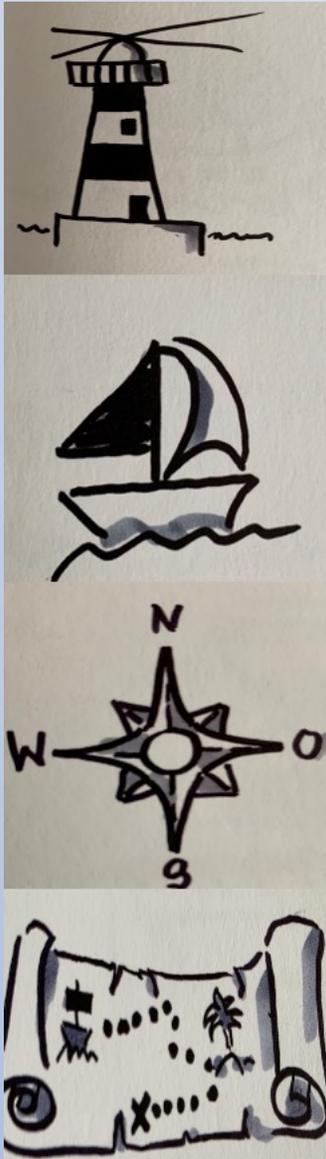


# TAGUNG VERHALTEN-SOUVERÄN AGIEREN 19. JUNI 2021

## WILLKOMMEN ZUM VERTIEFUNGSANGEBOT 3

### GEMEINSAM UNTERWEGS IM SCHULZIMMER

URSULA BOTS, SCHULLEITERIN  
SABINE KÄNEL, LEHRERIN ZYKLUS 2



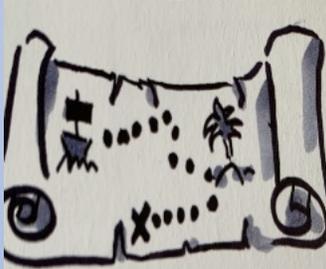
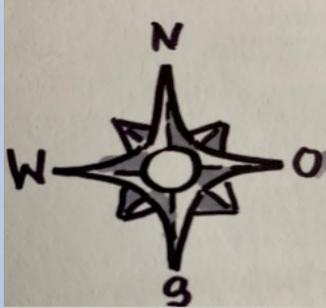
## ÜBERSICHT WORKSHOP

ZIEL: EIGENES VERHALTEN REFLEKTIEREN, INS HANDELN KOMMEN.

BILDER SIND WERKZEUGE UM INS HANDELN ZU KOMMEN (VORBEREITET SEIN).

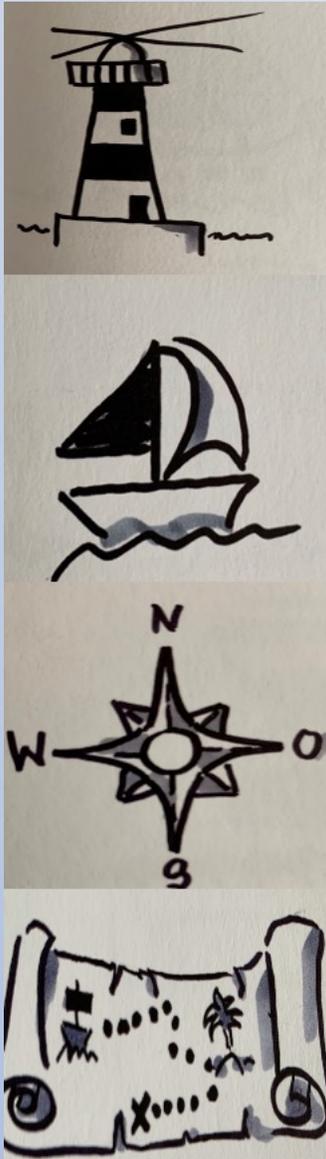
IN DIESEM WORKSHOP REGEN WIR DIES AN.

- ANKNÜPFEN AN DEN VORTRAG VON MARTINA HEHN-OLDIGES
- BREAKOUT SESSION 1: AUSTAUSCH/WO STEHE ICH GERADE
- INPUT
- BILDER ALS WERKZEUGE
- PERSÖNLICHES SORTIEREN



## ANKNÜPFEN AN DEN VORTRAG VON MARTINA HEHN-OLDIGES

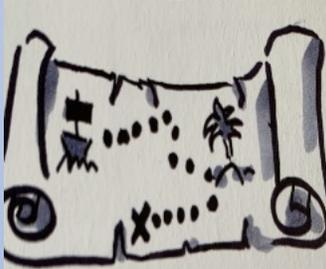
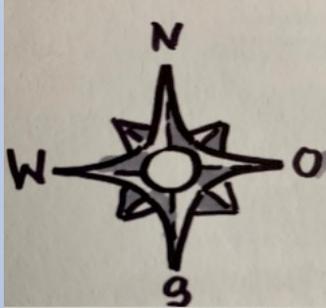
- WISSEN UM DIE EMOTIONEN
  - SICH DARAUF VORBEREITEN
- PRINZIP DES LUFTHOLENS
  - EMOTIONEN KONTROLLIEREN
- AUF SACHEBENE BLEIBEN
  - EMOTIONEN ZURÜCKSTELLEN
- VERTAGEN
  - STOPP, WIR KLÄREN DAS SPÄTER GEMEINSAM



## BREAKOUT SESSION

TAUSCHE IN 3ER GRUPPEN AUS ÜBER ERLEBTE HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN.

- DARAN BIN ICH, DAS HÄNGT NOCH, DA STEHE ICH AN....
- AN DIESEN STOLPERSTEINEN KOMME ICH IMMER WIEDER VORBEI?
- RÜCKMELDUNG FÜR ALLE VORBEREITEN (PRO GRUPPE).
- EMOTIONEN BEIM NAMEN NENNEN: ÄRGER, WUT, HILFLOSIGKEIT, ANGST, TRAUER, FREUDE



## RÜCKMELDUNGEN AUS BREAKOUT SESSION

### RÜCKMELDUNGEN AUS DEN ZWEI VERTIEFUNGSANGEBOTEN VOM 19. JUNI 2021.

- MICH ÄRGERT OFT DER “ZICKENKRIEG”
- “IMMER” VERGISST ... ICH VERLIERE DA DIE NERVEN.
- ICH ÄRGERE MICH ÜBER “ABGELÖSCHTE” KINDER (PASSIVE VERHALTENSWEISEN)
- IMMER WIEDER FINDE ICH KAUM ZEIT UND RAUM FÜR GESPRÄCHE, UM EINE ECHTE BEZIEHUNG AUFZUBAUEN. ICH FÜHLE MICH HILFLOS. (FACHLEHRPERSON)
- ES IST EINFACHER STRAFEN ZU VERTEILEN, ALS EINE BEZIEHUNG ZU FINDEN. (ABSPRACHEN MIT ANDEREN LP'S FEHLEN.....MACHT MICH WÜTEND.
- SUS TRIGGERN UND. UNSER VERHALTEN GEFÄLLT UNS DANN NICHT. (GUMMIBAND)

# INPUT WIR ALLE HABEN EINE GESCHICHTE

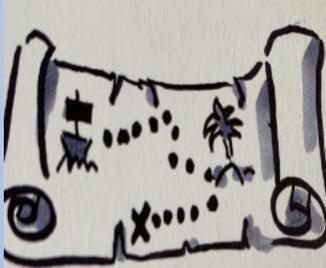
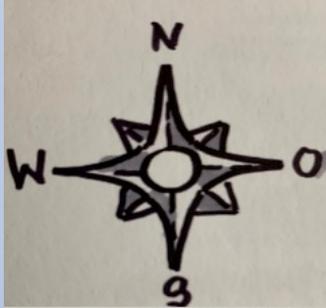
WISSEN UM DIE EMOTIONEN /SICH DARAUF VORBEREITEN, PRINZIP DES LUFTHOLENS, AUF SACHEBENE BLEIBEN, VERTAGEN

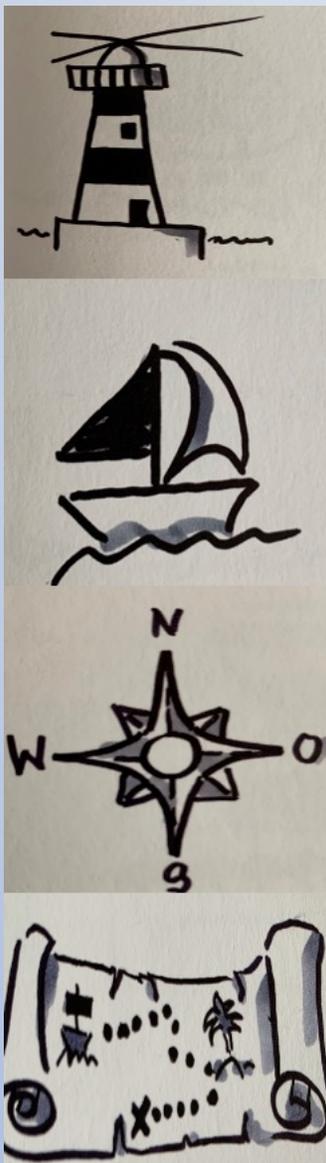
## WIR ALLE HABEN EINE GESCHICHTE

- WARUM HABE ICH JETZT SCHON WIEDER SO REAGIERT?
- GUMMIBAND-GEFÜHLE
- EMOTIONEN/GEFÜHLE VON UNSERER GESCHICHTE HOLEN UNS MANCHMAL IN DEN UNMÖGLICHSTEN ZEITEN WIEDER EIN. WIR KÖNNEN UNS IM NACHHINEIN DANN ÖFTER NICHT ERKLÄREN, WARUM WIR SO REAGIERT HABEN.

## PASSIVE VERHALTENSWEISEN ERKENNEN UND EINORDNEN (FRAU HEHN-OLDIGES NENNT DIESES VERHALTEN „BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN“)

- **PASSIVE VERHALTENSWEISEN:** «NICHT DENKEN!» ICH WEICHE DEM PROBLEM AUS.
  - *EIN MENSCH VERHÄLT SICH PASSIV.....*
  - *-WENN ER SICH WEIGERT, VERANTWORTUNG FÜR SICH ZU ÜBERNEHMEN.*
  - *-WENN ER DIE REALITÄT NICHT SO WAHRNIMMT, WIE SIE IST.*
  - *-WENN ER SICH SELBST KEINE REALISTISCHEN ZIELE SETZT / ANSTREBT.*
  - *-WENN ER AUSWEICHT, REALISTISCHE LÖSUNGEN ANZUSTREBEN.*
- 
- NICHTS TUN, ÜBERANASSUNG, AGITATION, SELBSTBEEINTRÄCHTIGUNG ODER GEWALTTÄTIGKEIT
  - DIE LERNENDEN AUS DER PASSIVITÄT HOLEN, INDEM SIE ZUM DENKEN EINGELADEN WERDEN.





# INPUT GESUNDER UMGANG- SOUVERÄN AGIEREN

SCHLÜSSELWÖRTER INS HANDELN KOMMEN, KOMPETENZERFAHRUNG, SELBSTWIRKSAMKEIT, AUSTAUSCH

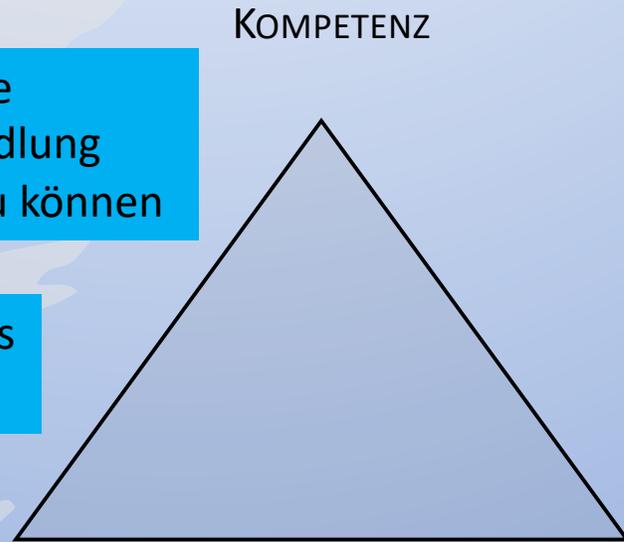
Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können

Erfahrung durch eigenes Tun (üben)

Feedback und Austausch, bestärken, 'du schaffst das', Zuversicht

Modelllernen/Vorbild Abschauen

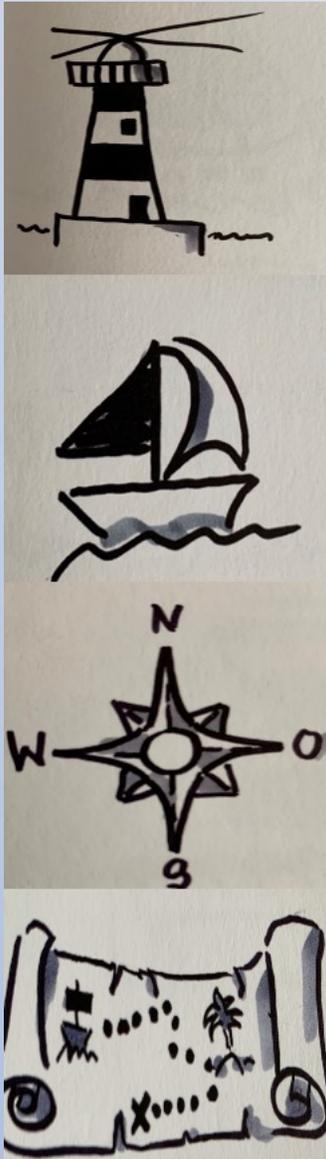
AUTONOMIE



SOZIALE EINGEBUNDENHEIT

(Motivationstheorie, Deci und Ryan, in Brandstätter-Morawietz, Schüler, Puca, & Lozo, 2013)

KOMPETENZEN KANN ICH NUR ERWERBEN, WENN ICH INS HANDELN KOMME, WENN ICH ETWAS BEITRAGEN KANN. WENN ICH MOTIVIERT BIN, BIN ICH 'DABEI', KOMME ICH INS HANDELN (BIN NICHT PASSIV).



# BILDER ALS WERKZEUG

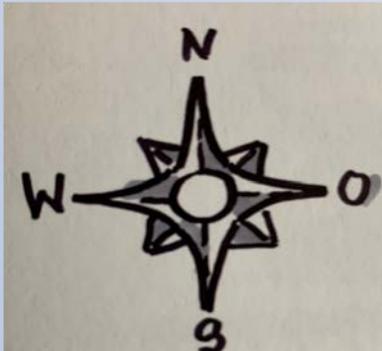
IN EINER SCHULSTUNDE FÄLLEN LEHRPERSONEN ETWA 200 ENTSCHEIDUNGEN.

DA HAT MAN NICHT ZEIT, SICH VIEL ZU ÜBERLEGEN.  
BILDER SIND ERINNERUNGSHILFEN.

SIE SIND VERKNÜPFT MIT EMOTIONEN UND  
ZIELEN/VORHABEN.

BEISPIEL: AUS DEN INPUTS KÖNNTE DAS SO AUSSEHEN:  
(ES KÖNNEN AUCH EIGENE BILDER GEWÄHLT WERDEN)

# BILDER ALS WERKZEUG *Windrose*

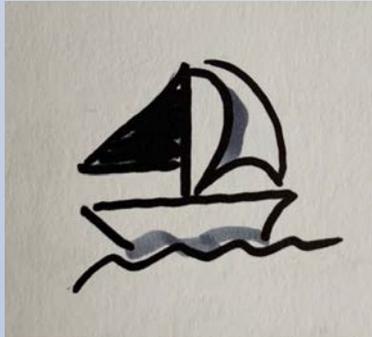


- HUNGER NACH POSITION (HUNGER NACH STANDPUNKT, SO BIN ICH, DIES BIN ICH...(C. STEINER), DAS IST MIR WICHTIG
- **4 HUNGER:** ERIC BERNE, CLAUDE STEINER
- -HUNGER NACH ANERKENNUNG (ZUWENDUNG, STROKE, GESTEN, LÄCHELN, LOB,...)
- -HUNGER NACH STRUKTUR (RITUALE, BESCHÄFTIGUNG, VERMEIDUNG VON LANGEWEILE, ...)
- -HUNGER NACH REIZ (ANREGUNG, LERNHUNGER, KÖRPERLICHE REIZE WIE Z.B. AUSSCHÜTTUNG VON GLÜCKSHORMONEN, SEI DIES NUN DURCH SPORT, BESCHÄFTIGUNG MIT HUND USW.)
- -HUNGER NACH POSITION (HUNGER NACH STANDPUNKT, SO BIN ICH, DIES BIN ICH, DA WILL ICH HIN)
- ORIENTIERUNG: DA WILL ICH HIN, VERLAUFEN – WEG FINDEN, LANDKARTE, FESTE GRÖSSE IST NORDEN, OFFEN FÜR ALLE RICHTUNGEN, ....

# BILDER ALS WERKZEUG *SCHIFF*

SCHLÜSSELWÖRTER BAUCHGEFÜHL, RAHMENBEDINGUNGEN, Sicherheit

BEI AUFKOMMENDEM WIND, SEGEL REFFEN!



- STOPP, DAS GEHT SO NICHT, INS HANDELN KOMMEN
- ICH SPRECHE MIT JEMANDEM DARÜBER
- ICH HOLE HILFE
- RAHMENBEDINGUNGEN UNTERRICHT ÜBERPRÜFEN
  - VORHERSEHBARKEIT (SICHERHEIT): STRUKTUR , RITUAL, REDUKTION, KLARHEIT, ZIELKLARHEIT
  - AUTONOMIE: WELCHE WAHLMÖGLICHKEIT HABEN DIE LERNENDEN?
  - RÜCKZUGSMÖGLICHKEIT

# BILDER ALS WERKZEUG *LEUCHTTURM*



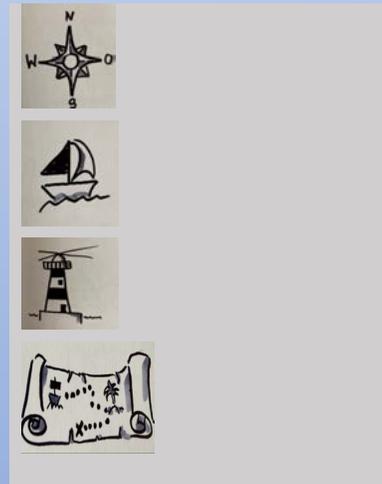
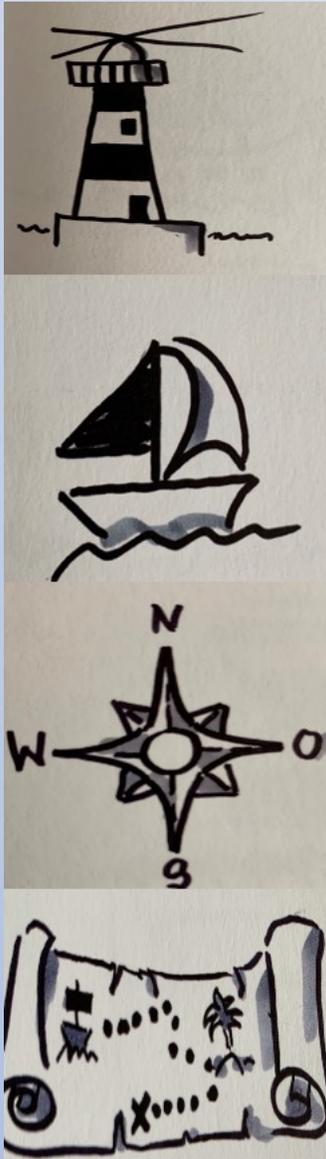
- HUNGER NACH POSITION
- HUNGER NACH REIZ (ANREGUNG, LERNHUNGER, KÖRPERLICHE REIZE WIE Z.B. AUSSCHÜTTUNG VON GLÜCKSHORMONEN, SEI DIES NUN DURCH SPORT, BESCHÄFTIGUNG MIT HUND USW.)
- VISION SO BIN ICH EINE GUTE LEHRPERSON, SO MAG ICH MICH IN MEINER PROFESSION
- AUSBLICK AUF KOMMENDES – HOFFUNGSVOLL/PESSIMISTISCH, VORAUSSCHAUEND
- SICHERHEIT, GEFAHR IM AUGE HABEN, FALLE, RUND, ENG, AM ENDE DER WELT, AUSGELIEFERT (DEM WETTER, DEN LAUNEN DER SUS).....

# BILDER ALS WERKZEUG – BILDER HELFEN MICH ZU ERINNERN

ZWEI WORD DOKUMENTE MIT BILDERN IM CHAT FÜR DICH

AUFTRAG:

- WERDE AKTIV UND KOMME INS DENKEN.
- BLEIBE IM HIER & JETZT UND ERKENNE GUMMIBANDGEFÜHLE, WENN SIE AUFTAUCHEN.
- BITTE UM HILFE.



**Sicherheit: Struktur, Ritual, Reduktion, Schlichtheit. Klarheit**

Wo stehe ich

Wohin will ich

Wo komme ich vorbei

Was ist mein Anker

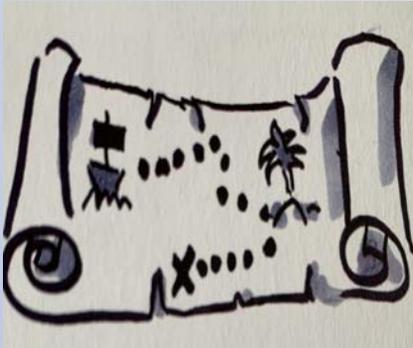
Wo liegt mein Rettungsring

Wo ist es gefährlich für mich (Klippen)

Welche 3 wichtigsten Überlegungen priorisiere ich?

Ich entscheide!

# BILDER ALS WERKZEUG *LANDKARTE*

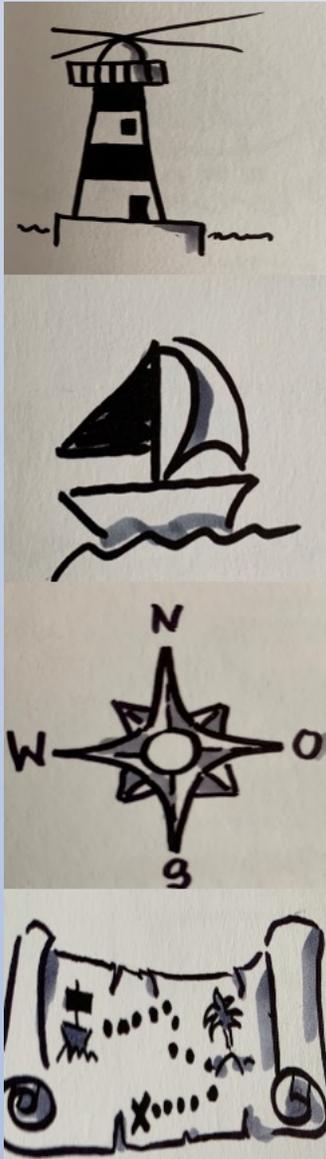


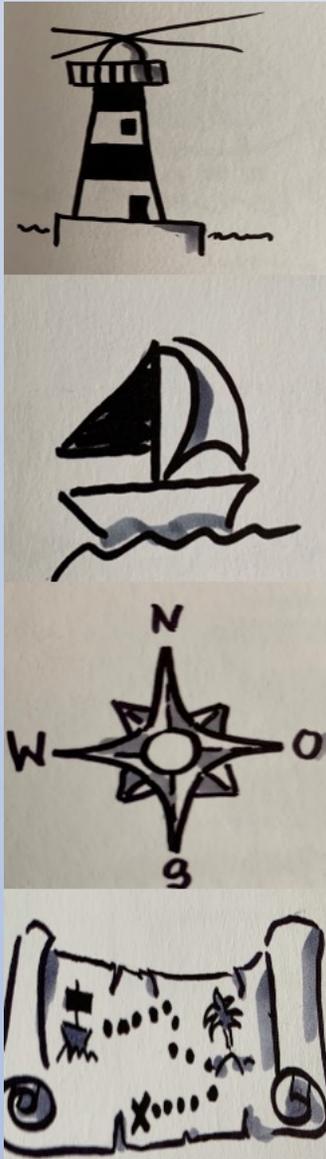
SCHLÜSSELWÖRTER INS HANDELN KOMMEN, LERN-LANDKARTE

## **PERSÖNLICHES SORTIEREN**

- EINZELARBEIT
- BILD WÄHLEN
- WAS SPRICHT MICH AN
- WAS WILL ICH AUSPROBIEREN
- WEM ERZÄHLE ICH DAVON/WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN
- KONKRETER NÄCHSTER SCHRITT
- ÜBERPRÜFEN IN 2 MONATEN: WAS HAT SICH VERÄNDERT (GLEICH, WENIGER, MEHR)
- BILD NEHME ICH MIT IN DEN SCHULALLTAG

# FRAGEN?





# ABSCHLUSS

- **DAS HABE ICH GESCHÄTZT**

- ICH HABE VIEL ÜBER PASSIVE VERHALTENSWEISEN GELERNT. DIE AGITATION KOMMT MIR SEHR BEKANNT VOR UND ES IST HILFREICH ZU WISSEN, DASS DIES AUCH EIN PASSIVES VERHALTEN IST. HABE ICH BISHER ANDERS GESEHEN.
- DEN RAUM FÜR DEN AUSTAUSCH HABEN WIR SEHR GESCHÄTZT.
- DIE VERBINDUNGEN ZUM VORTRAG VON FRAU HEHN-OLDIGES WAREN SICHTBAR.
- DIE PRÄSENZ UND DIE ART DER REFERENTINNEN WAR POSITIV.
- ALS VISUELLE PERSON SCHÄTZE ICH DIE ARBEIT MIT BILDERN SEHR.

- **DAS HABE ICH WENIGER GESCHÄTZT**

- ES WAR FÜR MICH AM ANFANG NICHT GANZ GREIFBAR, WAS DAS ZIEL DIESES VERTIEFUNGSANGEBOTES WAR.

- **DAS NEHME ICH MIT**

- AUSSAGE: RITUALE SIND GRATIS FAND ICH TOLL.
- ICH HABE FÜR MICH NÄCHSTE SCHRITTE GEPLANT. ICH FREUE MICH AUF DIE UMSETZUNG.

# WIR WÜNSCHEN GUTE FAHRT

