen mit den Ablaufschritten (Poster 5.7) und Gelingensbedingungen für Szenenspiele vertraut sein.

Poster / Arbeitsblatt 5.7



Gelingensbedingungen für Szenenspiele:

- Bewusstmachung: Spieler schlüpfen in die Rolle des „Szenenspielers“ oder „Mitspielers“.
- Der „Szenenspieler“ verfolgt als Hauptakteur ein Ziel, er bestimmt die Situation und legt die Bedingungen fest.
- Der „Mitspieler“ ordnet sich dem „Szenenspieler“ unter.
- Jedes „Szenenspiel“ soll mit einem Erfolg für den „Szenenspieler“ enden, daher muss das entsprechende Schwierigkeitsniveau gewählt werden/der Mitspieler sich bei Bedarf anpassen.
- Das Feedback ist auf die positiven Aspekte konzentriert.
- Die Lehrkraft lenkt das Szenenspiel und greift bei Bedarf ein (z. B. unterbricht, falls sich ein Misserfolg abzeichnet).
- Schritte eines Szenenspiels einhalten (Poster 5.7).

Exemplarisches Szenenspiel

Das Poster mit den Merkmalen selbstsichereren Verhaltens (Poster 5.6) dient bei den folgenden Szenenspielen als Erinnerung.

Für Szenenspiele zu selbstsicherem Verhalten brauche ich einen Freiwilligen, der mit mir spielt. Die Aufgabe ist es, in eine Rolle zu schlüpfen. Wir unterscheiden zwischen „Szenenspieler“ (bestimmt die Situation und legt die Bedingungen fest) und „Mitspieler“ (spielt mit und reagiert so, wie er es in echt tun würde). Die Szenenspiel-Situation wird vorgegeben:

Vorbereitung: Situation wählen und äußere Bedingungen klären

Ich versuche, ein T-Shirt umzutauschen, das ich vor Kurzem gekauft habe. Das T-Shirt hat ein Loch und ich will entweder das Geld zurück oder ein neues T-Shirt.

(Die Situation kann nach Bedarf erschwert werden: Ich habe keinen Kassenbon für das T-Shirt.) Es soll kein langes Stück sein, sondern nur etwas Kurzes, so wie in den Filmszenen letzte Woche. Ich bin der Kunde und damit der Szenenspieler. Ich brauche einen Verkäufer, der mit mir spielt und mich das T-Shirt umtauschen lässt. Wer hat Lust, die Situation mit mir vorzuspielen?

→ Mit dem Mitspieler kurz das Szenenspiel absprechen (Ort, Zeitpunkt, Beteiligte ...).

1. Eine Situation spielen = erstes Szenenspiel

→ Das Szenenspiel vorführen.

Tipp

Die Lehrkraft sollte das erste Szenenspiel nicht zu perfekt spielen, damit sie als Coping-Modell fungiert und beim zweiten Szenenspiel etwas verbessern kann. Die Erfahrung ist wichtig, dass auch soziales Verhalten durch Üben und konkrete Vorsätze effektiver und befriedigender gestaltet werden kann. Es sollte aber keine Steigerung des Schwierigkeitsgrades im 2. Durchgang geben.

→ Wenn das Szenenspiel fertig ist, klatschen, den Mitspieler loben.

Tipp

Am Ende jedes Szenenspiels sollte die gesamte Gruppe klatschen. Dadurch wird einerseits das Szenenspiel mit einem positiven Abschluss klar beendet und andererseits werden die Schülerinnen und Schüler dafür bestärkt, dass sie sich getraut haben, vorzuspielen.

Feedbackregeln für Szenenspiele

- Jede Szene benötigt ein Feedback und dazu gibt es Regeln. Anhand des Posters 5.7 die Feedbackfragen besprechen und Unterschiede zwischen dem ersten, zweiten und dritten Feedback herausheben.

Es ist gut, hilfreiches Feedback zu geben. Das bedeutet, dass wir uns darauf konzentrieren, was der Spieler gut gemacht hat. Wir geben zu jedem Szenenspiel ein Feedback und besprechen, was gut war. Es ist wichtig, zu üben, dass man selbst erkennt, an welchen Punkten man sein Verhalten verbessern kann. Nur wenn man selbst das Ziel hat, sein Verhalten zu ändern, wird man das auch mit Erfolg schaffen.

Deswegen überlegt sich der Szenenspieler die Dinge, die er verbessern möchte, und dann wird das Szenenspiel noch einmal gespielt. Dabei wird darauf geachtet, die Verbesserungsvorschläge umzusetzen. Wir gehen jetzt die einzelnen Schritte anhand unseres Beispiel-Szenenspiels von eben durch.

Achtung:

Es ist sehr wichtig, dass ausschließlich positives Feedback in „Ich-Form“ gegeben wird und die Verbesserungsvorschläge vom Szenenspieler selbst kommen (wenn nötig mit kleiner Anregung der Lehrkraft). Auf keinen Fall darf der Szenenspieler ausgelacht oder bloßgestellt werden, da ansonsten die Bereitschaft der Gruppe zu Szenenspielen rapide sinkt. Auf die Vereinbarungen (siehe Seite 29) verweisen.

Umgang mit möglichen Schwierigkeiten beim Feedback des Szenenspielers:

- Der Szenenspieler äußert sich überhaupt nicht. Die Lehrkraft sollte dann den Szenenspieler zu einer Bewertung bzgl. geeignet erscheinender, konkreter Verhaltensweisen auffordern („Wie fandest du deine Körperhaltung, den Blickkontakt, die Lautstärke deiner Stimme etc.“, Poster 5.6 verwenden).
- Der Szenenspieler äußert vorwiegend Kritik. Hilfreich ist, die Kritik in Vorsätze umzuformulieren („Was würdest du also beim nächsten Mal gern anders machen?“...).
- Der Szenenspieler äußert nur sehr allgemeines positives Feedback („Das fand ich gut.“). Um differenziertere Rückmeldungen zu erreichen, sind Nachfragen („Was war es genau, was dir an deinem Verhalten hier gefallen hat?“) und das Poster 5.6 eine gute Unterstützung.

2. Erstes Feedback

- Fragen aus dem ersten Feedback entsprechend Poster 5.7 stellen.
Dazu die Kriterien für selbstsicheres Verhalten auf Poster 5.6 miteinbeziehen, z. B.: Wie war deine Körperhaltung? Hast du laut und deutlich gesprochen?

Der Szenenspieler (hier noch die Lehrkraft) soll einen, maximal zwei Verbesserungsvorschläge unterbreiten und beim erneuten Spielen (2. Szenenspiel) versuchen, diese umzusetzen.

Beim Feedback sollten Rückmeldungen immer als Ich-Botschaft formuliert sein.

Tipp

Wenn nachher die Schülerinnen und Schüler Szenenspieler sind, können sie das ausgesuchte Merkmal selbstsicheren Verhaltens, das verbessert werden soll, vor dem 2. Szenenspiel einmal bewusst alleine üben. Beispielsweise wenn es darum gehen soll, lauter und deutlicher zu sprechen, den ersten Satz sagen. Falls der Szenenspieler selbst keine Verbesserungsvorschläge nennen kann, Frage an die Gruppe stellen: „Was könnte der Szenenspieler noch besser machen?“

Wenn nötig, kann wieder die Lehrkraft mit den Mitspielern etwas abseits gehen, um das Szenenspiel vorzubereiten, es zu strukturieren und Fragen zu beantworten.

Optional:

Wenn die Gruppe in der Lage ist, konstruktives Feedback zu geben, kann ihr folgende Frage gestellt werden: „Wo könnte der Szenenspieler noch deutlicher spielen?“

3. Situation noch einmal spielen = zweites Szenenspiel

→ Lehrkraft und Schülerin oder Schüler spielen das Szenenspiel unbedingt ein zweites Mal. Der Schwierigkeitsgrad wird dabei nicht erhöht, damit man einen tatsächlichen Fortschritt erfahren kann.

4. Zweites Feedback

→ Fragen aus dem zweiten Feedback entsprechend Poster 5.7 stellen.
Dazu die Kriterien für selbstsicheres Verhalten auf Poster 5.6 miteinbeziehen.

Bei Bedarf kann das Szenenspiel auch noch ein weiteres Mal wiederholt werden.

5. Szene mit getauschten Rollen noch einmal spielen

→ Schülerinnen und Schülern die Gründe für Szenenspiele mit Rollenwechsel erklären.

Wir werden das Szenenspiel jetzt mit Rollenwechsel spielen. So könnt ihr selbst erfahren, wie euer Verhalten auf die anderen wirkt. Nehmen wir das Beispiel unseres ersten Szenenspiels. Der Kunde spielt jetzt den Verkäufer und der Verkäufer spielt jetzt den Kunden und jeder spielt die Rolle so, wie der andere sie gespielt hat. Indem die Rollen gewechselt werden, erkennt der „neue“ Verkäufer, wie sein Verhalten im ersten Szenenspiel auf den Verkäufer gewirkt hat. Als Verkäufer im zweiten Rollenspiel erfährt er (Kunde im 1. Rollenspiel), wie der Kunde versucht, das T-Shirt umzutauschen. Dadurch könnt ihr erkennen, welche Verhaltensweisen euch positiv und welche euch negativ beeinflussen.

Zusammenfassend bedeutet ein Szenenspiel mit Rollenwechsel, in die Haut eines anderen zu schlüpfen und die Situation aus der Perspektive eines anderen wahrzunehmen.

- Das Szenenspiel mit gewechselten Rollen spielen.
Die Lehrkraft sollte erklären, dass sie jetzt die Rolle des Mitspielers auf genau dieselbe Art und Weise spielt, wie es der Mitspieler im ersten Szenenspiel tat.

Achtung:

Sichergehen, dass derjenige, der den Szenenspieler imitiert, sich nicht über ihn lustig macht. Ziel ist es, das ursprüngliche Verhalten des ersten Szenenspielers zu wiederholen, sodass der ursprüngliche Szenenspieler sieht, wie sein Verhalten auf andere wirkt, sich aber nicht deswegen schlecht fühlt oder schämt.

Tipp

Der Rollenwechsel als Wiederholung ist v. a. dann wichtig, wenn im Szenenspiel aggressives oder manipulatives Verhalten (z. B. extrem um etwas betteln) gezeigt wurde. In solchen Fällen kann der Rollenwechsel bereits nach dem 1. Szenenspiel durchgeführt werden. Die Schülerin oder der Schüler erhält danach noch einmal die Möglichkeit, ein Szenenspiel mit selbstsicherem Verhalten vorzuführen.

Sofern die ersten beiden Szenenspiele problemlos verlaufen, ist der Rollenwechsel nicht zwingend notwendig und kann insbesondere bei großen Gruppen weggelassen werden. Das zweite Szenenspiel ist aber wegen des Übungseffekts und des Erlebens, sich verbessern zu können, absolut notwendig.

6. Drittes Feedback

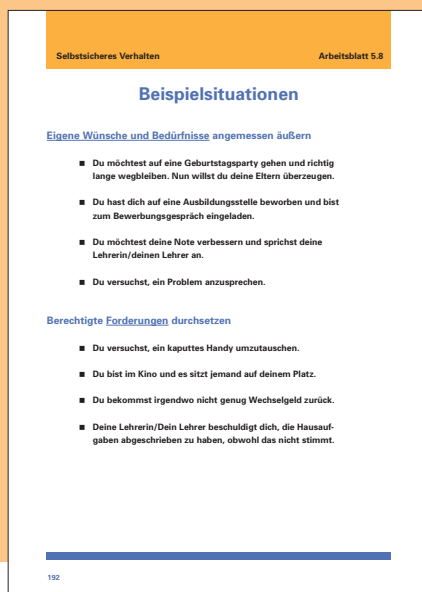
- Fragen des dritten Feedbacks stellen.

5.15 Szenenspiele: Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern, berechnigte Forderungen durchsetzen

- Die Schülerinnen und Schüler überlegen im Tandem, ob sie jeweils ein Szenenspiel zum selbstsicheren Verhalten zum Thema „Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern“ oder zu „Berechnigte Forderungen durchsetzen“ erarbeiten möchten. Anschließend legen sie ihre Beispielsituationen fest.

Jetzt haben wir alle Schritte eines Szenenspiels (erstes Szenenspiel, zweites Szenenspiel und Szenenspiel mit Rollenwechsel) kennengelernt und vorgespielt bekommen. Nun sollt ihr euch in Zweiergruppen aufteilen und zusammen an euren eigenen Szenenspielen arbeiten. Wir werden diese Szenenspiele dann spielen und besprechen. Genau wie das Beispiel-Szenenspiel. Ihr bekommt eine Liste mit Beispielsituationen für das Szenenspiel. Ihr könnt euch daraus eine Situation auswählen oder selbst eine Situation erfinden, in der ihr selbstsicheres Verhalten spielen könnt. Wir brauchen keine lange Filmszene, nur ein kurzes Szenenspiel wie das aus dem Beispiel.

Arbeitsblatt 5.8



Tipp

Betonen, dass die Schülerinnen und Schüler am meisten von dem Szenenspiel profitieren können, wenn sie dafür eine Situation wählen, die sie selbst am meisten betrifft. Zur Auswahl stehen die Arbeitsblätter 5.5, 5.8 sowie weitere eigene Beispiele.

Falls einer nachfragt, warum keine Situationen aus dem Anlass „Kontakte knüpfen und aufrechterhalten“ angeboten werden, darauf verweisen, dass dieser Situationstyp speziell in Modul 6 geübt wird.

- Nachdem anhand des Lehrer-Schüler-Szenenspiels das Vorgehen aufgezeigt wurde, entwickeln anschließend alle ein kurzes Szenenspiel. Dabei sollte jedes Schülerpaar zwei Szenenspiele einüben, damit jeder einmal Szenenspieler und einmal Mitspieler ist. Bei größeren Gruppen wird es jedoch aus Zeitgründen für jedes Schülerpaar nur möglich sein, ein Rollenspiel vorzuspielen. Für die Szenenspiele steht auch der erste Teil in Modul 6 zur Verfügung.

Tipp

Tipp 1: Wenn die Anzahl der Schülerinnen und Schüler ungerade ist, können auch drei Personen in einer Gruppe sein. Falls bestimmte Gruppierungen unerwünscht sind, kann beispielsweise durchgezählt werden.

Tipp 2: Schülerinnen und Schüler, die unter starken sozialen Ängsten leiden und sich sehr schwer tun, vor den anderen vorzuspielen, können als dritte Person im Szenenspiel mitspielen (z. B. als Freund, der in der Kinoszene mit dabei ist). Für sie ist es schon ein Erfolg, überhaupt vor der Gruppe gespielt zu haben.

Tipp 3: Schülerinnen und Schüler, die im Spiel emotional (z. B. aggressiv) und damit nicht zielgerichtet reagieren, sollten nicht verstärkt, sondern nach einer Alternative gefragt werden, die auch ein Mitschüler zeigen kann. Neben dem Rollenwechsel kann auch eine direkte Rückmeldung der Lehrkraft als Ich-Botschaft („ich habe gemerkt, dass ich richtig wütend geworden bin, als ...“) hilfreich sein.

- Schülerinnen und Schüler spielen anschließend ihre Szenenspiele vor. Dabei nach den Regeln des Szenenspiels vorgehen und den Fragen von Poster 5.7 folgen. Es ist wichtig, dass alle wenigstens einmal beim Szenenspiel mitspielen. Sollten Gruppen zögern vorzuspielen, kann die Reihenfolge per Los festgelegt werden.

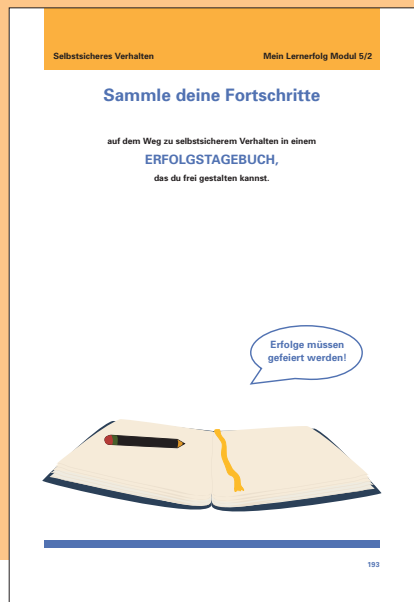
5.16 Herstellen des Alltagsbezugs

Die Schülerinnen und Schüler überlegen in Kleingruppen, wie sie das geübte selbstsichere Verhalten in der nächsten Woche im Alltag anwenden können.

- In welchen Situationen kann es euch helfen, wenn ihr euch selbstsicher verhaltet?
Was macht es schwierig in diesen Situationen?
An das Szenenspiel der ersten Sitzung erinnern. Warum war es schwierig für Lisa, sich bei der Lehrerin und dem Rektor selbstsicher zu verhalten?
In welchen Situationen kann es schwer sein, sich selbstsicher zu verhalten?

5.17 Mein Lernerfolg Modul 5/2

Mein Lernerfolg Modul 5/2



Dieses Tagebuch ist auch ein Bindeglied zwischen dem durchgeführten Programm und der weiteren Umsetzung im Alltag.

- Mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

5.18 Feedback und Ausblick auf Modul 6 „Kontakt aufnehmen“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Schülerinnen und Schüler melden zurück, welche Vereinbarungen bei den Szenenspielen hilfreich waren und ob sie weitere benötigen.
- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf Modul 6

Diese Stunde haben wir uns mit selbstsicherem Verhalten beschäftigt. In der nächsten Stunde wollen wir damit weitermachen und uns dann speziell mit dem Situationstyp: „Kontakte knüpfen und aufrechterhalten“ beschäftigen und schauen, was wichtig ist, um erfolgreich Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

Kontakt aufnehmen

Modul 6:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.
- Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.

Ziele der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.

Thema: Wie kann ich jemanden kennenlernen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
6.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	128
6.2 Mein Lernerfolg Modul 5/2 (wenn durchgängig gearbeitet wurde)	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 5/2	10'	128
6.3 Zielorientierung und Thema	Plenum		5'	129
6.4 Szenenspiele fortsetzen	Plenum	Poster / AB 5.6 und 5.7	30'	129
6.5 Kontaktaufnahme	Plenum Einzelarbeit Partnerarbeit	AB 6.1 AB 6.2 Filmszene	25'	129
6.6 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum		5'	132
6.7 Mein Lernerfolg Modul 6/1	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 6/1		132
6.8 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde	Plenum	Feedback-instrument	10'	133

Materialliste:

- Filmszene: „Was sag' ich nur?“ und Folgeszenen: „Auf welche Schule gehst du?“, „Lust auf Eis?“, „Tolles Kleid“, „Ich bin toll“, „Ich mag Fußball, du auch?“, „Warten und hoffen“
- Poster 5.6 und 5.7

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Komplimente)

Blumen gießen (buddhistisches Ritual) – Wir leben von Komplimenten, wie die Blumen vom Wasser leben.

Sitznachbarn wenden sich einander zu und benennen etwas, was sie am anderen ehrlich gut finden (alle gleichzeitig, sodass nur der Gesprächspartner das Kompliment hört). Das kann etwas ganz Kleines sein („Ich finde, deine Brille steht dir gut.“) oder auch etwas Wichtiges („Ich fand es toll, wie du dich für Lea eingesetzt hast, als die Lehrerin dachte, sie hätte abgeschrieben.“).

Regel:

- Nur etwas Positives in einem Satz formulieren.
- Der, der das Kompliment bekommt, nimmt es einfach mit „Danke“ an (nicht diskutieren oder klein machen, z. B.: „War ganz billig.“).

Reflexion zur Durchführung

6.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

6.2 Mein Lernerfolg Modul 5/2 (wenn Modul 5 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 5/2



Spätestens in dieser Doppelstunde wird ein Erfolgstagebuch im Sinne eines Lerntagebuchs eingeführt, um den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit zu geben, eigenständig an ihren Zielen, Lernwegen und Erfolgen weiterzuarbeiten, dies zu dokumentieren und als Hilfestellung zu nutzen. Dadurch werden die Heranwachsenden darin unterstützt, sich im täglichen Handeln als selbstwirksam zu erleben, d. h. als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis.

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Anschließend kann den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gegeben werden, die Erfahrungen der letzten Woche (Rückmeldung zum Alltagsbezug) im Erfolgstagebuch festzuhalten.

6.3 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: „Wie kann ich jemanden kennenlernen?“

Zielorientierung

Heute wollen wir wieder selbstsicheres Verhalten in Szenenspielen üben, denn „Übung macht den Meister“, wie wir wissen. Aber im zweiten Teil soll es auch darum gehen, wie wir es schaffen, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.

6.4 Szenenspiele fortsetzen

- Für die Szenenspiele können die Poster 5.6 und 5.7 als Handlungsorientierung aufgehängt werden. Außerdem ist ein Verweis auf das Arbeitsblatt 5.8 zur Beispielsuche hilfreich.

Tipp

Da die Szenenspiele ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings sind, sollte darauf geachtet werden, dass jeder einmal mitspielt. Falls die Zeit nicht reicht, dass jeder einmal Szenenspieler ist, sollte darauf geachtet werden, dass die, die bisher nur Mitspieler waren, auf jeden Fall bei den Szenenspielen zur Kontaktaufnahme Szenenspieler sind.

Bei Bedarf kann die ganze Doppelstunde für die Szenenspiele verwandt und die Kontaktaufnahme auf die nächste Doppelstunde verschoben werden.

6.5 Kontaktaufnahme

- Warum ist das Thema „Kontakte aufnehmen und aufrechterhalten“ wichtig?
Was denkt ihr?

Beispiellösungen:

Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Wir haben sehr häufig und an vielen Orten mit Menschen zu tun. Ob es uns gut geht, hängt oft damit zusammen, wie gut unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind. Auch schwierige Situationen sind viel leichter zu bewältigen, wenn wir Unterstützung von anderen Menschen haben.

Es ist wichtig, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und Freundschaften aufzubauen. Aber manchmal fällt uns das nicht leicht. Das gilt besonders dann, wenn jemand unser Interesse weckt oder wir in einer schwierigen Situation wie einer Prüfungs- oder Bewerbungssituation sind. Gerade dann machen wir uns viele Gedanken, was er oder sie von uns hält, und trauen uns manchmal nicht, ihn bzw. sie anzusprechen. Deshalb wollen wir uns gemeinsam anschauen, welche Möglichkeiten es gibt, die uns dabei helfen können. Außerdem wollen wir trainieren, wie man auf Leute zugeht, mit denen man in Kontakt kommen möchte oder die man gerne kennenlernen würde. Wir üben, wie man ein Gespräch anfängt und Freundschaften aufbaut – „Kontakt aufnimmt“.

→ Lehrer-Schüler-Szenenspiel

Der Lehrer oder die Lehrerin spielt eine Situation, in der jemand Kontakt aufnehmen will. Der Ort, an dem die Szene spielen soll, kann entweder von den Schülerinnen und Schülern oder von der Lehrkraft bestimmt werden (Beispiel: in der Disko, neuer Schüler in der Schule ...). Bei dem Lehrer-Szenenspiel leiten die Schülerinnen und Schüler die Lehrerin oder den Lehrer durch die Situation und die Lehrkraft, die in ihrer Rolle als Szenenspieler versucht, Kontakt herzustellen, fragt die Schülerinnen und Schüler, welche Verhaltensweisen sie ihr empfehlen würden. Die Antworten werden gesammelt und die Lehrkraft sucht einen ernst gemeinten Tipp heraus bzw. versucht umzusetzen, auf was sich die Schülerinnen und Schüler einigen. Ein freiwilliger Schüler oder eine freiwillige Schülerin als Mitspieler reagiert so, wie er bzw. sie auch in der Realität auf dieses Verhalten reagieren würde.

War der Schritt erfolgreich, werden die Jugendlichen nach dem nächsten Schritt gefragt. War der Schritt nicht erfolgreich, sollen sie sich etwas Zielführendes überlegen.

Ziel:

Entwickeln der Punkte auf Arbeitsblatt 6.1 durch die Schülerinnen und Schüler.

Arbeitsblatt 6.1

Kontakt aufnehmen
Arbeitsblatt 6.1

Kontakt zu anderen aufnehmen

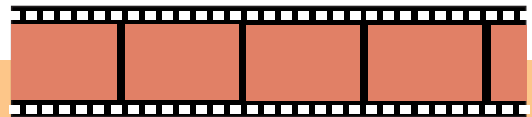
Der erste Eindruck zählt!

- a) **Freundlich sein**
Freundlich und nicht zu aufdringlich ansprechen, dabei lächeln, sich kurz vorstellen.
- b) **Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“**
Gemeinsamkeiten verbinden. Denken andere ähnlich oder gefallen ihnen ähnliche Dinge wie uns selbst, finden wir das meist sympathisch. Solche Gemeinsamkeiten können deshalb das erste Ansprechen leichter machen.
- c) **Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken**
Aufmerksam zuhören und nachfragen, wenn der andere etwas erzählt. Komplimente machen.
- d) **Etwas über sich erzählen**
Dem anderen etwas von sich selbst zu erzählen, signalisiert, dass man bereit ist, zu vertrauen, und gerne möchte, dass der andere einem auch vertraut und mehr von sich erzählt.
- e) **Vom Oberflächlichen zum Tiefen**
Gleich „mit der Tür ins Haus zu fallen“ kann auf den anderen eher abschreckend wirken. Deshalb ist es völlig o. k., ein Gespräch eher oberflächlich zu beginnen und erst nach und nach zu persönlicheren und tiefgründigeren Themen zu kommen. Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten zu machen oder eine Einladung auszusprechen.

196

- Die Punkte a) bis e) auf dem Arbeitsblatt können mit den Erfahrungen des Szenenspiels abgeglichen werden.
Ein weiterer Schritt ist die Wiedererkennung und Anwendung dieser Punkte in verschiedenen Filmszenen. Dabei spielt der erste Schritt eine besondere Rolle.

Entscheidend für die Kontaktaufnahme ist, dass man sich traut, den ersten Schritt zu tun. Vielleicht geht es dem anderen auch so, dass er sich selbst nicht traut und lieber darauf wartet, angesprochen zu werden. Das Dumme dabei ist, wenn keiner den ersten Schritt wagt, kommt man nie in Kontakt.



„Was sag’ ich nur?“

Filmszene vorspielen und im Plenum Vermutungen äußern lassen.
Danach können die Schülerinnen und Schüler die Reihenfolge der nächsten sechs Szenen selbst bestimmen und erleben, wie Lars Laura anspricht.

Nach jeder Filmszene besprechen, welche Punkte von Arbeitsblatt 6.1 Lars in der jeweiligen Filmszene umgesetzt hat und welche nicht. Dazu dient Arbeitsblatt 6.2, das zunächst individuell ausgefüllt und mit einem Partner verglichen wird. Bei Uneinigkeit kann die Lösung im Plenum besprochen werden.

Arbeitsblatt 6.2

Kontakt aufnehmen
Arbeitsblatt 6.2

Kontakt zu anderen aufnehmen

		Schüchle	Ein	Neid	Ich	Fußball	Wortern
Freundlich sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas über sich erzählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vom Oberflächlichen zum Tiefen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In welcher Szene erkenne ich mich wieder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsauftrag: Think and Pair

Schau dir die einzelnen Szenen an und kreuze an, welche Aspekte Lars in der jeweiligen Szene umgesetzt hat.
Hier ist Platz für absolute „No-Gos“:

197

6.6 Herstellen des Alltagsbezugs

Das eigene Handeln ist Schlüssel zu unserem Erfolg

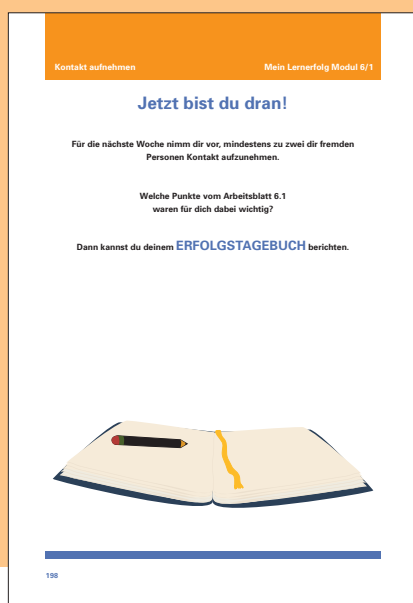
- Hervorheben, dass das eigene Handeln das Erfolgskriterium ist und nicht, ob der Kontakt gelingt. Einen Versuch ist es immer wert, auch wenn es keine Erfolgsgarantie gibt. Die Erfolgchancen steigen jedoch, wenn man sein Denken, Fühlen und Handeln selbst reguliert und sich in Folge selbstsicher verhält. Die Punkte von Arbeitsblatt 6.1 können als Checkliste dienen.

Hinweis:

Der Erfolg eures Verhaltens ist stark von der momentanen Stimmung des Gesprächspartners sowie äußeren Umständen abhängig. Kontakt zu jemandem aufzunehmen, kann ein berechtigter Wunsch sein. Dennoch hat niemand einen Anspruch darauf. Hat der andere z. B. etwas Wichtiges zu erledigen oder ist er bereits in ein Gespräch vertieft, wird der Versuch, mit ihm Kontakt aufzunehmen, eventuell scheitern. Deshalb ist es gut, es als Erfolg zu werten, dass wir es versucht haben, egal, wie der andere reagiert. Sollte euer Gegenüber kein Interesse an einem Gespräch mit euch zeigen, denkt daran, dass es nichts mit euch als Person zu tun haben muss. Es ist immer eine Überwindung, neue Leute anzusprechen. Deshalb könnt ihr unabhängig vom Ergebnis stolz auf euch sein und euch selbst dafür loben, dass ihr es probiert habt.

6.7 Mein Lernerfolg Modul 6/1

Mein Lernerfolg Modul 6/1



Zur konkreten Nutzung des Gelernten sollen die Schülerinnen und Schüler in der kommenden Woche zu zwei fremden Personen Kontakt aufnehmen und dies im Erfolgstagebuch dokumentieren.

- Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Anschließend kann den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gegeben werden, die Erfahrungen der letzten Woche (Rückmeldung zum Alltagsbezug) im Erfolgstagebuch festzuhalten.

6.8 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Kontakt aufnehmen“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Positives Schüler-Schüler-Feedback

Tipp

Methode: Schülerinnen und Schüler heften sich gegenseitig einen Bogen Papier auf den Rücken. Anschließend gehen sie durch den Raum und schreiben eine positive Rückmeldung auf das Papier eines Mitschülers (z. B. „Mit dir habe ich gut vorspielen können“). Es ist darauf zu achten, dass jede Schülerin/jeder Schüler Rückmeldungen auf ihrem/seinem Papier hat. Diese Papiere können im Erfolgstagebuch eingeklebt werden.

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 2. Doppelstunde

In unserer letzten Doppelstunde werden wir uns noch einmal genauer anschauen, wie wir unser Interesse an anderen Menschen zeigen können.

Ziele der 2. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.
- Ich kann für mich feststellen, was ich aus dem Trainingsprogramm „Lebenskompetenzen und Selbstregulation“ / aus Modul 6 gelernt habe und was ich davon anwenden möchte.

Thema: Welche weiteren Tipps gibt es, um jemanden kennenzulernen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
6.9 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	136
6.10 Zielorientierung und Thema	Plenum		15'	136
6.11 Schüler-Szenenspiele zum Kontaktaufnehmen	Plenum Partnerarbeit	AB 6.3 – 6.5	30'	136
6.12 Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken	Einzelarbeit	AB 6.6	10'	138
6.13 Feedback der Schülerinnen und Schüler zum Trainingsprogramm	Einzelarbeit evtl. Austausch	Mein Lernerfolg Modul 6/2 Abschluss- feedback Selbsteinschätzung	20'	139
6.14 Verabschiedung und Urkunde	Plenum Sitzkreis	Urkunden	10'	142

Materialliste:

- Poster 6.5
- Poster 5.6 und 5.7
- „Abschlussfeedback“
- Urkunden bei durchgängigem Trainingsprogramm
- regionale Urkunde (z. B. Qualipass)
- etwas zum Feiern

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Reflexion zur Durchführung

6.9 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

6.10 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Welche weiteren Tipps gibt es, um jemanden kennenzulernen?

Zielorientierung

Nachdem wir uns in der letzten Stunde bereits angesehen haben, auf was es ankommt, wenn man Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen möchte, wollen wir uns heute mit einem Punkt noch genauer beschäftigen, nämlich, wie wir anderen zeigen können, dass wir Interesse an ihnen haben und sie sympathisch finden. Das ist wichtig, weil die anderen dann auch mehr Interesse an uns haben und sich leichter auf einen Kontakt einlassen. Das werden wir in Szenenspielen üben.

Ganz am Ende wollen wir noch unsere persönlichen Ziele überprüfen und bei durchgängigem Trainingsprogramm ein Abschlussfeedback geben sowie unseren Lernzuwachs selbst einschätzen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.
- Ich kann für mich feststellen, was ich aus dem Programm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ gelernt habe und was ich davon anwenden möchte.

Vorwissen aktivieren

- ➔ Feedback: Habe ich es geschafft, zu zwei mir fremden Personen Kontakt aufzunehmen? Was hat mir dabei geholfen?
- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

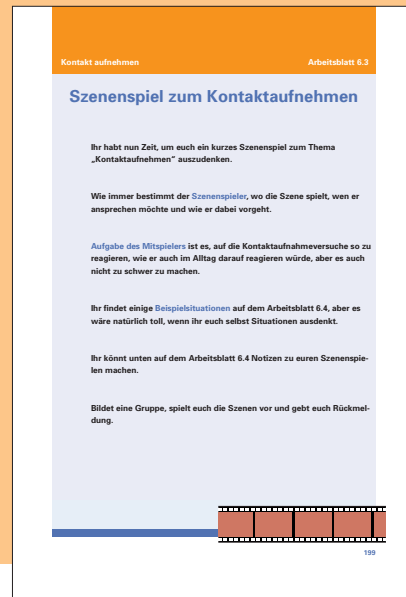
Die Schülerinnen und Schüler haben seit der letzten Stunde an konkreten Umsetzungsaufgaben gearbeitet, diese im Erfolgstagebuch reflektiert und sich zu Beginn der Stunde ausgetauscht. Mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen können sie gut in die Szenenspiele gehen.

6.11 Schüler-Szenenspiele zum Kontaktaufnehmen

Szenenspiel entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler Zweiergruppen bilden lassen und je ein Szenenspiel entwerfen, in dem der eine versucht, Kontakt aufzunehmen, und der andere darauf so reagiert, wie er das auch in der Realität tun würde. Diese Sequenzen zum „Kontakt aufnehmen“ können je nach Altersstufe und Interesse intensiviert und reflektiert werden, was eine zeitliche Erweiterung bedeutet.

Arbeitsblatt 6.3



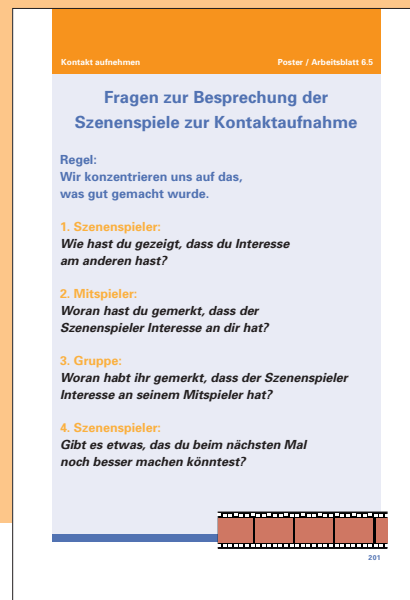
Arbeitsmaterialien zum Arbeitsblatt 6.3:

Vorbereitung des Szenenspiels Arbeitsblatt 6.4



Hilfestellung: Poster 5.6 Merkmale selbstsicheren Verhaltens

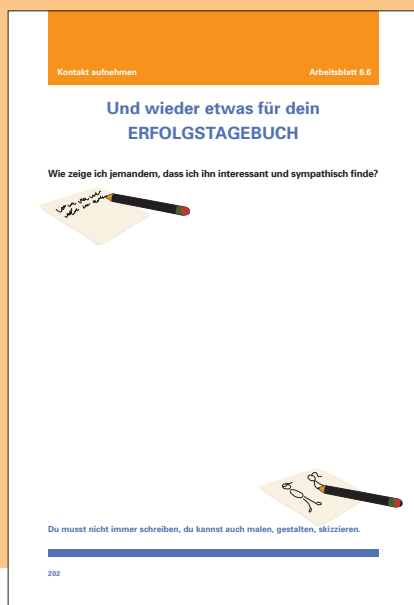
Besprechung der Szenenspiele Arbeitsblatt 6.5



Das Arbeitsblatt 6.5 kann bei Bedarf als Poster ausgedruckt und aufgehängt werden. Die Besprechung soll anhand der Fragen für Szenenspieler, Mitspieler und Gruppe erfolgen, wobei der Fokus auf den Gelingensbedingungen liegt. Die Frage 4 für den Szenenspieler soll die Weiterentwicklung initiieren. Aus Zeitgründen kann jedes Szenenspiel nur einmal gespielt werden.

6.12 Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken

Arbeitsblatt 6.6



Hier können die Erfahrungen aus den Szenenspielen zur Kontaktaufnahme noch einmal aufgegriffen und handlungsleitend auf persönlicher Ebene reflektiert werden.

Beispiellösungen:

- den anderen anlächeln
- flirten (Blickkontakt suchen und halten)
- eine Einladung aussprechen (z. B. Getränk, Kino, Party)
- sich für den anderen Zeit nehmen
- offen sein für ein Gespräch (Körperhaltung)
- zeigen, dass man zuhört (nicken, Fragen stellen)
- den anderen loben, Komplimente machen

Tipp

Es bestehen inhaltliche Verbindungen sowohl zu den Merkmalen selbstsicheren Verhaltens als auch zu den Hinweisen zur Kontaktaufnahme, die hier aufgezeigt werden können.

Zudem kann die Fähigkeit zur Selbstregulation in Bezug auf Denken, Fühlen und Handeln reflektiert werden.

6.13 Feedback der Schülerinnen und Schüler zum Trainingsprogramm

Als Abschluss des Trainingsprogramms werden verschiedene Feedbacks mit unterschiedlicher Perspektive angeboten:

Persönliche Bilanz

Mein Lernerfolg Modul 6/2

Lebenlust mit LARS & LISA Mein Lernerfolg Modul 6/2

Meine persönlichen Ziele

Habe ich sie erreicht? Feiern nicht vergessen!

Sind sie für mich noch aktuell? Neues Zeitfenster?
Neues (Min-)Ziel?
Hat sich das Ziel verändert?

Habe ich etwas anderes gelernt? Was?

203

Tipp

Dieser „Lernerfolg“ kann auch nach anderen Modulen genutzt werden.

- Es geht um eine persönliche Bilanz.
- Welchen Lernerfolg hatte ich in dem Programm?
- Ist er spürbar?
- Nutzt der Lernerfolg meiner Zielerreichung?
- Habe ich inzwischen ganz andere Ziele?
- Was habe ich gelernt, was ich nicht erwartet hätte?

Rückmeldung an die Durchführenden

Abschlussfeedback

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA

Abschlussfeedback

Im Trainingsprogramm habe ich gelernt ...

Ich hatte Spaß ...

Nicht ganz so cool fand ich ...

Verändert hat sich ...

Für meinen Alltag bedeutet Lebenslust ...

Ich möchte rückmelden ...

204

Hier geht es um eine Rückmeldung an die Durchführenden, was gelungen ist und was optimiert werden könnte, damit Jugendliche der Sekundarstufe I ihren alltäglichen Herausforderungen gewachsen sind. Die Durchführenden haben die Möglichkeit, dieses Abschlussfeedback als

- Einzelblatt zu kopieren und mit den Jugendlichen über ihre Aufschriebe ins Gespräch zu kommen,
- Vorlage in das Schulnetz (Tauschverzeichnis) einzustellen, ausfüllen zu lassen und für sich auszuwerten,
- Grundlage für eine Kartenabfrage zu nehmen und diese auszuwerten.

Selbsteinschätzung

Selbsteinschätzung

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA		Selbsteinschätzung				
		habe ich gelernt	kann ich anwenden	ist mir wichtiger	ist für mich wichtig	habe ich noch nicht gefunden
Einleitung						
Ich weiß, welche Inhalte das Programm bietet.						
Eigene Ziele setzen						
Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.						
Ich kann meine Ziele SMART formulieren.						
Ich habe ein eigenes Ziel.						
Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten						
Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.						
Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.						
Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauversteht.						
Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.						
Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und kann sie identifizieren.						
Realitäts-Check						
Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.						
Ich kann Runterzieher durch Aufbauversteht ersetzen.						
Ich kenne die Funktion von Aufbauversteht.						

Die Selbsteinschätzung ist ein wesentlicher Bestandteil jeglichen Lernens. Hier wird noch einmal Bezug genommen auf die Inhalte der einzelnen Doppelstunden und deren Ziele. Dabei basiert die Selbsteinschätzung auf Kompetenzformulierungen.

Gewinnbringend kann auch ein Austausch der ausgefüllten Selbsteinschätzung mit einem Partner sein.

In dem Programm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ haben wir mit Themen gearbeitet, die euch oft auf die realistische Spur geführt haben und euch durch das Training den alltäglichen sozialen Umgang erleichtern sollten:

In „Eigene Ziele setzen“ ging es darum, wie wir eigene Ziele finden können und was wir tun müssen, um diese zu erreichen.

Die „Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten“ hat uns gezeigt, wie sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig beeinflussen.

Beim „Realitäts-Check“ haben wir gelernt, Runterzieher zu entdecken und mithilfe des Realitäts-Checks in Aufbauversteht umzuwandeln.

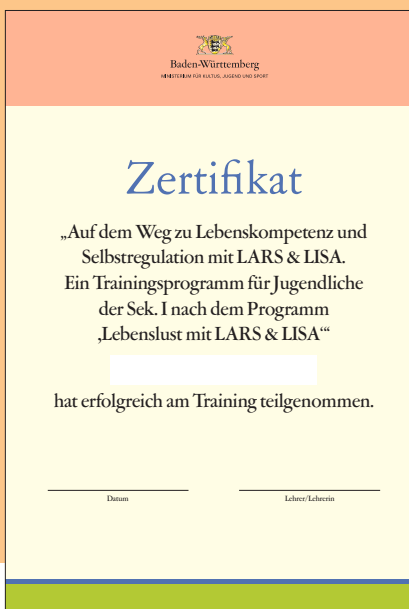
Welche verschiedenen Verhaltensweisen mit welchen Vor- und Nachteilen es gibt, haben wir in „Selbstsicherem Verhalten“ gelernt. Außerdem haben wir selbstsicheres Verhalten in Szenenspielen geübt.

Bei „Kontakt aufnehmen“ haben wir gelernt, wie man jemanden kennenlernen, ein Gespräch anfangen und Freundschaften aufbauen kann. Dabei haben wir auch erfahren, dass wir keine Garantie dafür haben, dass der Kontakt zustande kommt, sondern dass es hier wichtig ist, es versucht zu haben.

6.14 Verabschiedung und Urkunde

Die Schülerinnen und Schüler, die das gesamte Programm durchlaufen haben, erhalten eine individuelle Urkunde über ihre Teilnahme an „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“.

Urkunde



Zusätzlich oder alternativ können regionale Urkunden wie z. B. der Qualipass in Baden-Württemberg (www.qualipass.info) eine Möglichkeit für die Schülerinnen und Schüler sein, ihre erworbenen Kompetenzen angemessen in ihren Bewerbungsunterlagen zu dokumentieren.

Feiern nicht vergessen!

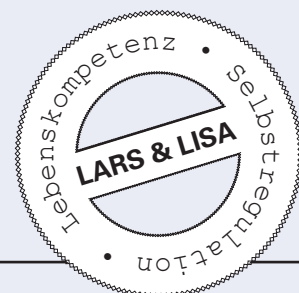
VEREINBARUNG

Das Programm hat sehr viel mit jedem Einzelnen persönlich zu tun. Jeder von uns kommt manchmal in schwierige Situationen. Hier wollen wir lernen, wie wir im Alltag besser mit ihnen zurechtkommen. Das setzt voraus, dass wir in einem geschützten Raum dies auch trainieren können und uns an dafür notwendige Vereinbarungen halten.

Für die gemeinsame Arbeit mit dem Programm vereinbaren wir:

- Wir alle probieren neue Denk- und Verhaltensweisen zunächst einmal aus.
- Wir respektieren und akzeptieren unsere Unterschiedlichkeit und sehen sie als Chance.
- Fehler machen ist erlaubt – aus Fehlern können wir lernen.
- Wir lachen nicht übereinander, hören einander zu, es redet immer nur einer und wir stören uns nicht gegenseitig.
- Kritik ist erst hinterher erlaubt.
- Wir arbeiten selbstverantwortlich und notieren unsere eigenen Lernerfolge.
- Wir gehen verantwortlich mit Material um.
- Was hier besprochen wird, wird nicht weitererzählt.

Ich werde mich an diese Vereinbarungen halten.



Datum

Unterschrift

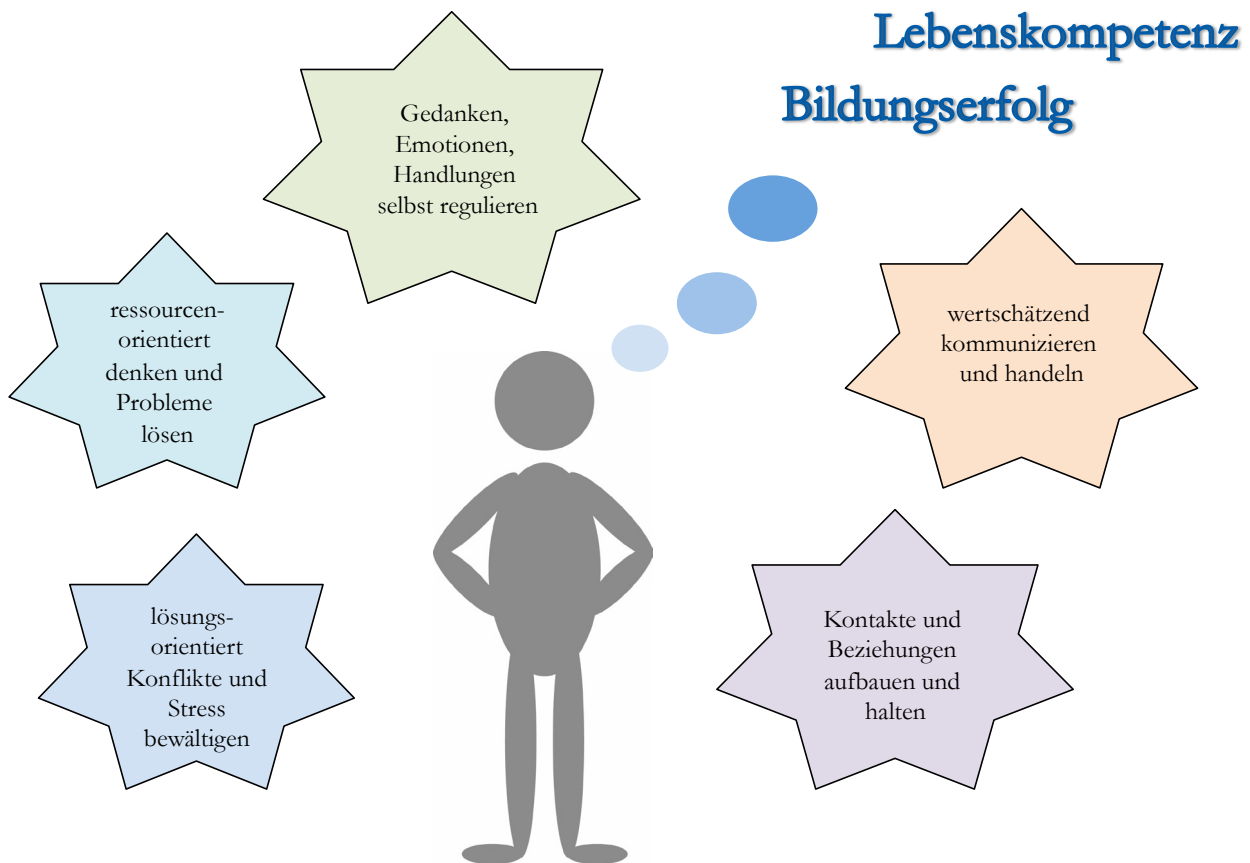
Das Programm – Ziele und Inhalte

Modul 1:

- Ich weiß, was mit dem Programm trainiert werden kann.
- Ich kenne die Regeln in unserer Trainingsgruppe „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ und halte sie ein.
- Ich akzeptiere die Vereinbarung.

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation

Zentrale Lern- und Handlungsfelder



Was muss man beim jeweiligen Stern können?

Welche Lern- und Handlungsfelder sind dir persönlich sehr wichtig?

Selbstregulation





In welcher Situation könnt ihr Lebenskompetenzen entdecken?

In welchen Situationen regulieren Jugendliche ihr Tun selbst?

Eigene Ziele setzen

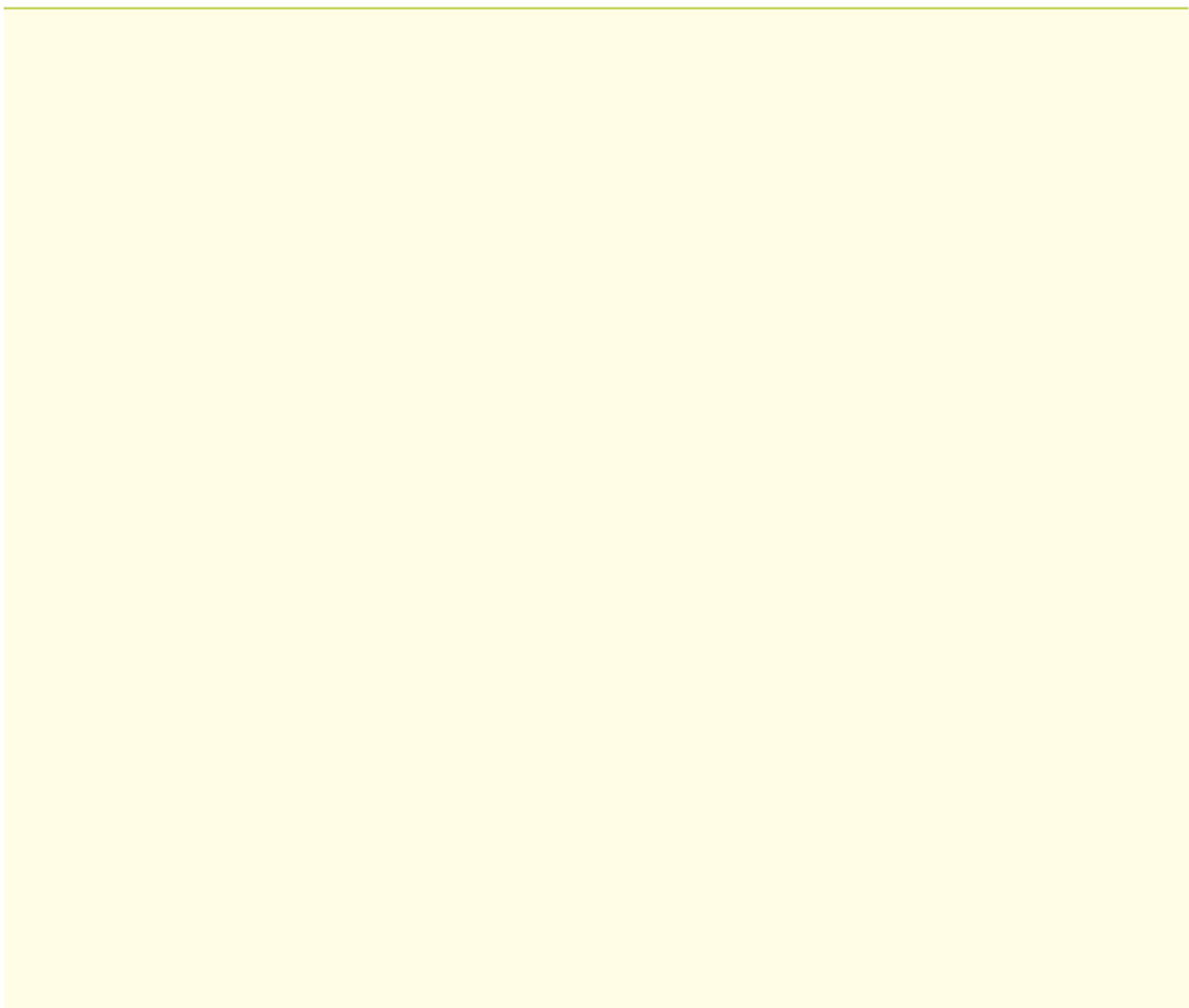
Modul 2:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Meine Erfahrung mit Zielen

1. In welcher Situation hast du dir ein Ziel gesetzt und dieses auch erreicht?

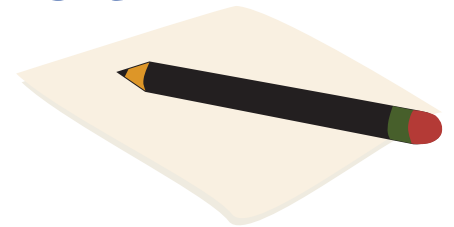
(Du kannst schreiben, skizzieren, malen ...)



2. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem du dich austauschen kannst.



Ziele SMART formuliert



S	specific	spezifisch	Ich formuliere klar und positiv.
M	measurable	messbar	Woran kann ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
A	attractive	attraktiv	<u>Für mich</u> muss das Ziel bedeutend sein.
R	realistic	realistisch	Ich muss das Ziel erreichen können – unabhängig von anderen Personen.
T	terminated	terminiert	Ich muss mir einen Termin setzen.

Man kann Ziele auch schrittweise erreichen:

Teile große Ziele in kleine Schritte. (Mini-Ziele)

Womit kannst du gleich anfangen?

Beachte SMART auch bei den Mini-Zielen.

Auf dem Weg zum Ziel – ein Beispiel



Ziel:

Ich finde einen Praktikumsplatz/Ferienjob im
Bereich _____

Mini-Ziel:

Gesprächstraining
(Telefon und Vorstellung)

Mini-Ziel:

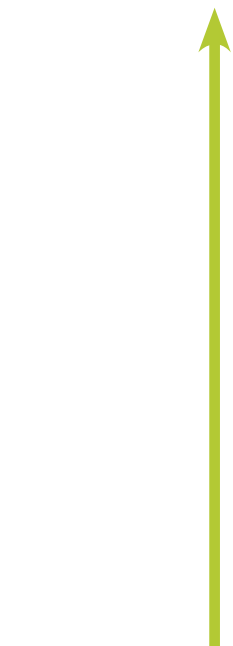
auf Anzeige antworten

Mini-Ziel:

Bewerbungsschreiben formulieren

Mini-Ziel:

Lebenslauf schreiben



Erstes Mini-Ziel

(Womit fange ich gleich an?):

sich informieren

Bekannte, Firmen, Zeitung, BIZ,

Internet ...

Auf dem Weg zum eigenen Ziel



Ziel:

Mini-Ziel:

Mini-Ziel:

Mini-Ziel:



Erstes Mini-Ziel

(Womit fange ich gleich an?):

Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?

- 1. S _____
- 2. M _____
- 3. A _____
- 4. R _____
- 5. T _____

Reflexion:

Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

Was hat mir dabei geholfen?

Was hat mich daran gehindert?

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Modul 3:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und einem Aufbauer versteht.
- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

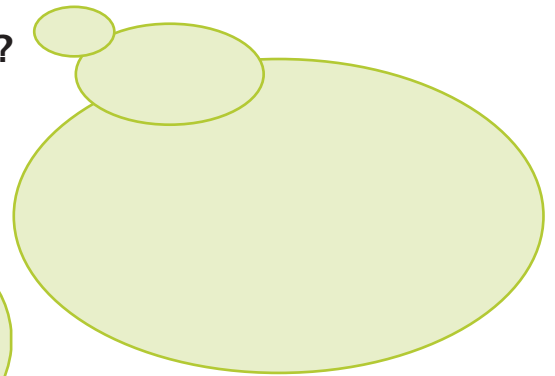
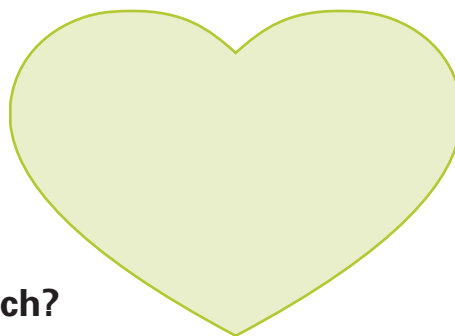
Haben Gedanken und Gefühle etwas mit dem Verhalten zu tun?

Situation:

Du wirst von der Schulleitung gebeten, die Moderation beim Abschlussfest zu übernehmen.

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Wie und was fühlst du?



Wie verhältst du dich?

Haben Gedanken, Gefühle und Verhalten etwas miteinander zu tun?

Wenn ja, was?

Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig



Training: Gedanken oder Gefühle?

Beurteilt für jeden Absatz, ob hier ein Gedanke oder ein Gefühl dargestellt wird. Achtet dabei auf die *kursiv gedruckten Textteile*. Entscheidend ist nur, was wirklich da steht, nicht, was wir uns eventuell dazu denken.

Schon seit Stunden hockte Lars vor dem PC. Eigentlich sollte er sich die Übungsaufgaben für die Mathematikarbeit morgen ansehen, *doch obwohl er sich ein wenig unwohl in seiner Haut fühlte*, spielte er lieber sein neues Computerspiel.

Gedanken



Gefühle



Er überlegte gerade, wie er den Endgegner in Level 13 schlagen könnte, als sein Handy klingelte.

Gedanken



Gefühle



„Verdammt! Ausgerechnet jetzt!“ *Ärgerlich drückte er die „Pause-Taste“* und griff nach seinem Handy.

Gedanken



Gefühle



„Lars hier.“ Am anderen Ende meldete sich Lisa. „Äh, hallo Lisa!“, *stammelte er, was ihm gleich peinlich war.*

Gedanken



Gefühle



Lisa war das netteste Mädchen der ganzen Schule. *Er sah sie in Gedanken vor sich* und hörte, wie sie sagte: „Hast du vielleicht Lust auf ein Eis? Wie weit bist du mit den Aufgaben? Also ich brauche dringend eine Pause von Mathe.“

Gedanken



Gefühle



Mist! Was nun? Sollte er ihr die Wahrheit sagen?

Gedanken



Gefühle



Da fragte sich Lars: „Warum will Lisa mit mir Eis essen gehen? Warum ruft sie nicht eine Freundin an? Warum ausgerechnet mich?“

Gedanken



Gefühle



Er war zwar nicht gerade hässlich, aber seine Frisur gefiel ihm nicht, *was ihn traurig machte.*

Gedanken



Gefühle



Auf der anderen Seite hatte Lisa ihn ja gestern schon angelächelt.

Gedanken



Gefühle



Das machte ihn mutig und er sagte: „Super Idee! Wir treffen uns in 20 Minuten beim San Marco!“

Gedanken



Gefühle



Verbindungen

Sucht für euch sinnvolle Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten und markiert sie jeweils mit einer Farbe.

Gedanken 	Gefühle 	Verhalten 
Ich bin so ein Idiot!	ärgerlich	weinen
Ich denke, ich bin heute gut vorbereitet.	traurig	schreien
Niemand will mit mir weggehen.	froh	sich ablenken (z. B. TV)
Der Physiklehrer ist so cool.	ängstlich	einen Freund anrufen
Ich kann nicht glauben, dass ich das getan habe.	stolz	alleine sein
Ich werde solchen Ärger bekommen.	beschämt	schlafen
Ich glaube, ich war gut in dem Spiel.	glücklich	lachen
Wir haben gewonnen!	_____	jemanden umarmen
_____	_____	weggehen
_____	_____	spazieren gehen
_____	_____	angeben

Selbst- und Fremdwahrnehmung

„Die neue Frisur“

Lars hat eine neue Frisur. Am nächsten Tag geht er in die Schule. Er denkt:
„Die finden meine neue Frisur bestimmt doof und lachen mich aus!“

Wie fühlt er sich?

Wie verhält er sich wahrscheinlich?

Wie reagieren die anderen?

Methode: Rollenspiel, Pantomime, Diskussion

Selbst- und Fremdwahrnehmung

„Die neue Frisur“

Lars hat eine neue Frisur. Am nächsten Tag geht er in die Schule. Er denkt:
„Meine neue Frisur ist total cool, ich bekomme bestimmt Komplimente!“

Wie fühlt er sich?

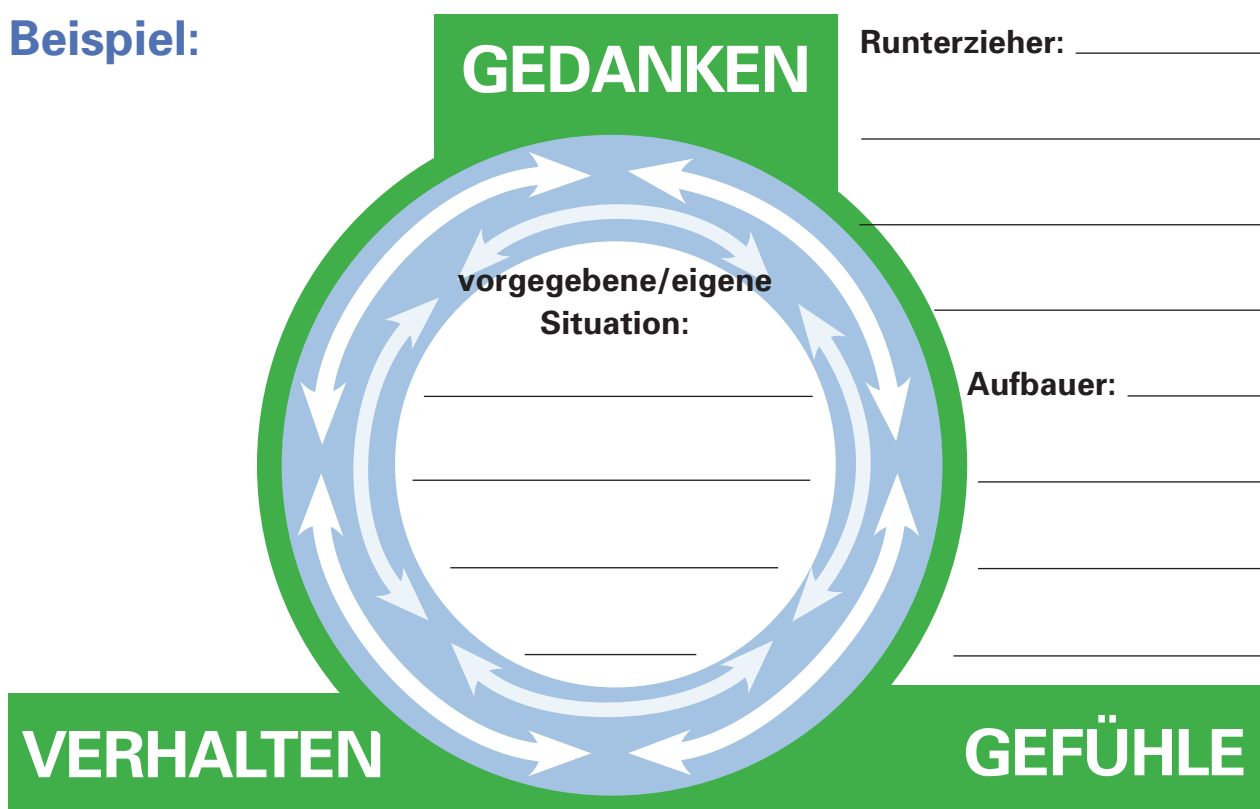
Wie verhält er sich wahrscheinlich?

Wie reagieren die anderen?

Methode: Rollenspiel, Pantomime, Diskussion

Wechselwirkung

Beispiel:



Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

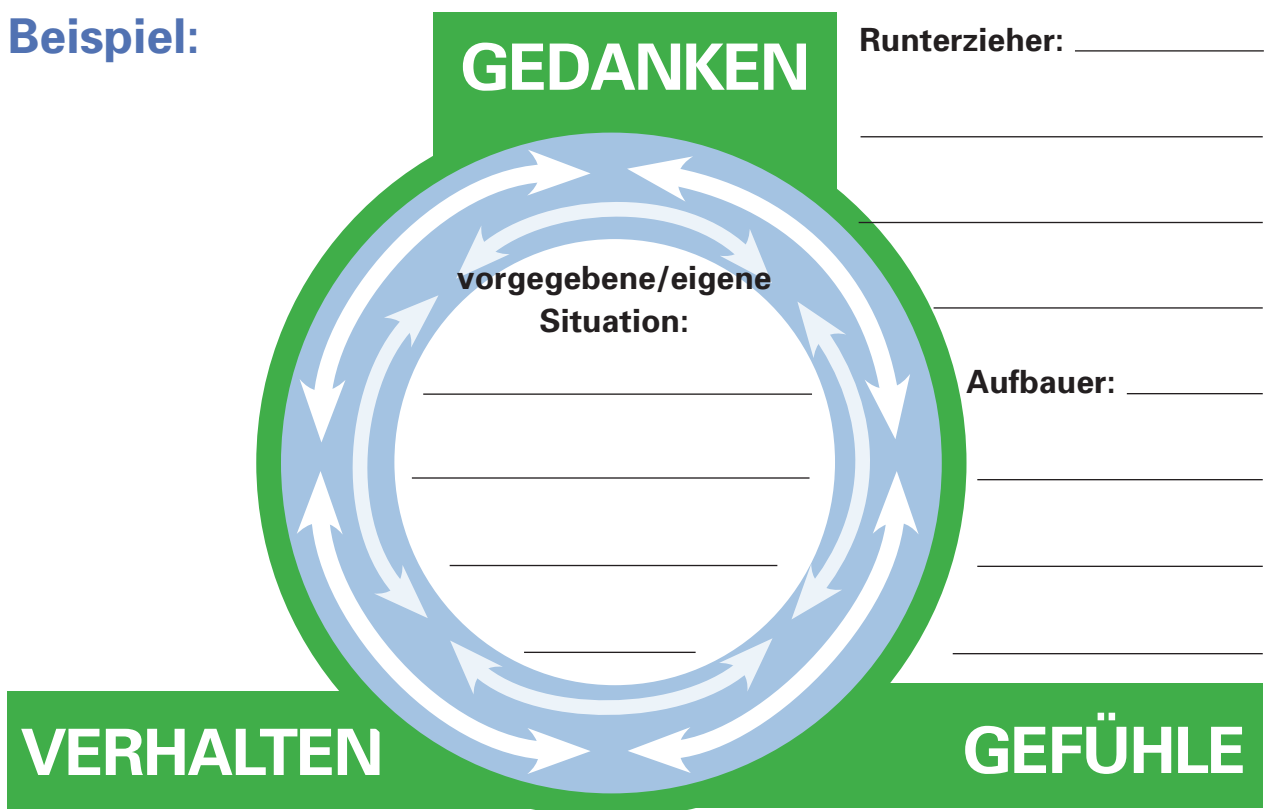
Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

Welche Runterzieher können euch hindern, eure Ziele zu erreichen? (Arbeitsblatt 2.4)

Welche Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen, damit ihr euer Ziel erreicht?

Beispiel:



Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

Verschiedene Merkmale von Runterziehern:

1. Forderungs-Runterzieher

„Ich/Jemand anderes muss/sollte ...“



2. Verallgemeinerungs-Runterzieher

„Ich werde nie ...“

„Keiner wird mich jemals ...“

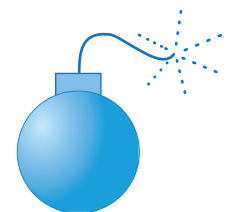
„Alle werden ...“



3. Katastrophen-Runterzieher

„Es ist furchtbar, dass ...“

„Es ist schrecklich, dass ...“

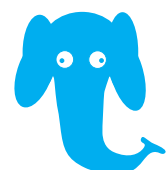


4. Mücke-Elefant-Runterzieher

Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet und als Hinweis für z. B. mangelnde Fähigkeit oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:

„Ich bin ein totaler Versager, wenn ich die Arbeit nicht schaffe!“,

„Wenn mein Freund/meine Freundin nicht derselben Meinung ist wie ich, dann ist er/sie kein/-e richtige/-r Freund/-in.“



Runterzieher

1. Alle müssen mich nett finden!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, mag er/sie mich nicht!
3. Keiner wird mich je toll finden!
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!
5. Wenn er mir nicht recht gibt, ist er kein richtiger Freund!
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!
7. Wenn ich nicht mindestens eine „Zwei“ in der Deutscharbeit schreibe, ist das schrecklich!
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich heute mit ins Kino will. Das ist furchtbar!
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!
10. Ich muss es schaffen!
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.

Arbeitsauftrag:

Ordne die Symbole (AB 3.6) den Runterziehern zu.

Unterstreiche die typischen Merkmale.

AUFBAUER – realistische Sichtweise

Woher wissen wir, welcher Gedanke ein Aufbauer ist?

Aufbauer sind realistisch und hilfreich.

Aufbauer geben ein besseres Gefühl und beeinflussen unsere Stimmung positiv.

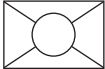
Aufbauer erweitern oft unseren Blickwinkel.

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Wörter ersetzen:

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

1. Arbeitet in Kleingruppen, sehr hilfreich ist die Placemat-Methode. 
2. Bitte notiert die Wörter und Formulierungen, auf die ihr euch im mittleren Feld geeinigt habt, hier:

TIPP: Als Spickzettel dient Arbeitsblatt 3.9

AUFBAUER – realistische Sichtweise

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Wörter ersetzen:

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Wörter, an denen ich „Runterzieher“ erkenne		Wörter, die für „Aufbauer“ stehen
muss, sollte	→	wäre schön, kann
keiner, alle	→	manche, einige
nie	→	selten, noch nicht
furchtbar, schrecklich	→	schade, traurig
totaler Versager, wenn ...	→	nicht so gut in diesem Fach

Von Runterziehern zu Aufbauern

1. Forderungs-Runterzieher: (muss, sollte)



 **Aufbauer:**

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher: (nie, keiner, alle)



 **Aufbauer:**

3. Katastrophen-Runterzieher: (furchtbar, schrecklich)



 **Aufbauer:**

4. Mücke-Elefant-Runterzieher: (totaler Versager, wenn ...)



 **Aufbauer:**

Meine Runterzieher

1) Was sind Runterzieher?

Bitte richtige Antworten ankreuzen (mehrere möglich):

- Gedanken, die das Erreichen eines Ziels behindern
- Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen
- Gedanken, die uns helfen
- Gedanken, die nicht realistisch sind

2) Schreibe einen Runterzieher auf, den du bei dir häufig entdecken kannst. Unterstreiche, woran du ihn erkennen kannst.

3) Wandle deinen Runterzieher in einen Aufbauer um:

Realitäts-Check

Modul 4:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.
- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

Auf die Perspektive kommt es an!



Versuche, alle Sterne mit vier geraden Strichen, d. h. senkrechten, waagrechten oder diagonalen Linien, zu verbinden, ohne dabei den Stift abzusetzen!

Realitäts-Check

Beispiel zum Aufwärmen:
Szenen – 3 Bilder

Szene	Situation: Was sehe ich? Ich beschreibe ...	Gedanken: Was denke ich? Wie schätze ich die Situation ein?
Szene 1		
Szene 2		
Szene 3		

Wie kann ich die Realität checken/überprüfen?

Situationen:

Beispiele:

1. Du bist mit deiner Freundin/deinem Freund im Kino verabredet. Deine Eltern erlauben dir nicht, hinzugehen.
2. Du hast Schmetterlinge im Bauch. Ümit/Irina lächelt dir immer zu. Du sprichst sie/ihn an. Sie/Er ist entsetzt.
3. Eigenes Beispiel

Arbeitsauftrag:

Wähle eine Situation, notiere deine Gefühle und Gedanken auf Arbeitsblatt 4.3.

Realitäts-Check

Situation/

mein Beispiel:

1) GEFÜHLE

2) GEDANKEN

Einen Moment mal!

STOPP

3) CHECK: Stimmt das???

Sind bei deinen Gedanken Runterzieher dabei? Welche?

Welche Wirkung haben sie?

Was spricht gegen den Runterzieher?

Gibt es andere Erklärungen in der Situation?

4) Mache einen AUFBAUER daraus!

Kann ich eine andere Perspektive einnehmen?



TIPP: Siehe Arbeitsblatt 3.8 und 3.9.

Eis



1. Wie fühlt sich Lars?
2. Was für Gedanken hat er? Sind das Runterzieher? Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lars' Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Absage von Lisa)?

Fledermäuse sind nachtaktive Säugetiere ...



1. Wie fühlt sich Lisa?
2. Was für Gedanken hat sie? Sind das Runterzieher? Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lisas Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Blicke der anderen)?

Wann brauche ich einen Realitäts-Check?

Überlegt euch in der Kleingruppe eine Situation, in der ein Realitäts-Check hilfreich ist, und stellt diese der Klasse vor. Die Methode könnt ihr selbst wählen.

Im Anschluss dürft ihr euch von der Klasse verschiedene Aufbauer wünschen und überlegen, ob es euch damit besser gehen würde.

Aufbauer-Training

Realitäts-Check in Alltagssituationen

Angebote für:

Schauspieler
3–5 Spieler

Comiczeichner
Einzelarbeit

Aufbauer-Checker
Partnerarbeit

Überlegt euch eine Alltagssituation, die ihr oder eure Freunde schon erlebt habt/haben.



Gestaltet die Szene, übt sie ein und spielt sie der Klasse vor.

Die Zuschauer müssen den Runterzieher herausfinden und euch einen Aufbauer anbieten.

Spielt die Szene erneut mit dem Aufbauer und erlebt den Unterschied.



Eure Anweisung findet ihr auf den Arbeitsblättern
4.6: Arbeitsschritte
4.7: Beispiel
4.8: „Mein Comic“

Eure Comics werden als Gallery Walk ausgestellt.



Ihr arbeitet im Tandem mit dem Arbeitsblatt 4.9 und stellt es im Dialog der Klasse vor.
Bezieht die Klasse mit ein.

Arbeitsschritte für Comiczeichner

Arbeitsanweisung zum Arbeitsblatt 4.8

1. Schreibe eine Situation an den Anfang.
2. Male ein Comic in das Runterzieher-Kästchen.
 - Welchen Runterzieher hat die Person?
Schreibe ihn in die Gedankenblase neben dem Kopf.
 - Welche Gefühle hat die Person bei dem Runterzieher?
Schreibe sie an/in den Körper des Männchens.
 - Welches Verhalten zeigt die Person, die diesen Runterzieher hat?
Schreibe das Verhalten an die Hände des Männchens.
3. Überlege dir, wozu das Bild führt.
 - Male die Folgen des Runterziehers in das Ergebnis-Kästchen.
4. Mache aus dem Runterzieher einen Aufbauer.
 - Male ihn mit dem dazugehörigen Gefühl und Verhalten in das Aufbauer-Kästchen.
5. Male jetzt die Folgen des Aufbauers in das Ergebnis-Kästchen rechts unten.

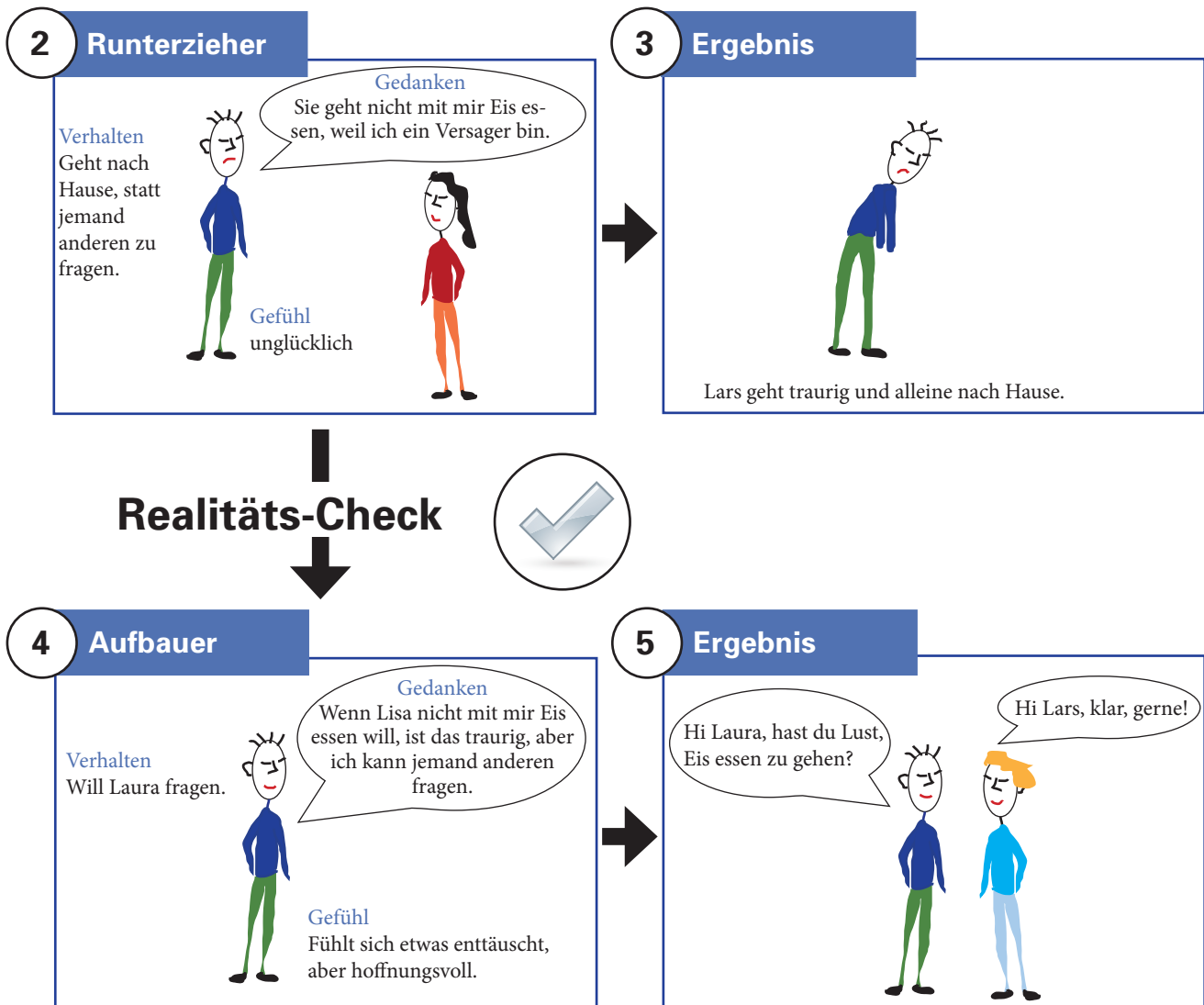
Beispielsituationen (falls dir keine einfallen):

- Du hast Streit mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund.
- Du hast eine schlechte Note bekommen.
- Deine Eltern beschuldigen dich für etwas, das du nicht getan hast.
- Du wirst nicht auf eine coole Party eingeladen, zu der deine Freunde gehen.
- Dein Freund/Deine Freundin macht Schluss.
- Du wirst ausgelacht.
- Deine beste Freundin/Dein bester Freund zieht weg.
- Deine Freunde gehen ins Kino und fragen dich nicht, ob du mitwillst.

Beispiel für Comiczeichner

Situation:

- 1 Lars fragt Lisa, ob sie Lust hat, mit ihm Eis essen zu gehen, aber sie möchte nicht.



Mein Comic

Arbeitsanweisung siehe Arbeitsblatt 4.6

Situation:

1

2 **Runterzieher**

3 **Ergebnis**



Realitäts-Check



4 **Aufbauer**

5 **Ergebnis**



Aufbauer-Checker

Runterzieher	Aufbauer
1. Alle müssen mich nett finden!	1. Es wäre schön, wenn mich viele nett finden würden! Einige finden mich nett, andere nicht!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, dann mag er/sie mich nicht!	
3. Keiner wird mich jemals toll finden!	
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!	
5. Wenn er/sie mir nicht recht gibt, dann ist er/sie kein/-e richtiger/richtige Freund/-in!	
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!	
7. Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das schrecklich!	
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Nichts vorzuhaben, ist furchtbar!	
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!	
10. Ich muss es schaffen!	
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.	

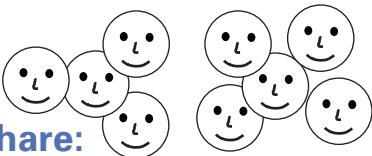
Aufbauer – Think – Pair – Share

Think: 

Für welche **SITUATIONEN** kann ich vorher **AUFBAUER** üben?

Pair: 

Warum lohnt es sich, Aufbauer regelmäßig im Alltag zu trainieren?

Share: 

Was könnte mich im Alltag daran hindern, Aufbauer anzuwenden?

Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?

Schreibt eure Ideen auf Karten.



Selbstsicheres Verhalten

Modul 5:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.
- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Verschiedene Verhaltensweisen

Situation:

Lars sieht Lisa mit einer Jacke, die so aussieht wie die, die er seit dem letzten Sportunterricht vermisst.

Diese Situation wird von drei Schülertandems je mit Lars und Lisa in drei verschiedenen Verhaltensweisen spontan gespielt.

Zuschaueraufgabe:

Wie verhält sich Lars in den Szenen? Finde ein passendes Adjektiv.

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____

Welche Runterzieher gingen deiner Meinung nach Lars durch den Kopf? Wie haben sie sein Verhalten beeinflusst?

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____

Was denkst du, wie hat sich Lisa in der Szene gefühlt?

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____



Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Szene: Manchmal ist er komisch

Szene: So ein Depp

Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Beobachteraufgabe:

Schaut euch die **drei verschiedenen Szenenspiele** dazu an und arbeitet für die Aufgaben 1 und 2 mit dem Arbeitsblatt 5.3.

1. Wie verhält sich Lars in dieser Szene?
Suche ein passendes Adjektiv.
2. Woran erkennst du das?
 - Stimmlage
 - Augenkontakt
 - Körperhaltung
 - Was sagt er?
3. Welche Runterzieher haben das Verhalten der Spieler beeinflusst?

Was war im letzten Szenenspiel anders?

Szene: Manchmal ist er komisch

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Szene: So ein Depp

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Überlegt in Partnerarbeit, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Verhaltensweisen haben.

Unsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Aggressives Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Selbstsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?

Wie verhalte ich mich häufiger?

Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?



In welchen Situationen verhältst du dich unsicher – aggressiv – selbstsicher?

Unsicheres Verhalten

Situation:

Aggressives Verhalten

Situation:

Selbstsicheres Verhalten

Situation:

Was möchte ich noch lernen,
um meine Ziele zu erreichen?

Schwierige Situationen

im Umgang mit anderen Menschen, bei denen ich
selbstsicher auftreten möchte:

Anlässe, bei denen ich

berechtigte Forderungen durchsetzen möchte:

eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern möchte:

Kontakte knüpfen und aufrechterhalten möchte:

Merkmale selbstsicheren Verhaltens

Stimme:	klar und deutlich, angemessene Lautstärke
Blickkontakt:	Blickkontakt, ohne den anderen anzustieren
Körperhaltung:	Kopf aufrecht, gerade Haltung, angenehme Nähe
Inhalt:	„Ich“-Sätze (eigene Gefühle schildern), eigene Vorschläge machen, auf Äußerungen des anderen eingehen

Die Schritte eines Szenenspiels

Regel: Wir konzentrieren uns auf das, was gut gemacht wurde.

1. Eine Situation spielen = erstes Szenenspiel

2. Erstes Feedback

Szenenspieler: Was hast du aus deiner Sicht gut gemacht?

Mitspieler: Wie hat das Verhalten des Szenenspielers auf dich gewirkt?

Gruppe: Welche der Merkmale von selbstsicherem Verhalten waren schon sichtbar?

Szenenspieler: Was könntest du noch besser machen?
(Einen Verbesserungsvorsatz auswählen.)

3. Situation noch einmal spielen = zweites Szenenspiel

4. Zweites Feedback

Szenenspieler: Was war besser als beim ersten Mal?

Mitspieler: Was war diesmal für dich anders?

Gruppe: Was war besser als beim ersten Mal?

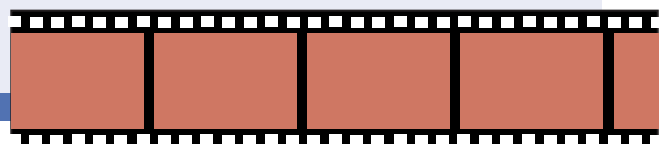
5. Szene mit getauschten Rollen noch einmal spielen

6. Drittes Feedback

Szenenspieler: Wie war es für dich, die andere Seite zu erleben?

Mitspieler: Wie war es für dich, die Szene aus der anderen Position zu erleben?

Gruppe: Was hat sich durch den Rollenwechsel geändert?



Beispielsituationen

Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern

- Du möchtest auf eine Geburtstagsparty gehen und richtig lange wegbleiben. Nun willst du deine Eltern überzeugen.
- Du hast dich auf eine Ausbildungsstelle beworben und bist zum Bewerbungsgespräch eingeladen.
- Du möchtest deine Note verbessern und sprichst deine Lehrerin/deinen Lehrer an.
- Du versuchst, ein Problem anzusprechen.

Berechtigte Forderungen durchsetzen

- Du versuchst, ein kaputtes Handy umzutauschen.
- Du bist im Kino und es sitzt jemand auf deinem Platz.
- Du bekommst irgendwo nicht genug Wechselgeld zurück.
- Deine Lehrerin/Dein Lehrer beschuldigt dich, die Hausaufgaben abgeschrieben zu haben, obwohl das nicht stimmt.

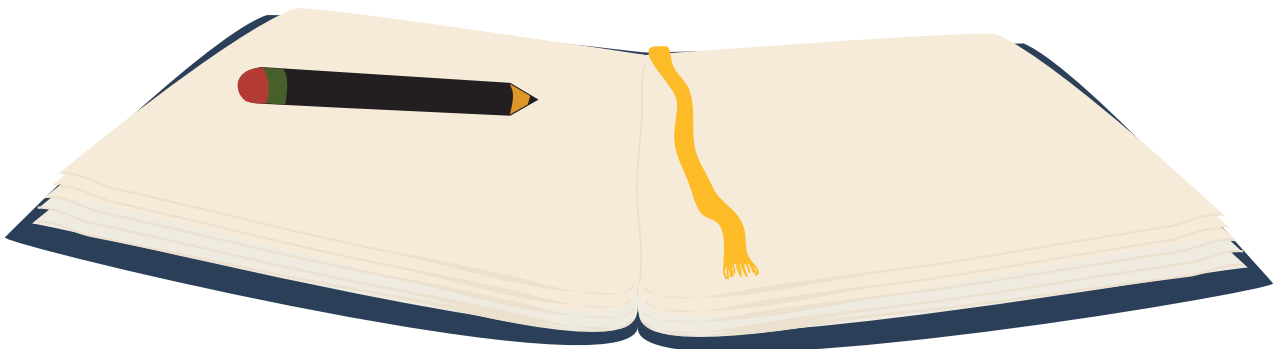
Sammele deine Fortschritte

auf dem Weg zu selbstsicherem Verhalten in einem

ERFOLGSTAGEBUCH,

das du frei gestalten kannst.

Erfolge müssen
gefeiert werden!





Kontakt aufnehmen

Modul 6:

- Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.
- Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.
- Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.

Kontakt zu anderen aufnehmen

Der erste Eindruck zählt!

- a) **Freundlich sein**
Freundlich und nicht zu aufdringlich ansprechen, dabei lächeln, sich kurz vorstellen.

- b) **Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“**
Gemeinsamkeiten verbinden. Denken andere ähnlich oder gefallen ihnen ähnliche Dinge wie uns selbst, finden wir das meist sympathisch. Solche Gemeinsamkeiten können deshalb das erste Ansprechen leichter machen.

- c) **Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken**
Aufmerksam zuhören und nachfragen, wenn der andere etwas erzählt. Komplimente machen.

- d) **Etwas über sich erzählen**
Dem anderen etwas von sich selbst zu erzählen, signalisiert, dass man bereit ist, zu vertrauen, und gerne möchte, dass der andere einem auch vertraut und mehr von sich erzählt.

- e) **Vom Oberflächlichen zum Tiefen**
Gleich „mit der Tür ins Haus zu fallen“ kann auf den anderen eher abschreckend wirken. Deshalb ist es völlig o. k., ein Gespräch eher oberflächlich zu beginnen und erst nach und nach zu persönlicheren und tiefgründigeren Themen zu kommen, Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten zu machen oder eine Einladung auszusprechen.

Kontakt zu anderen aufnehmen

Kontakt aufnehmen	Schule	Eis	Kleid	Ich	Fußball	Warten
Freundlich sein						
Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“						
Interesse zeigen und Sympathie ausdrücken						
Etwas über sich erzählen						
Vom Oberflächlichen zum Tiefen						
In welcher Szene erkenne ich mich wieder?						



Arbeitsauftrag: Think and Pair

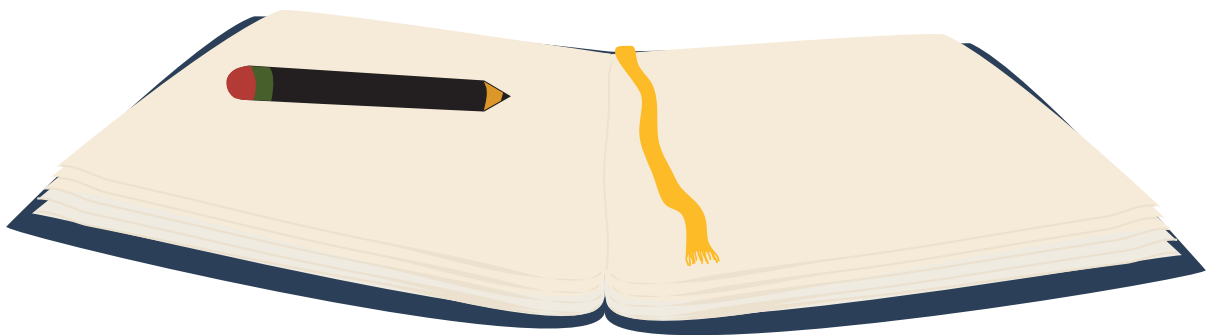
Schau dir die einzelnen Szenen an und kreuze an, welche Aspekte Lars in der jeweiligen Szene umgesetzt hat. Hier ist Platz für absolute „No-Gos“:

Jetzt bist du dran!

Für die nächste Woche nimm dir vor, mindestens zu zwei dir fremden Personen Kontakt aufzunehmen.

Welche Punkte vom Arbeitsblatt 6.1 waren für dich dabei wichtig?

Dann kannst du deinem **ERFOLGSTAGEBUCH** berichten.



Szenenspiel zum Kontaktaufnehmen

Ihr habt nun Zeit, um euch ein kurzes Szenenspiel zum Thema „Kontaktaufnehmen“ auszudenken.

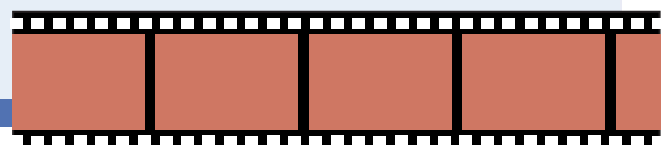
Wie immer bestimmt der **Szenenspieler**, wo die Szene spielt, wen er ansprechen möchte und wie er dabei vorgeht.

Aufgabe des Mitspielers ist es, auf die Kontaktaufnahmeversuche so zu reagieren, wie er auch im Alltag darauf reagieren würde, aber es auch nicht zu schwer zu machen.

Ihr findet einige **Beispielsituationen** auf dem Arbeitsblatt 6.4, aber es wäre natürlich toll, wenn ihr euch selbst Situationen ausdenkt.

Ihr könnt unten auf dem Arbeitsblatt 6.4 Notizen zu euren Szenenspielen machen.

Bildet eine Gruppe, spielt euch die Szenen vor und gebt euch Rückmeldung.



Fragen zur Besprechung der Szenenspiele zur Kontaktaufnahme

Regel:

Wir konzentrieren uns auf das,
was gut gemacht wurde.

1. Szenenspieler:

*Wie hast du gezeigt, dass du Interesse
am anderen hast?*

2. Mitspieler:

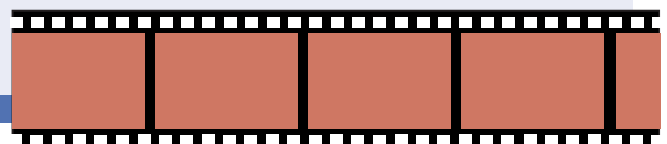
*Woran hast du gemerkt, dass der
Szenenspieler Interesse an dir hat?*

3. Gruppe:

*Woran habt ihr gemerkt, dass der Szenenspieler
Interesse an seinem Mitspieler hat?*

4. Szenenspieler:

*Gibt es etwas, das du beim nächsten Mal
noch besser machen könntest?*



Und wieder etwas für dein ERFOLGSTAGEBUCH

Wie zeige ich jemandem, dass ich ihn interessant und sympathisch finde?



Du musst nicht immer schreiben, du kannst auch malen, gestalten, skizzieren.

Meine persönlichen Ziele

Habe ich sie erreicht?

Feiern nicht vergessen!

**Sind sie für mich
noch aktuell?**

**Neues Zeitfenster?
Neues (Mini-)Ziel?
Hat sich das Ziel verändert?**

**Habe ich etwas
anderes gelernt?**

Was?

Abschlussfeedback

Im Trainingsprogramm habe ich gelernt ...

Ich hatte Spaß ...

Nicht ganz so cool fand ich ...

Verändert hat sich ...

Für meinen Alltag bedeutet Lebenslust ...

Ich möchte rückmelden ...

	habe ich gelernt	kann ich anwenden	ist mir unklar	ist für mich wichtig	bringt mich nicht weiter
Einführung					
Ich weiß, welche Inhalte das Programm bietet.					
Eigene Ziele setzen					
Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.					
Ich kann meine Ziele SMART formulieren.					
Ich habe ein eigenes Ziel.					
Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten					
Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.					
Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.					
Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauer versteht.					
Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.					
Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und kann sie identifizieren.					
Realitäts-Check					
Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.					
Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.					
Ich kenne die Funktion von Aufbauern.					

	habe ich gelernt	kann ich anwenden	ist mir unklar	ist für mich wichtig	bringt mich nicht weiter
Ich kann Aufbauener im Alltag erkennen und üben.					
Selbstsicheres Verhalten					
Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.					
Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.					
Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.					
Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.					
Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.					
Kontakt aufnehmen					
Ich weiß, wie ich Kontakt zu anderen aufnehmen kann.					
Ich verstehe, dass ich aktiv sein muss, um Erfolg zu haben.					
Ich weiß, was ich tun muss, um Kontakt aufzunehmen und Interesse sowie Sympathie gegenüber anderen Menschen zu zeigen.					
Ich kann für mich feststellen, was ich aus dem Programm gelernt habe und was ich davon zukünftig anwenden möchte.					

Literaturverzeichnis

- Arias, E., MacDorman, M. F., Strobino, D. M. & Guyer, B. (2003). Annual summary of vital statistics-2002. *Pediatrics*, 112, 1215–1230.
- Barrett, P. M. & Pahl, K. M. (2006). School-based intervention: Examining a universal approach to anxiety management. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 16, 55–75.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, E., Baer, M., Guldemann, T., Bischoff, S., Brühwiler, C., Müller, P. et al. (2008). *Adaptive Lehrkompetenz – Analyse und Struktur, Veränderung und Wirkung handlungssteuernden Lehrerwissens*. Münster: Waxmann Verlag.
- Bettge, S., Wille, N., Barkmann, C., Schulte-Markwort, M. & Ravens-Sieberer, U. (2008). Depressive symptoms of children and adolescents in a German representative sample: results of the BELLA study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17, 71–81.
- Bohl, T. (2013). Umgang mit Heterogenität im Unterricht: Forschungsstand, Problembereiche, Perspektiven. In: Bohl, T. & Meissner, S. (Hrsg.): *Expertise Gemeinschaftsschule. Forschungsergebnisse und Handlungsempfehlungen für Baden-Württemberg* (S. 243–260). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Caprara, G. V., Gerbino, M., Paciello, M., Di Giunta, L. & Pastorelli, C. (2010). Counteracting depression and delinquency in late adolescence: The role of regulatory emotional and interpersonal self-efficacy beliefs. *European Psychologist*, 15, 34–48.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.). New York: Academic Press.
- Costello, E., Egger, H. & Angold, A. (2005). 10-Year research update review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44, 972–986.
- Dodge, K. A. (1986). A social information processing model of social competence in children. In: Perlmutter, M. (Hrsg.): *Eighteenth Annual Minnesota Symposium on Child Psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 77–125.
- Dodge, K. A. (1993). Social-cognitive mechanisms in the development of conduct disorder and depression. *Annual Review of Psychology*, 44, 559–584.
- Dreikurs, R., Grunwald, B. B. & Pepper, F. C. (2003). *Lehrer und Schüler lösen Disziplinprobleme* (9., neu ausgestattete Aufl.). Weinheim: Beltz Verlag.
- Fiedler, P. (2005). *Verhaltenstherapie in Gruppen: Psychologische Psychotherapie in der Praxis* (2., vollst. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz Verlag.
- Frye, A. A. & Goodman, S. H. (2000). Which social problem-solving components buffer depression in adolescent girls? *Cognitive Therapy and Research*, 24, 637–650.
- Georgiades, K., Lewinsohn, P. M., Monroe, S. M. & Seeley, J. R. (2006). Major Depressive disorder in adolescence: the role of subthreshold symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45, 936–944.
- Groen, G., Pössel, P., Al-Wiswasi, S. & Petermann, F. (2003). Universelle, schulbasierte Prävention der Depression im Jugendalter: Ergebnisse einer Follow-up-Erhebung nach elf Monaten. *Kindheit und Entwicklung*, 12, 164–174.
- Hahlweg, K., Döpfner, M. & Heinrichs, N. (2006). Editorial. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35, 79–81.
- Hammen, C. (2012). The social context of adolescent depression: Vulnerabilities and consequences. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3, 739–749.
- Hasselhorn, M., Gold, A. (2009). *Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren*. Kohlhammer.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London, New York: Routledge.

- Hattie, J. (2013). Lernen sichtbar machen. Hohengehren: Schneider Verlag.
- Hölling, H., Schlack, R., Petermann, F., Ravens-Sieberer, U. & Mauz, E. (2014). Psychische Auffälligkeiten und psychosoziale Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland – Prävalenz und zeitliche Trends zu 2 Erhebungszeitpunkten (2003–2006 und 2009–2012). *Bundesgesundheitsblatt*, 57, 807–881.
- Ihle, W. & Esser, G. (2002). Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Prävalenz, Verlauf, Komorbidität und Geschlechtsunterschiede. *Psychologische Rundschau*, 53, 159–169.
- Jaencke, L. (2012). Lehrbuch kognitive Neurowissenschaften. Bern: Hans Huber.
- Liew, J., Chen, Q. & Hughes, J. N. (2010). Child effortful control, teacher-student relationships, and achievement in academically at-risk children: Additive and interactive effects. *Early Childhood Research Quarterly*, 25, 51–64.
- Llopis, E. J. (2002). What makes the ounce of prevention effective? A meta-analysis of mental health promotion and mental disorder prevention programs. Nijmegen: Quickprint.
- Lohmann, G. (2003). Mit Schülern klarkommen. Berlin: Cornelsen Verlag.
- McCauley, E., Pavlidis, K. & Kendall, K. (2001): Developmental precursors of depression: the child and the social environment. In: Goodyer, I. M. (Hrsg.): *The Depressed Child and Adolescent*. Cambridge: University Press, 46–78.
- Müller, A. (2013). Die Schule schwänzt das Lernen. Bern: hep-Verlag.
- Nolting, H.-P. (2002). Störungen in der Schulklasse. Weinheim: Beltz Verlag.
- Patak, M. (2014): Der Einfluss des Gruppenleiters auf die Wirksamkeit eines schulbasierten Depressionspräventionsprogramms. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Pössel, P., Garber, J. & Martin, N. C. (2008). Training program for prevention of depression in adolescents. TIM & SARA Together Initiating More Socially Adaptive & Realistic Attitudes. Unveröffentlichtes Trainingsprogramm, Vanderbilt University, USA.
- Pössel, P., Horn, A. B. & Hautzinger, M. (2006). Vergleich zweier schulbasierter Programme zur Prävention depressiver Symptome bei Jugendlichen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35, 109–116.
- Pössel, P., Horn, A. B., Seemann, S. & Hautzinger, M. (2004). Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. Göttingen: Hogrefe.
- Preiß, M. & Remschidt, H. (2007). Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter – eine Übersicht. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 35, 385–397.
- Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Bettge, S. & Erhart, M. (2007). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt*, 50, 871–878.
- Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Erhart, M., Bettge, S., Wittchen, H.-U., Rothenberger, A. et al. (2008). Prevalence of mental health problems among children and adolescents in Germany: Results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 22–33.
- Schmitz, B., Schmidt, M. (2007). Einführung in die Selbstregulation. In: Landmann, M. & Schmitz, B. (Hrsg.): *Selbstregulation erfolgreich fördern*. (S. 12). Stuttgart: Kohlhammer.
- Strahm, P. (2008). Qualität durch systematisches Feedback. Grundlagen, Einblicke und Werkzeuge. Bern: Schulverlag plus.
- Wahl, M. S. (2012). „Lebenslust mit LARS & LISA“ – Evaluation eines universalen, schulbasierten Depressionspräventionsprogramms für Jugendliche. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Wille, N., Bettge, S., Wittchen, H.-U. & Ravens-Sieberer, U. (2008). How impaired are children and adolescents by mental health problems? Results of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 42–51.

Impressum:

Herausgeber

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Postfach 10 34 42
70029 Stuttgart
www.km-bw.de

Autoren

Prof. Dr. Martin Hautzinger
Dr. Margarete Patak
Dr. Melanie Wahl
Universität Tübingen
Fachbereich Psychologie
Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie

Bearbeitung

Dipl.-Päd. Liane Hartkopf
Dr. Sibylle Schumann-Erny

Gestaltung:

Designbüro Herzog, Angela Herzog, E-Mail: info@designbuero-herzog.de

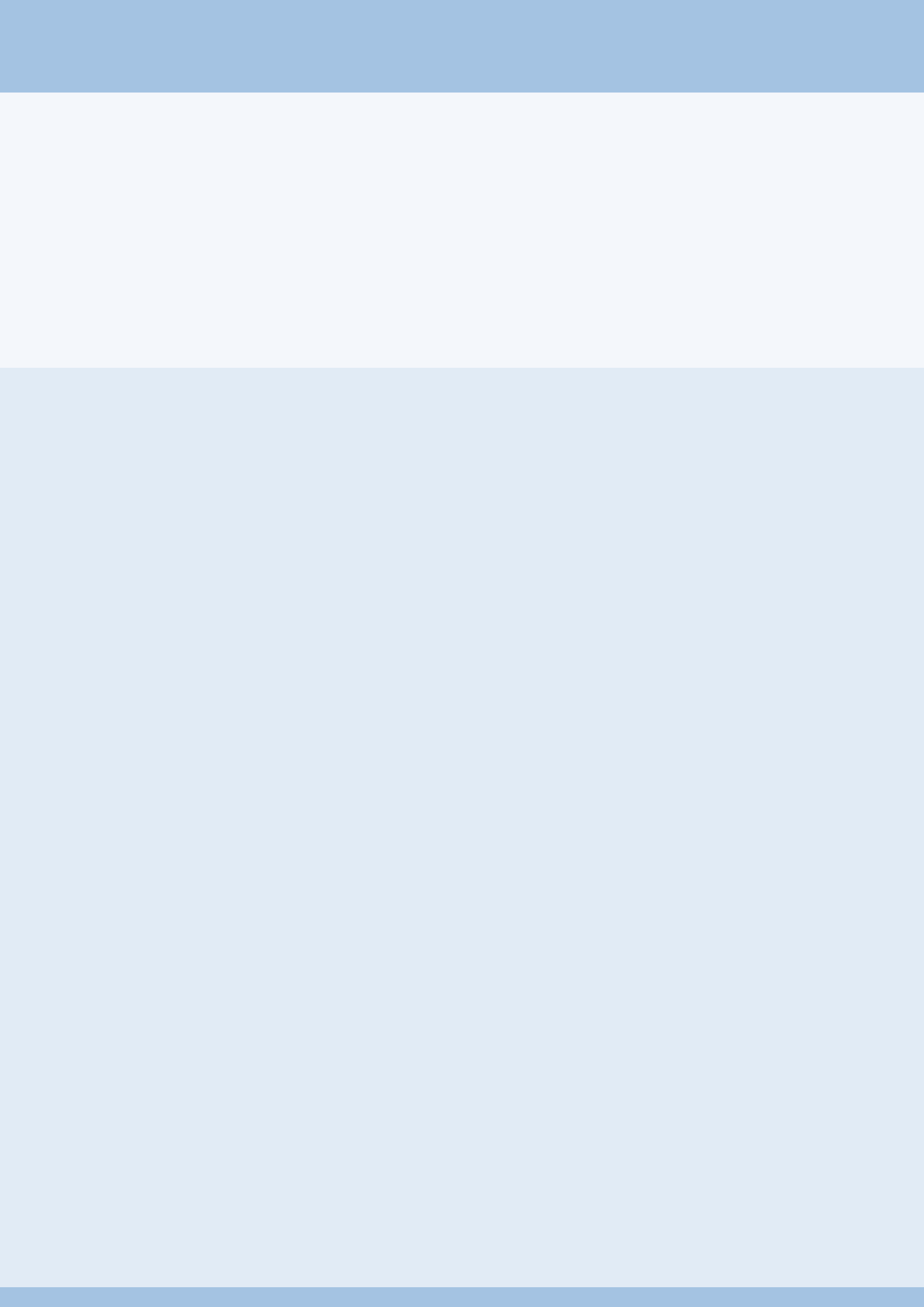
Fotos: fotolia

Das Trainingsprogramm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ basiert auf dem Programm „Lebenslust mit LARS & LISA“ von Prof. Dr. Martin Hautzinger, Dr. Melanie Wahl und Dr. Margarete Patak, Universität Tübingen, Fachbereich Psychologie, Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie.

Auflage: 20.000 Stück

Dezember 2016

© Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg



GUTE **BILDUNG**
Beste Aussichten
Baden-Württemberg



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT