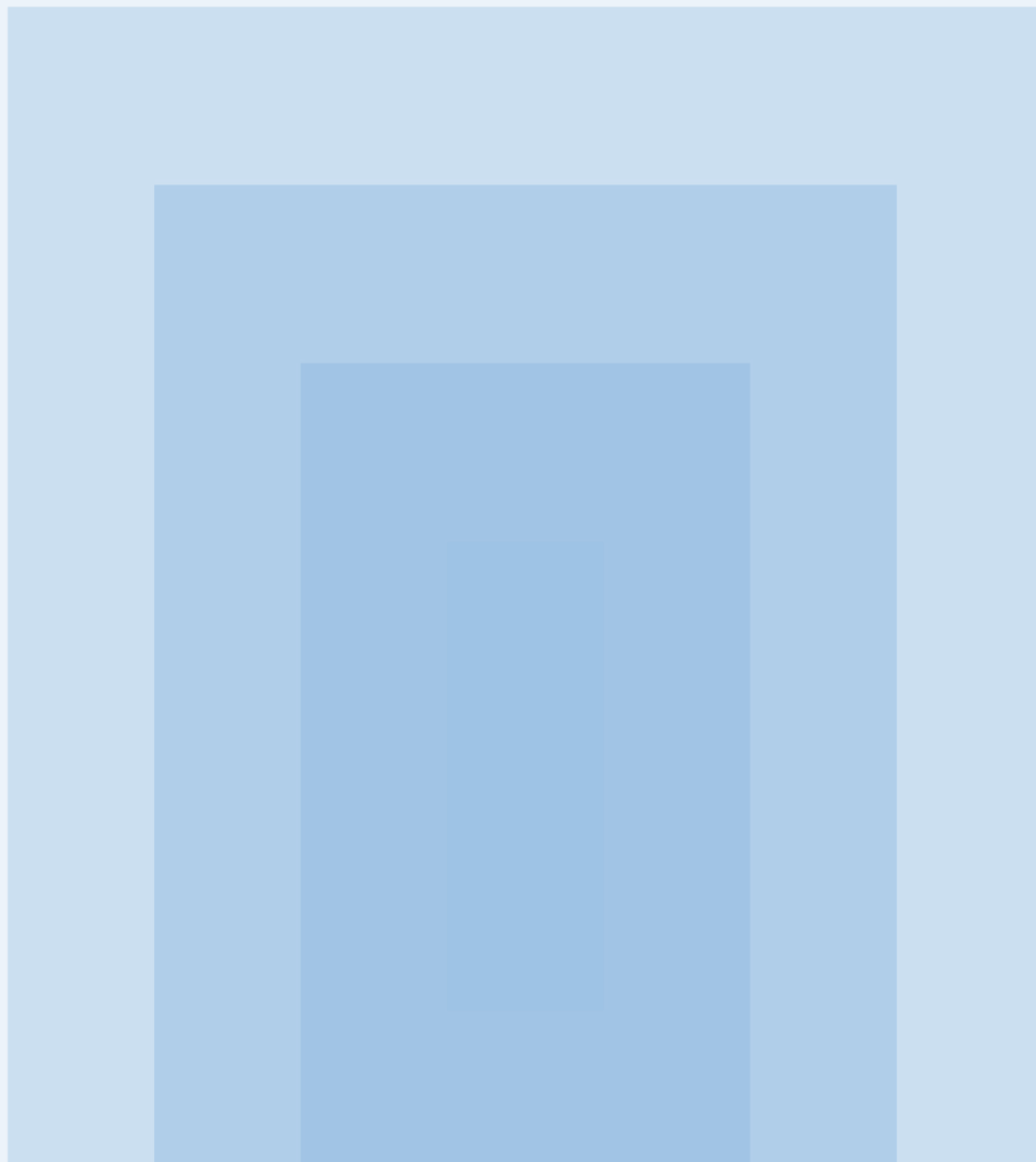




Shine TOOLBOX

Liebe Fachleute – Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Lehrer:innen und andere Expert:innen, die ihre Arbeit dem Wohle von Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern widmen.

Noch bevor wir auf den Inhalt eingehen, möchten wir ein paar Worte an Sie richten: Ihre Rolle in unserer Gesellschaft ist unverzichtbar. Sie kümmern sich um unsere Kinder und damit um unsere Zukunft. Ihr Beitrag wird oft nicht ausreichend geschätzt und anerkannt. Dafür wollen wir Ihnen DANKE sagen.

Der Inhalt wurde von Expert:innen für Bildung und psychosoziale Hilfe für Kinder und Jugendliche erstellt, die seit Jahrzehnten in diesem Bereich tätig sind. Mit diesem Handbuch möchten wir unsere wertvollsten Erfahrungen mit Ihnen teilen und hoffen, dass Sie diese für Ihre Arbeit nutzen können.

Das interaktive Handbuch beschäftigt sich mit unterschiedlichen Erziehungsfragen. Da Sie der Experte bzw. die Expertin in Ihrem Bereich sind, sollen Ihre Erfahrungen und Kenntnisse hervorgehoben werden. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Ideen und Hilfsmittel vor, die Sie bei Ihrer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern einsetzen können.

KAPITEL IM HANDBUCH

- **Für Sie – an sich selbst arbeiten**
Dieses Kapitel ist Ihr persönliches Tagebuch mit Fragen zur Selbstreflexion.
- **Kommunikation – noch besser werden**
In diesem Kapitel werden wir unsere Fähigkeiten zur effektiven und mitfühlenden Kommunikation entwickeln.
- **Aufstellen und Anschauen – praktische Methode**
Diese Methode unterstützt Sie sowohl bei Ihrem persönlichen Wachstum als auch bei der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern.
- **Bibliothek der Ideen – für die tägliche Praxis**
Eine Sammlung von Methoden, die Sie bei Ihrer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern anwenden können.
- **Für Lehrer:innen – Kapitel für die Lehrer:innen**

WIE VERWENDE ICH DAS HANDBUCH?

Das Handbuch ist in digitaler Form verfügbar. Wir empfehlen jedoch, es auszudrucken und zusammenzuheften. So können Sie Ihre Kommentare und Eindrücke direkt ins Handbuch eintragen.

Das erste Kapitel ist über Sie und für Sie.

Mit den nachfolgenden Fragen sollen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse hervorheben.

Es sind mehrere Antworten möglich, unabhängig von der Länge Ihrer beruflichen Laufbahn. Bitte lesen Sie nicht alle Fragen nacheinander durch, sondern beantworten Sie die Fragen nacheinander.

Ihre heutigen Antworten werden sich von Ihren zukünftigen möglicherweise unterscheiden. Wir haben viele Fragen vorbereitet, aber machen Sie sich keine Sorgen. Es ist nicht nötig, alle Fragen auf einmal zu beantworten. Kommen Sie lieber zu den Fragen zurück, wenn Sie spüren, dass Sie etwas Zeit zur Selbstreflexion benötigen.

DAS ZIEL MEINER BERUFLICHEN LAUFBAHN

- Welchen bleibenden Beitrag möchten Sie mit Ihrer beruflichen Laufbahn leisten?
- Was möchten Sie mit Ihrer beruflichen Laufbahn erreichen?
- Was hätten Sie gerne am Beginn Ihrer Laufbahn gewusst?
- Wenn Sie auf Ihre berufliche Laufbahn zurückblicken, was würden Sie heute anders machen?
- Was müssen Sie tun, um in Ihrer Arbeit noch besser zu werden?
- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hat die Person, die Ihr berufliches Vorbild ist?

ERFOLGE

- Worauf sind Sie bei Ihrer Arbeit am meisten stolz?
- Nennen Sie drei der schönsten Erinnerungen, die mit Ihrer beruflichen Laufbahn verbunden sind.
- Was ist Ihr liebster Moment, den Sie mit einem Kollegen oder einer Kollegin erlebt haben?
- Welche wertvollen Kenntnisse, die Sie sich angeeignet haben, helfen Ihnen auch im persönlichen Leben?
- Was war der denkwürdigste und unterhaltsamste Moment Ihrer Karriere?
- Für welche Lektion, die Sie von Ihren Kolleg:innen gelernt haben, sind Sie dankbar?
- Was haben Sie von den Kindern oder Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, gelernt? Welche Lektion war die beste?

HERAUSFORDERUNGEN

- Nennen Sie einige Probleme, mit denen Sie in Ihrem beruflichen Leben konfrontiert sind.
- Was könnte diese Probleme lösen?
- Wie könnten Sie sie selbst lösen?
- Wie haben Ihre Kolleg:innen oder andere Fachleute ähnliche Probleme bewältigt? Könnten Sie eine dieser Methoden verwenden? Was würden Sie dafür benötigen?

WAS IST WIRKLICH GUT GELAUFEN?

- Was ist in Ihrer Karriere besonders gut gelaufen?
- Was ist Ihnen im vergangenen Jahr besonders gut gelungen?
- Was ist Ihnen im vergangenen Monat besonders gut gelungen?
- Was ist Ihnen in der letzten Woche besonders gut gelungen?
- Was ist Ihnen heute besonders gut gelungen?

MEINE SUPERKRÄFTE

- Inwieweit habe ich mich verbessert, wenn ich den Beginn meiner Karriere mit heute vergleiche?
- Was sind die größten Erfolge meiner Karriere?
- Was hat mir dabei geholfen?
- Wie könnte ich das in meiner Karriere noch besser ausnutzen?

MEIN TEAM

- Welchen positiven Beitrag leiste ich für das Team?
- Wann war mein Team am erfolgreichsten?
- Was habe ich zum Teamerfolg beigetragen?
- Wie könnte ich noch mehr zum Team beitragen?

KOLLEG:INNEN

- Nennen Sie Kolleg:innen aus der Gegenwart oder Vergangenheit, die Ihnen nicht besonders sympathisch waren.
- Listen Sie für jede:n drei Eigenschaften auf, die Sie an ihm/ihr bewundern.
- Nennen Sie nun Kolleg:innen, die Sie besonders schätzen – gegenwärtige oder vergangene.
- Schreiben Sie auf, was Sie an ihnen bewundern.

KINDER, JUGENDLICHE, ELTERN

- Nennen Sie Kinder, Jugendliche und Eltern, mit denen Sie besonders gern zusammengearbeitet haben.
- Schreiben Sie auf, was Sie an ihnen bewundern.
- Nennen Sie anschließend die Kinder, Jugendlichen und Eltern, die Ihnen überhaupt nicht sympathisch waren.
- Listen Sie für jeden drei Eigenschaften auf, die Sie an ihnen bewundern.

PRODUKTIVITÄT

- In welchen Perioden oder an welchen Tagen waren Sie am produktivsten?
- Was war diesen Perioden gemeinsam?
- In welchen Perioden waren Sie am wenigsten produktiv?
- Was war diesen Perioden gemeinsam?
- Wie könnten Sie künftig häufiger Dinge tun, die Ihre Produktivität steigern?
- Wie können Sie den Einfluss der Dinge, die Ihre Produktivität bremsen oder Ihre Arbeit sogar behindern, verringern oder ausschalten?

KENNTNISSE WEITERGEBEN

Stellen Sie sich vor, Sie würden jemanden an Ihrem Arbeitsplatz einweisen.

- Was würden Sie ihm oder ihr vorschlagen?
- Was braucht man, um an Ihrem Arbeitsplatz erfolgreich zu arbeiten?
- Welche Dinge sind zu vermeiden?

ZUKUNFT

- Was wäre das Ideal Ihrer künftigen Karriere? (Erlaube Sie sich zu träumen.)
- Was müsste passieren, damit die gegenwärtige Situation ideal wäre?
- Wie können Sie dazu beitragen, um dieses Ziel zu erreichen? Listen Sie die Schritte auf – nicht unbedingt in der richtigen Reihenfolge.
- Danach schreiben Sie die Schritte in der richtigen Reihenfolge auf.

KOMMUNIKATION

Aus unseren persönlichen und beruflichen Erfahrungen haben wir gelernt, dass wir Probleme durch angemessene Kommunikation lösen können, während sie sich durch unangemessene Kommunikation nur verschlimmern.

Trotz guter Absichten und bester Versuche reicht das nicht aus – daher sollten wir ständig an unserer Kommunikationsfähigkeit arbeiten.

Nachfolgend haben wir einige Grundlagen gelungener Kommunikation zusammengestellt, die auf unseren Erfahrungen basieren. Diese Grundlagen sind besonders wichtig bei der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern in Notsituationen.

Da Sie auch über ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten verfügen, überlegen Sie am Ende des Kapitels, welche die Grundlagen Ihrer erfolgreichen Kommunikation sind – und ergänzen Sie unsere Liste.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION

Befriedigung der Grundbedürfnisse

Ein Kind oder Jugendlicher, dessen Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind, wird wahrscheinlich unzufrieden, impulsiv und unkonzentriert sein. Für eine erfolgreiche Kommunikation ist es wichtig, ausgeruht und satt zu sein. Das gilt sowohl für Kinder als auch für die Fachkräfte, die mit ihnen arbeiten.

Während der Arbeit sollten sowohl die Grundbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen als auch die der anderen Personen, mit denen Sie kommunizieren, befriedigt werden. Es ist von Vorteil, wenn Sie im Büro einige Snacks und Getränke (z. B. Bananen, Cracker, Aufstriche) für Ihre Gesprächspartner bereithalten, falls sie zum Gespräch hungrig oder durstig erscheinen.

Anwesenheit

Die zweite Voraussetzung für wirksame Kommunikation ist Präsenz. Wenn unsere Gedanken bei einem noch nicht vorgelegten Bericht oder unserem erkälteten Kind sind, ist Kommunikation unmöglich, weil unsere Aufmerksamkeit und Energie woanders sind. Konzentriere dich, bringe deine Aufmerksamkeit in die Gegenwart, in diesen Augenblick, ins Hier und Jetzt.

Oft ist unser Gesprächspartner abwesend, weil seine Gedanken mit Sorgen beschäftigt sind. Es ist unsere Aufgabe, seine Aufmerksamkeit so weit wie möglich in die Gegenwart zu lenken. Das kann auf sehr einfache Weise erfolgen.

Lenke die Aufmerksamkeit deines Gesprächspartners auf die Gegenstände in seiner Umgebung (Gegenstände sind immer in der Gegenwart).

Zum Beispiel:

- „Wie findest du unseren neuen Herd?“
- „Siehst du, wie schön der Kirschbaum im Garten blüht?“
- „Was sagst du zu meinem neuen Pullover?“

SICHERER RAUM

Noch bevor wir mit der Kommunikation beginnen, sollten wir einen sicheren Raum für unseren Gesprächspartner:innen schaffen, in dem er oder sie sich respektiert, gehört und angenommen fühlt.

Das bedeutet, dass unsere Körperhaltung, Mimik und Worte eine angenehme Umgebung schaffen.

Manchmal sind wir vor einem Gespräch aufgeregt oder wütend auf unser Gegenüber. Schon unser Kontakt kann dann eine gespannte Atmosphäre verursachen.

Dadurch erreichen wir keine Verständigung, Ehrlichkeit oder Zusammenarbeit, sondern wahrscheinlich nur Widerstand, Abschottung und Unmut.

Wenn wir solche Gespräche einleiten, sollten wir erklären, was das Ziel des Treffens ist.

Wenn es sinnvoll ist, besprechen wir auch den Gesprächsverlauf oder die Arbeitsweise, da unser Gegenüber dadurch ein Gefühl von Struktur, Vorhersehbarkeit und Orientierung bekommt.

Es ist auch wichtig, dass wir ihm/ihr klar sagen:

„Du kannst mir alles sagen, was du möchtest, und alles für dich behalten, was du nicht teilen willst.“

Damit erteilen wir die Erlaubnis, selbst über das zu entscheiden, was er oder sie mit uns teilt und was nicht.

INTERESSE AM GEGENÜBER

Wir sollten echtes Interesse am Leben unseres Gegenübers zeigen.

Stellen wir ihm Fragen zu seinen Erfahrungen, seinem täglichen Leben und seinen Interessen.

Dadurch wird sich unser:e Gesprächspartner:in gesehen fühlen.

Ein Beispiel: „Wie kommst du mit dem Bau deines Modellflugzeugs voran?“ oder „Welchen Kleidungsstil magst du?“

Denken Sie daran:

- Als eine Person im Gespräch Interesse an Ihnen und Ihrem Leben gezeigt hat: Wie hat sie das getan und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

- Als Sie Interesse an einer anderen Person und ihrem Leben gezeigt haben: Wie haben Sie das gemacht und was hat es bewirkt?

RESPEKT

Respekt gegenüber dem:r Gesprächspartner:in beginnt mit unserer inneren Einstellung. Erfolgreiche Kommunikation ist nur möglich, wenn wir unsere Kommunikationspartner ehrlich respektieren.

Unabhängig davon, was wir sagen, nimmt unser Gegenüber wahr, ob wir ihm mit Respekt oder Ablehnung begegnen. Das gilt insbesondere bei Gesprächen mit Kindern. Selbst wenn wir mit einer Person nicht übereinstimmen oder ihre Handlungen nicht gutheißen, können wir sie dennoch respektieren und versuchen, sie zu verstehen.

Höflichkeit und eine achtsame Wortwahl sind ebenfalls Ausdruck von Respekt.

Ein Beispiel: Wir grüßen unsere Gesprächspartner:innen entspannt und gutwillig, siezen sie und beginnen nicht mit unseren Problemen, sondern mit angenehmen Themen. Wir beenden die Kommunikation positiv.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- sich respektiert gefühlt haben: Wie hat Ihnen Ihr Gesprächspartner dieses Gefühl vermittelt?

- einer Person mit Respekt begegnet sind: Wie haben Sie das gezeigt?

GLEICHWERTIGKEIT

Wir stehen nicht über oder unter unserem:r Gesprächspartner:in.

Sowohl Sie als auch Ihre Gesprächspartner:in sind wichtig.

Keiner ist wichtiger oder unwichtiger als der andere – unabhängig von Arbeitsstelle, finanzieller Lage, Geschlecht oder sozialem Status.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- als gleichwertig von Ihrem Gesprächspartner behandelt wurden: Wie hat das Ihr:e Gesprächspartner:in gemacht?

- Sie ihre:n Gesprächspartner:in als gleichwertig behandelt haben: Womit haben Sie ihr/ ihm das vermittelt?

AKTIV ZUHÖREN

Es ist wichtig, dass wir unserem Gesprächspartner aktiv zuhören. Dazu gehört auch, die Körpersprache, Gefühlsausdrücke und versteckte Botschaften zu verstehen, die er uns vermittelt. Wenn wir unserem Gesprächspartner aktiv zuhören, wird er sich gehört und verstanden fühlen. Aktiv zuhören bedeutet, beim Gespräch anwesend zu sein, ohne Ablenkungen, und zu überprüfen, ob wir die Nachricht richtig verstanden haben (durch das Stellen von Fragen). Während des Gesprächs bestätigen wir die Gefühle des Kindes: „Ich kann sehen, dass du traurig bist. Möchtest du mir mehr dazu sagen?“

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- sich wirklich gehört gefühlt haben. Wie hat das Ihr:e Gesprächspartner:in gemacht?

- wirklich gehört und verstanden haben, was Ihr:e Gesprächspartner:in kommuniziert hat: Wie haben Sie ihm das vermittelt?

VERSTÄNDLICHKEIT

Wir kommunizieren mit kurzen, klaren Sätzen und verwenden Wörter, die unser:e Gesprächspartner:in versteht. Wir überprüfen, ob er uns wirklich versteht – und ob wir ihn:sie auch verstehen. Wir achten darauf, ob er die von uns verwendeten Worte versteht und ob wir seine Ausdrucksweise verstehen. Das ist besonders bei Kindern wichtig. Wir passen unsere Sprache, den Tonfall und den Ausdruck an, um für sie verständlich zu sein.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- Ihr:e Gesprächspartner:in Sie sehr gut verstanden hat: Wie hat er:sie das gemacht?

- Sie Ihren Gesprächspartner sehr gut verstanden haben: Wie haben Sie ihm das vermittelt?

PROBLEME POSITIV BETRACHTEN

Wenn wir Probleme besprechen, leiten wir das Gespräch so, dass das Gegenüber die positiven Aspekte seiner Probleme und Fehler selbst erkennt. Wir helfen ihm dabei mit Fragen:

- Was haben Sie daraus gelernt?

- Wenn das noch einmal passieren würde, was würden Sie anders machen?

- Was verstehen Sie jetzt klarer?

- Gibt es etwas Positives, das Sie aus dieser Erfahrung mitnehmen können?

- Was haben Sie über sich selbst gelernt?

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- Ihnen jemand geholfen hat, die positiven Aspekte Ihrer Probleme wahrzunehmen: Was haben Sie dazu beigetragen?

- Sie jemandem geholfen haben, etwas Positives in seinen Problemen zu erkennen: Wie haben Sie das geschafft?

DEM GEGENÜBER ERLAUBEN, DASS ES RECHT HAT

Versuchen wir im Gespräch herauszufinden, warum unser:e Gesprächspartner:in Recht hat, und geben wir ihm anschließend Recht. Dadurch werden wir schneller zu einer Vereinbarung kommen. Auch wenn es scheint, dass unser:e Gesprächspartner:in nicht Recht hat, hat er in mindestens einer Sache Recht. Dies sollten wir anerkennen.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- von einer Person die Bestätigung erhalten haben, dass Sie Recht haben: Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

- einer Person die Bestätigung gegeben haben, dass sie Recht hat: Wie haben Sie das geschafft?

DAS GEGENÜBER DURCH PROBLEMLÖSUNGEN LEITEN

Wir übernehmen die Lasten unseres Gegenübers nicht. Wir lösen seine Probleme nicht für es. Wir sollten das Gespräch so führen, dass der:die Gesprächspartner:in seine:ihre eigenen Lösungen findet. Er:Sie ist die Quelle seiner:ihrer eigenen Lösungen, nicht wir. Wir erarbeiten die vorgeschlagenen Lösungen gemeinsam mit dem Gegenüber, aber nicht an seiner Stelle. Würden wir das tun, würden wir ihm die Kraft nehmen, sein eigenes Leben zu führen. Wir helfen dem Gegenüber zu verstehen, dass es die Macht über seine Probleme hat. Gemeinsam planen wir die notwendigen Schritte zur Umsetzung seiner Ziele.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- Ihnen jemand bei der Lösung eines Problems geholfen hat: Was war dabei besonders hilfreich? Was hat diese Person getan/gesagt?

- Sie jemandem bei der Lösung seines Problems geholfen haben. Wie haben Sie das geschafft?

FOKUS AUF DIE STÄRKEN

Wir leiten das Gespräch aus der Perspektive des Gegenübers. Das bedeutet, dass wir uns auf seine Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen konzentrieren, anstatt auf seine Fehler oder Mängel. Wir alle haben innere Kräfte, auch in schwierigen Umständen. Wenn wir diese erforschen, entwickeln wir sie und werden uns ihrer bewusst.

Statt zu fragen:

„Warum klappt das bei dir nicht?“

lieber:

„Was machst du gut?“ „Worin warst du schon erfolgreich?“ „Wie hast du das erreicht?“

Wir konzentrieren uns auf die Fähigkeiten, Werte und vergangenen Erfolge (wenn auch klein).

WIR SIND VERTRAUENSWÜRDIG

Wenn wir einem Kind oder Jugendlichen etwas versprechen, dann halten wir uns auch daran. Wenn wir wissen, dass wir ein Versprechen nicht einhalten können, dann geben wir auch keines. Wir sagen dem Kind oder Jugendlichen, dass dies ein vertrauenswürdiger Raum ist, in dem sie ihre Gefühle und Erfahrungen teilen können. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, zu erwähnen, dass wir bestimmte Geheimnisse nicht für uns behalten dürfen, da wir sie schützen müssen.

„Wenn du mir etwas anvertraust, dann behalte ich das auch für mich, es sei denn, es geht um eine Sache, bei der ich dich schützen müsste.“

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- jemand Ihnen etwas versprochen und sein Versprechen gehalten hat: Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

- Sie jemandem etwas versprochen haben und ihr Versprechen gehalten haben: Wie hat sich das auf ihn ausgewirkt?

ANGENEHME UND SICHERE STIMMUNG

Mit unserer Absicht, unserer Anwesenheit, unserer Körperhaltung, unserer Mimik und unseren Worten schaffen wir eine angenehme, sichere und warme Stimmung in der Kommunikation. Dies ist besonders wichtig bei der Arbeit mit Kindern, die sich in einem solchen Maß sicher fühlen müssen, dass sie alles, was sie fühlen und denken, sorglos laut sagen können.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- sich sehr gut neben Ihrem Gegenüber gefühlt haben: Was hat dazu beigetragen?

- Sie sich bemüht haben, dass sich Ihr Gegenüber neben Ihnen wohlfühlt. Wie hat sich das auf ihn ausgewirkt?

LOB

Wenn das Gegenüber etwas Gutes tut oder anerkennt, sollten wir es dafür loben und seiner Handlung Bedeutung geben. Es spielt keine Rolle, ob es sich um kleine oder große Schritte handelt. Oft bekommen Kinder (und Erwachsene) Aufmerksamkeit nur, wenn sie etwas Un-erwünschtes tun. Wir stärken jedoch das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wenn wir Lob aussprechen, stärken wir erwünschte Handlungen und Verhaltensweisen.

Wir loben auch die Mühe, die nötig war, um etwas zu erreichen, und nicht nur das Ergebnis. Das beste Lob ist ein beschreibendes.

Ein Beispiel könnte sein: „Ich bin sehr stolz darauf, wie beharrlich du beim Lernen des Stoffs warst, obwohl es recht schwierig war.“ „Es ist bewundernswert, dass du dein Wort gehalten hast und nüchtern zum Gespräch erschienen bist.“

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- Sie gelobt wurden: Welches Lob hat Ihnen am meisten bedeutet?

- Sie Ihre:n Gesprächspartner:in gelobt haben.

- Sie das Gefühl hatten, dass Ihr Lob am meisten Wirkung gezeigt hat?

- Wie haben Sie das Lob formuliert?

OHNE BESCHULDIGUNG ODER MISSACHTUNG

Wir sollten eine respektvolle Haltung und Kommunikation bewahren, auch wenn wir nicht zustimmen. Wir sollten stattdessen zum Ausdruck bringen, was wir wollen oder erwarten.

Ein Beispiel: „Es ist mir wichtig, dass du morgen pünktlich kommst, damit wir genug Zeit haben.“

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der Sie:

- während des Gesprächs nicht kritisiert oder verachtet wurden: Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was hat Ihr:e Gesprächspartner:in während des Gesprächs getan, damit Sie sich so gefühlt haben?

- Ihre:n Gesprächspartner:in während des gesamten Gesprächs nicht kritisiert oder missachtet haben: Wie haben Sie das geschafft? Wie hat Ihr:e Gesprächspartner:in darauf reagiert?

ALLE PROBLEME SIND LÖSBAR

Unsere Haltung während des gesamten Gesprächs ist: Es gibt immer eine Lösung, egal, was passiert.

Damit geben wir unserem Gegenüber Hoffnung und stärken sein Selbstvertrauen.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- die Einstellung Ihres Gegenübers motivierend und voller Hoffnung war, um eine Lösung zu finden. Wie hat es das vermittelt?

- Sie die positiv eingestellte Person in einem Gespräch mit jemandem waren, der Probleme hatte. Wie haben Sie das geschafft und was haben Sie ihm gesagt?

EMPATHIE

Seien wir empathisch gegenüber unseren Gesprächspartner:innen und ihren Situationen. Das bedeutet, dass wir versuchen, uns in ihre Lage zu versetzen und ihre Weltanschauung zu verstehen. Wir zeigen Verständnis für sie und nehmen sie so an, wie sie sind. Dadurch gewinnen wir ihr Vertrauen und unsere Verbindung zueinander wird tiefer.

Erinnern Sie sich an eine spezifische Situation, in der:

- Ihr:e Gesprächspartner:in empathisch Ihnen gegenüber war. Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Wie hat er Ihnen das vermittelt?

- Sie sich in die Lage des Gegenübers versetzt und für ihn Empathie empfunden haben: Wie haben Sie das geschafft?

EHRlichkeit

Nur wenn wir ehrlich sind, werden wir mit diesen Grundsätzen erfolgreich kommunizieren. Wenn wir uns verstellen, wird das unser Gegenüber spüren – und wir werden das Ziel des Gesprächs nicht erreichen.

Tipp: „Ehrlichkeit“ ist nicht mit den anderen Grundsätzen gleichzusetzen. Sie soll hervorgehoben werden, da sie von großer Bedeutung ist.

Welche Grundsätze guter Kommunikation sind Ihnen wichtig?

- Stimmen Sie den oben genannten zu?

- Würden Sie noch eigene hinzufügen?

- Welche beherrschen Sie schon?

- Welche müssen Sie noch üben?

Kommunikation ist kreativ. Es gibt kein Muster, nach dem wir jedes Mal erfolgreich kommunizieren würden. Wenn wir die Grundsätze gelungener Kommunikation beherrschen, können wir jedes Gespräch souverän leiten.

Diese Grundsätze kann man üben und trainieren. Folglich wenden wir sie immer automatischer und spontaner an.

TRAINING ZU ZWEIT

Diese Übung sollte zu zweit durchgeführt werden.

- **Person A** ist die Fachkraft, die das Gespräch leitet.
- **Person B** ist ein Kind, ein Jugendlicher oder ein Elternteil.

Anleitung:

1. **Person A** wählt drei Grundsätze der oben beschriebenen Kommunikation aus.
2. **Person A führt das Gespräch mit Person B.**
3. **Erster Teil des Gesprächs:**
Person A **handelt bewusst** den ausgewählten Grundsätzen zuwider.
4. **Zweiter Teil des Gesprächs:**
Person A befolgt die gleichen Grundsätze aufmerksam.
5. A und B wechseln die Rollen und wiederholen die Übung.
6. Am Ende teilen beide ihre **Wahrnehmungen und Gefühle** miteinander.
7. Sie wählen drei weitere Grundsätze aus und setzen die Übung fort. Mit jeder Wiederholung wird die Übung schneller und entspannter verlaufen.

Tipp: Sie können ein **Arbeitsblatt** ausdrucken, um die Übung nachzuvollziehen und zu reflektieren. (Seiten: „Am Ende des Dokuments.“)

EINZELTRAINING

Falls Sie keine Kolleg:innen haben, mit denen Sie Kommunikation üben könnten, machen Sie Folgendes:

1. **Wählen Sie zwei Gegenstände aus** und legen Sie sie vor sich auf den Tisch.
 - Kleben Sie einen Zettel mit der Aufschrift „Fachkraft/Lehrer:in/Berater:in“ auf den ersten Gegenstand.
 - Kleben Sie einen weiteren Zettel auf den zweiten Gegenstand: „Kind/Jugendliche:r/Eltern“.
2. **Wählen Sie drei Grundsätze guter Kommunikation aus.**
3. Mithilfe der Gegenstände **stellen Sie das Gespräch** zwischen zwei Gesprächspartner:innen **dar** – wie Sie es als Kind mit Figuren gemacht haben.
4. **Erster Teil der Übung:**
Handeln Sie bewusst allen Grundsätzen **zuwider**.
5. **Zweiter Teil der Übung:**
Befolgen Sie sie aufmerksam.
6. Wiederholen Sie den Vorgang mit anderen Grundsätzen.

Schreiben Sie die Erkenntnisse, Einblicke und Ideen auf, die Sie durch die Übung gewonnen haben.

Je öfter Sie diese Übung wiederholen, desto besser und leichter wird es Ihnen gelingen.

IDEEN FÜR SZENARIEN

Wenn Sie die Personen A und B spielen, dann versetzen Sie sich in die jeweilige Rolle. Sie können sich die Identität der Personen entweder selbst ausdenken oder unter den folgenden Vorschlägen auswählen.

1. Rauchende Teenagerin

Eine Teenagerin fängt mit dem Rauchen an. Eine Mitschülerin hat sie der Lehrerin verpetzt, die sie daraufhin zu einem Gespräch mit einer Beraterin schickte. Ihre Eltern lassen sich scheiden – beide rauchen. Der Junge, in den sie verliebt ist, raucht Zigaretten und Marihuana.

2. Unverschämtes Kind

Ein Kind verletzt häufig die Gefühle anderer Mitschüler:innen. Seine Eltern sind beide Alkoholiker. Als es einen Mitschüler schlägt, weil dieser ihm nicht erlaubt hat, seine Hausaufgaben abzuschreiben, schickt die Lehrerin es zum Schulleiter. Die Eltern arbeiten nicht mit der Schule zusammen und nehmen selten an Besprechungen teil. Das Kind ist sehr talentiert, was Holzarbeiten angeht.

3. Kritischer Elternteil

Ein Elternteil kommt in die Schule und kritisiert den Lehrer heftig. Er behauptet, die schlechten Noten seines Kindes seien eine Folge der Unfähigkeit des Lehrers. In Wirklichkeit war das Kind jedoch öfter unentschuldigt im Unterricht abwesend, hat nicht zugehört, keine Hausaufgaben gemacht und Marihuana geraucht. Als er eine schlechte Note erhält, kommt der Elternteil unangekündigt in die Schule und fordert ein Gespräch.

4. Teenagerin, die sich provokant anzieht

Tanja, die zuvor eine ausgezeichnete Schülerin war, beginnt, in sehr provokanter Kleidung zur Schule zu kommen. Plötzlich zeigt sie Interesse an Jungen, geht mit ihnen aus, macht keine Hausaufgaben mehr und verhält sich impulsiv. Mit ihrer Sexualität sucht sie nach Aufmerksamkeit – und bekommt sie auch. Die Schulberaterin möchte mit ihr sprechen, da ihr Verhalten gefährlich wird. Tanja hat schlechte Noten und trinkt Alkohol.

5. Junge, der nachts Videospiele spielt

Igor spielt nachts Computerspiele und ist deshalb in der Schule unausgeschlafen und unkonzentriert. Die Schulberaterin hat schon mehrmals mit den Eltern gesprochen, doch diese können ihm keine klaren Grenzen setzen. Sein Vater ist oft abwesend, weil er viel arbeitet, und eine Mutter erholt sich noch von einer Krankheit und fühlt sich häufig müde. Aus Schuldgefühlen heraus sind sie ihm gegenüber häufig nachgiebig.

6. Jugendliche, der nicht zur Schule kommt

Aljoša ist ein intelligenter und angenehmer Schüler, der allerdings oft im Unterricht fehlt. Seine Eltern sind geschieden. Er lebt mit seiner Mutter in einer Wohnung, in der oft ihre verschiedenen Partner übernachten. Sein Vater war in der Vergangenheit oft aggressiv gegenüber Aljoša und seiner Mutter, da er Alkoholiker ist. Der Kontakt zu seinem Vater ist selten und anstrengend. Der Vater äußert nur Kritik. Aljoša ist ein talentierter Fußballspieler, erhält aber keine Unterstützung. Er fehlt oft im Unterricht, verbringt mehrere Stunden in Cafés, raucht Zigaretten und verschwendet Zeit in den sozialen Netzwerken. Er hat keine Freunde.

AUFSTELLEN UND ANSCHAUEN

Im Nachfolgenden werden wir mehrmals eine Methode vorstellen, die wir „Aufstellen und Anschauen“ nennen.

Vielleicht ist diese Methode für Sie nichts Neues, da sie in verschiedenen Ansätzen zur Verbesserung der seelischen oder mentalen Gesundheit sowie des Wohlbefindens angewendet wird. Das Ziel der Methode ist es, dem Anwender zu helfen, die Situation aus der Ferne zu betrachten, indem abstrakte Ideen physisch dargestellt werden. Der Anwender nimmt dabei die Perspektive des Fahrers ein.

Das Wesentliche an der Methode

Mit diesem Ansatz wollen wir unsere inneren Gedanken nach außen lenken.

Die Methode verwenden wir bei:

- der Arbeit an uns selbst;
- dem Lernen (auch schulischer Inhalte);
- der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern.

Sie ist auch für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen oder Autismus sehr nützlich, da ihnen diese Arbeitsweise oft noch besser gefällt.

Die Basis dieser Methode ähnelt dem Kinderspiel mit Puppen, Babys, Sauriern oder Autos. Wenn Kinder mit diesen Gegenständen und Figuren Szenarien erschaffen, wenden sie ganz natürlich das Prinzip des „Denkens mit den Händen“ an.

Die Methode „*Aufstellen und Anschauen*“ hilft dem Anwender, seine Gedanken und Gefühle in einen Raum zu stellen, um sie leichter erkennen und verstehen zu können. Dadurch wird emotionale Spannung verringert, Klarheit geschaffen und ein Raum für Reflexion geöffnet. Die Methode führt zu einer größeren emotionalen Entspannung, zu einer besseren Einsicht in Beziehungen, zu einem stärkeren Gefühl, gehört worden zu sein, und zu einer gesteigerten Motivation für Änderungen.

Was brauchen wir?

- Verschiedene **Gegenstände**, Figuren, kleine Spielzeuge,
- **Kleine (selbstklebende) Zettel (post-it)** für Bezeichnungen,
- Sie können auch Gegenstände verwenden, die Sie bereits in Ihrem Büro haben, oder Ihre eigenen Figuren herstellen (aus Ton, Fimo, Plastilin, ...).
- Größere und schwerere Gegenstände (z. B. Stein, Muschel, Töpfchen) können dabei besonders nützlich sein. Aufgrund des Gewichtes und Größe kann sich der Anwender die Situation leichter darstellen.

Probieren wir es:

1. Bereiten Sie einige Gegenstände und Zettel vor.
2. Erinnern Sie sich an den **schönsten** Moment Ihres Lebens.
3. Stellen Sie diesen Moment durch die Anordnung der Gegenstände dar.
4. Kleben Sie neben jeden Gegenstand einen Zettel mit einer Beschreibung dessen, **was er darstellt**.

Beispiel:

Ereignis: *Geburt*

- Hefter: Ich
- Locher: das Baby
- Töpfchen: mein Mann

Zweiter Schritt – Gefühle und Gedanken

1. **Stellen Sie** jetzt **Ihre Gefühle und Gedanken** über dieses Ereignis mit weiteren Gegenständen **dar**.
2. Fügen Sie jedem Gegenstand einen Zettel mit dem Namen des entsprechenden Gefühls oder Gedankens hinzu.

Machen wir noch eine komplexere Anordnung:

1. Wählen Sie einen **Lebensbereich**, in dem Sie aktuell Schwierigkeiten oder Sorgen haben.
2. Stellen Sie die **aktuelle Situation** mit Figuren und Gegenständen dar.
3. Benennen Sie die Personen, Gefühle, Gedanken und Tatsachen mithilfe der Zettel.

Ideale Situation

1. Stellen Sie neben der aktuellen Anordnung noch eine **neue** auf, die ihren Vorstellungen des idealen Stands in diesem Bereich entspricht.
2. Fügen Sie noch „ideale“ Gedanken und Gefühle hinzu.

Reflexion

- Gab es irgendwelche neuen Einsichten?
- Was haben Sie bei der Beobachtung beider Anordnungen bemerkt?
- **Welche konkreten Schritte** können Sie unternehmen, um Ihre aktuelle Situation zu optimieren?

Bibliothek der Ideen – für die tägliche Praxis

Im Folgenden haben wir einige Methoden zusammengestellt, die wir regelmäßig in unserer Arbeit einsetzen. Vielleicht können Sie sich davon inspirieren lassen, sie ebenfalls anzuwenden.

SPAZIERGANG

Ein Spaziergang kann eine sehr einfache, aber wirkungsvolle Therapie sein. Während wir spazieren, klären sich unsere Gedanken, die Stressbelastung verringert sich und wir können unsere Probleme oft lösen.

Am effektivsten ist ein Spaziergang, wenn wir unsere Umgebung bewusst wahrnehmen – dadurch verankern wir uns im gegenwärtigen Moment und lösen uns von inneren Notlagen oder wiederholten emotionalen Reaktionen.

Verlauf:

Gehen Sie spazieren und betrachten Sie die Umgebung.

Genogramm

Ein Genogramm kann **auf mehrere Weisen erstellt werden**:

Ein Genogramm ist eine **visuelle Darstellung der Familiendynamik (oder eines anderen sozialen Netzwerks)**. Es stellt die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern sowie die emotionalen und sozialen Verbindungen dar.

Mithilfe dieser Methode erhalten wir tiefere Einblicke in die Erfahrungen unseres Gegenübers und in die Dynamik seiner Familie. Zudem ermöglicht sie eine bessere Planung der Unterstützung im Notfall.

Ein Genogramm kann **auf mehrere Weisen erstellt werden**.

- mit der Methode „Aufstellen und Anschauen“ (mit Figuren oder Gegenständen)
- durch **Skizzieren auf Papier**.

Es ist wichtig, dass der Prozess in einer **sicheren und aufmunternden Umgebung** stattfindet, in der das Gegenüber das Gefühl hat, **gehört** zu werden und eine **aktive Rolle bei der Suche nach Lösungen zu spielen**.

Dadurch wird es für das Gegenüber (z. B. ein Kind) leichter, sich bewusst zu machen, **welche Personen ihm in seinem Leben helfen, zuhören oder unterstützen können**, wenn es Hilfe braucht.

Verlauf

Durch das Gespräch erfahren wir die Menschen, die für das Gegenüber wichtig sind, wie Familienmitglieder, Freund:innen und Lehrer:innen.

Der:die Gesprächspartner:in dieser Person:

- **Zeichnet** oder
- verwendet **Figuren/Gegenständen** (gemäß der Methode Aufstellen und anschauen).

Zwischen den Personen **zeichnen wir Linien**, die **die Art der Beziehung** bestimmen (z. B. Nähe, Konflikt, Entfernung).

Beispiel für Beziehungslinien:

Gute, zuverlässige Beziehung _____

Konfliktreiche Beziehung: x x x x x x x x

Gefühl der Verlassenheit: - - - -

Einseitiges Interesse/Liebe/Sorge (Pfeil)

Bei der Anwendung der Methode *Aufstellen und anschauen* **veranschaulichen wir die Beziehungen mit Schnüren oder anderen länglichen Gegenständen** (z. B. Bleistiften, Filzstiften, Stäbchen). Seien wir dabei **kreativ und anpassungsfähig**.

Die Übung soll so lange dauern, bis wir allen wichtigen Menschen im Leben unseres Gegenübers erkennen.

Varianten und Verbesserungen der Methode

Mit dem Genogramm können wir **auch andere Quellen der Sicherheit und Unterstützung erforschen**, nicht nur Menschen:

- Besonders wertvolle **Gegenstände** (wie Plüschtiere, Bücher, Geschenke)
- **Aktivitäten**, die entspannen oder erfreuen (wie Sport, Zeichnen, Spielen)
- **Räume oder Orte**, wo sich das Gegenüber sicher fühlt (wie ein Raum, die Schule, Omas Haus)

Stimmungszeiger

Visuelle Hilfsmittel, die dabei helfen, Gefühle zu erkennen und auszudrücken, sind bei der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen sowie bei der Selbsterforschung von Vorteil. Sie helfen uns zu klären, was wir überhaupt fühlen und erleben.

Wenn wir uns emotional unruhig oder verwirrt fühlen, können wir mithilfe solcher Hilfsmittel wieder innere Ordnung herstellen und klarer erkennen, wie wir vorgehen sollen.

Wir haben ein visuelles Hilfsmittel konzipiert, mit dem Sie Ihre Gefühle und Stimmungen leichter erforschen können. Wir haben es „Stimmungszeiger“ genannt.

Der Stimmungszeiger zeigt verschiedene Gefühle und Stimmungen an. Zu jeder Anzeige gehört ein Thermometer, mit dem Sie oder Ihr Gegenüber die Intensität des empfundenen Gefühls markieren können.

Wie verwenden wir den Stimmungszeiger?

Wir leiten das Gegenüber (z. B. ein Kind) mit den folgenden Fragen:

- Mit welcher Figur können Sie sich identifizieren? Welche Figur erinnert Sie an sich selbst?
- Wann fühlen Sie sich am häufigsten so?
- Welche Figur möchten Sie werden?
- Was würden Sie dafür tun, um sich so zu fühlen?
- Wer kann Ihnen dabei helfen?

Wir erlauben unserem Gegenüber, jedes Gefühl auszudrücken – ohne Bewertungen. Es gibt keine „schlechten“ oder „guten“ Gefühle.

Wenn unser Gegenüber eine Stimmung oder ein Gefühl auswählt, das wir als „falsch“ wahrnehmen, **korrigieren** wir ihn **nicht**. Er könnte sich später korrigieren. Vielleicht eröffnet genau diese Auswahl den Raum für ein tiefes Gespräch.

Ein typischer Tag

Ein typischer Tag ist ein Hilfsmittel, das uns dabei unterstützt, zu erforschen, wie das Gegenüber seinen Alltag verbringt. Durch das Gespräch lernen wir seine alltäglichen Gewohnheiten, Tätigkeiten, Erlebnisse und Beziehungen besser kennen.

Verlauf:

Wir laden das Kind ein, seinen typischen Tagesablauf oder einen Tag, den es noch gut in Erinnerung hat, zu beschreiben. Fangen wir mit dem Morgen an: Wer weckt es auf? Wer bereitet sein Frühstück zu? Wie kommt es zur Schule? Wir möchten auch wissen, was es in der Schule macht: Mit wem es sich trifft, welche Schulfächer es mag und welche nicht, was in den Pausen und während der Mahlzeiten geschieht. Anschließend setzen wir mit dem Nachmittag fort: Was macht es nach dem Unterricht? Wer holt es ab? Besucht es außerschulische Aktivitäten? Mit wem verbringt es den Nachmittag und Abend?

Während wir erzählen, erforschen wir, was dem Kind gefällt, was es freut, wo es sich sicher fühlt und welche Personen ihm wichtig sind. Durch die Beschreibung des Tages erhalten wir Einblicke in seine Erfahrungen und sehen, wo es Unterstützung oder Hilfe benötigt.

Das Kind kann seinen Tag auch mit der Methode „Aufstellen und Anschauen“ darstellen. Dabei verwendet es Figuren oder Gegenstände, um den Tagesverlauf darzustellen. Dadurch kann es seine täglichen Erfahrungen von außen betrachten, was häufig mehr Klarheit und Möglichkeiten zur Reflexion schafft.

Wunder

Die Übung „Wunder“ ist hervorragend geeignet, um die Vorstellungskräfte des Gegenübers zu erkennen – seine inneren Empfindungen, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele. Die Übung wirkt sich auch positiv auf die Stimmung aus, da sie uns Hoffnung gibt, Räume für Veränderungen öffnet und kreatives Denken über die Zukunft fördert.

Verlauf:

Wir erzählen dem Kind eine Geschichte, die es in eine Phantasiewelt entführt.

„Stell dir vor, du gehst heute Abend schlafen.

Nachts kommt eine gute Fee, schwingt ihren Zauberstab – und plötzlich ist alles anders.

Morgens wachst du auf und merkst, dass dies kein typischer Tag für dich ist, sondern ein perfekter Tag.

Sag mir, wie würdest du wissen, ob ein Wunder passiert ist?“

Anschließend leiten wir den Gesprächspartner (das Kind oder den Jugendlichen) sorgfältig durch seinen „wundervollen Tag“.

- Wie würdest du schon am Morgen merken, dass etwas anders ist?
- Was wäre anders als üblich?
- Was müsste passieren, damit du wirklich wüsstest, dass alles anders ist?
- Wie würden die anderen bemerken, dass ein Wunder geschehen war (z. B. deine Mama, dein Freund, deine Lehrer)?
- Was würdest du sagen und wie würdest du dich verhalten?
- Was würdest du anders machen?
- Wie würdest du dich fühlen?

ELTERNARBEIT

Die Zusammenarbeit mit Eltern ist oft entscheidend, wenn wir Kinder oder Jugendliche wirksam unterstützen möchten.

Daher haben wir **Hilfsmittel** erstellt, die Ihnen dabei sehr hilfreich sein werden.

Wir haben ein **Handbuch für Eltern** vorbereitet, das praktische Erziehungstipps enthält. Es ist in einfacher und klarer Sprache verfasst, um für alle Leser verständlich zu sein. Diese Hinweise können daher in verschiedenen Situationen verwendet werden. Arbeit mit Eltern ist oft wesentlich, wenn wir Kindern oder Jugendlichen wirksam unterstützen möchten.

Zugang zu den Materialien

ELTERN MIT DEM HANDBUCH ANLEITEN

1. **Wählen Sie ein Kapitel** aus, das Ihnen für einen bestimmten Elternteil wichtig erscheint.
2. **Bitten Sie ihn, das Kapitel durchzulesen.**
Da die Kapitel kurz sind, soll er dies noch vor dem Treffen tun.
Stellen Sie sicher, dass er alle Begriffe versteht. Ansonsten erklären Sie diese in einer einfachen Sprache.
3. **Erklären Sie die Anwendung der Methode „Aufstellen und Anschauen“.**
4. **Er soll das Hilfsmittel zur Veranschaulichung verwenden, um:**
 - das Wesentliche aus dem Kapitel darzustellen,

- die Situation in seiner Familie darzustellen – insbesondere, wenn sie sich oft wiederholt, soll er ein konkretes Beispiel auswählen,
 - darzustellen, wie er **die Hinweise aus dem Kapitel** in einer familiären Situation anwenden würde.
5. Wiederholen Sie die Übung **mit dem Hilfsmittel zur Veranschaulichung**, bis Sie das Gefühl haben, dass der Elternteil motiviert ist und die Hinweise selbstständig im Alltag anwenden kann. Er darf die gleiche Situation mehrmals darstellen, oder eine andere auswählen.
 6. **Während oder nach der Übung** kann es passieren, dass der Elternteil viele Fragen hat. Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen.
 7. Fragen Sie **beim nächsten Treffen**, wie er die neuen Kenntnisse ins Familienleben übertragen hat. Falls er Probleme hatte, wiederholen Sie die Übung für das gleiche Kapitel.

Zusätzliche Lektüre für die Eltern

Sie können ihm auch empfehlen, das Handbuch noch alleine zu Hause durchzulesen.

Handbuch für Eltern:

QR-Code und Verbindung zu den Materialien

Mithilfe des Handbuchs und der Methode „Aufstellen und Anschauen“ wird der Elternteil in die Lage versetzt, wichtige Erkenntnisse und Lösungen selbst zu gewinnen.

ARBEIT mit JUGENDLICHEN

Ähnlich wie wir die Hilfsmittel und die Methode „Aufstellen und Anschauen“ im vorherigen Kapitel für unsere Arbeit mit Eltern beschrieben haben, können wir diese auch bei der Arbeit mit Jugendlichen anwenden.

Das Handbuch für Jugendliche können Sie über den folgenden Link herunterladen: (QR-Code und Verbindung).

Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Kindheit in der Schule.

Als Lehrer:in gehören Sie zu den wichtigsten Erwachsenen in ihrem Leben. Sie haben die Kraft und die Gelegenheit, sie auf ihrem Weg so zu unterstützen, dass sie das Beste aus sich herausholen und ihre Potenziale steigern können – damit sie höhere Gipfel besteigen, größere Bestrebungen erfüllen, schönere Lieder schreiben und bessere Erfindungen machen als wir.

Sie sind die Riesen, und unsere Kinder sitzen auf Ihren Schultern und greifen von dort zu den Sternen.

Dieser Teil des Handbuchs ist vor allem Ihrer Arbeit in der Klasse gewidmet.

Das Tagebuch zur Selbstreflexion

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich **an Ihre Schulzeit zu erinnern** und motivieren dazu, Ihre Fähigkeiten als Lehrkraft weiterzuentwickeln.

Auch wir waren einst Kinder und Schüler.

Erinnern Sie sich noch daran?

Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- **Was ist Ihre schönste Erinnerung an die Grundschulzeit?**

- **Was ist Ihre schönste Erinnerung an die Mittelschule?**

- **Welcher Lehrer oder welche Lehrerin hat Ihr Leben positiv beeinflusst? Wodurch?**

- **Hat ein Lehrer oder eine Lehrerin Sie negativ oder nicht Ihren Anforderungen entsprechend beeinflusst? Was haben Sie daraus gelernt?**

- **Wie hätten Sie sich als Grund- oder Mittelschüler:in für den Unterricht und die Zusammenarbeit mit den Lehrer:innen gewünscht?**

- **Wie würden Sie sich den Unterricht nicht wünschen?**

- **Was für ein:e Lehrer:in möchten Sie heute sein – für sich selbst und für Ihre Schüler:innen?**

- **Was möchten Sie Ihren Schüler:innen für das Leben weitergeben?**

AUFMERKSAMKEIT

Stellen Sie sich bitte zwei Szenarien vor.

In dem ersten hatten Sie einen wunderschönen Tag. Sie haben Ihre Aufgaben bei der Arbeit erfolgreich erfüllt, die Wohnung aufgeräumt, ein leckeres Mittagessen gekocht, die Eltern angerufen und waren für die Kinder und Freunde da. Alles ist nach Plan verlaufen und der Tag war perfekt.

Im zweiten Szenario ist jedoch alles schiefgegangen. Bei der Arbeit haben Sie Fehler gemacht, das Mittagessen war schlecht und Sie haben sich mit Ihren Kindern und Freunden gestritten. Der Tag war eine Katastrophe.

Jetzt fragen Sie sich: **An welchem der beiden Tage haben Sie mehr Aufmerksamkeit erhalten?**

Höchstwahrscheinlich im zweiten Szenario.

Wenn alles gut läuft, wird das zwar häufig erwartet, aber von fast niemandem bemerkt.

Wenn wir aber einen Fehler machen oder etwas verpatzen, dann wirbeln wir viel Staub auf.

Damit erhalten wir auch Aufmerksamkeit.

Es ist wahr, dass wir Aufmerksamkeit und Lob erhalten sollen, wenn wir Gutes tun wollen – oder sogar noch mehr, wenn wir Gutes tun.

Das Gleiche gilt oft auch im Klassenzimmer.

Schüler:innen, die fleißig, respektvoll und höflich sind und anderen helfen, werden oft übersehen.

Wir schenken oft den Schüler:innen Aufmerksamkeit, die stören, nicht am Unterricht teilnehmen oder Regeln verletzen.

Dadurch können wir unbewusst unerwünschtes Verhalten belohnen und erwünschtes Verhalten übersehen. Damit vermitteln wir eine falsche Botschaft.

Wir sollten dieses Muster verändern.

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst dorthin, wo sie wirklich wertvoll ist: zum erwünschten Verhalten.

Loben wir eine:n Schüler:in, die:der

- rechtzeitig die Aufgabe erledigt,
- zuhört und dem Unterricht folgt,
- Fragen über den Lerninhalt stellt,

- den Mitschüler:innen hilft,
- die Reinigungskraft im Flur respektvoll grüßt.

Wir loben, statt zu vergleichen.

Anstatt zu sagen: „*Seht ihr, wie fleißig Jana ist? Sie hat ihre Hausaufgaben gemacht, ihr aber nicht.*“

sagen wir lieber: „*Jana, ausgezeichnet, dass du deine Hausaufgabe gemacht hast. Ich bin stolz auf dich.*“

Es ist nicht immer einfach, aber wir sollten dem Verhalten, das wir fördern wollen, mehr Aufmerksamkeit schenken. Das Verhalten, das wir loben, wird sich verstärken.

LOB

Lob ist ein wesentlicher Bestandteil der Unterstützung im Erziehungsprozess, da es maßgeblich zur Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung, inneren Motivation und des persönlichen Wachstums von Kindern beiträgt.

Dennoch sollte Lob ehrlich sein und sich nicht nur auf das Ergebnis, sondern auch auf die Mühe und den Fortschritt beziehen. Ein solches Lob fördert das Selbstvertrauen des Kindes, sodass es auf eigenem Einsatz und Beharrlichkeit statt auf äußere Bestätigungen oder Vergleichen mit anderen basiert.

Das Lob soll:

- **den Lernprozess** hervorheben statt nur den Erfolg.
- dem Kind helfen zu **verstehen, was es richtig gemacht hat**,
- Es soll außerdem seine **positive Haltung zur Mühe und Beharrlichkeit** festigen.

Besonderheiten des Lobes

Allgemeines Loben wie „Du bist gut!“ oder „Ausgezeichnet!“ sagt dem Kind nicht, was es konkret gut gemacht hat.

Beispiel für allgemeines Lob:

„Du hast das gut gemacht!“

Beispiel für ein spezifisches Lob:

„Ich habe bemerkt, dass du dich beim Zeichnen wirklich bemüht hast. Du hast wunderschöne Farben ausgewählt und die Formen schön angeordnet.“

Solche lobenden Worte helfen dem Kind, seine eigenen Kräfte wahrzunehmen und das, was es gut gemacht hat, zu wiederholen.

Lob, das die innere Motivation unterstützt.

Wir betonen **die Mühe, den Prozess und die Beharrlichkeit** – und nicht nur das Ergebnis. Somit vermitteln wir dem Kind, dass es Erfolg haben kann und sich durch eigene Arbeit verbessern kann.

Beispiel:

„Ich bin stolz auf dich, weil du bei der Aufgabe geblieben bist, obwohl sie schwer war. Damit hast du deine Entschlossenheit und Kraft gezeigt.“

Weitere Beispiele für wertschätzendes Lob

„Ich habe bemerkt, dass du dich wirklich bemüht hast.“

„Obwohl es schwer war, hast du nicht aufgegeben. Bravo!“

„Ich finde es super, wie du diese Aufgabe angegangen bist.“

„Du hast deine Gedanken sehr schön erklärt.“

„Du hast das wirklich gut gelöst und dabei deine Kreativität gezeigt.“

„Bei dir habe ich Fortschritte bemerkt. Weiter so!“

„Ich bin echt stolz auf dich, dass du die Aufgabe trotz der Schwierigkeiten beendet hast.“

„Wie respektvoll war das! Das zählt mehr, als du weißt.“

„Du hast deinem Mitschüler geholfen. Das ist eine wunderschöne Eigenschaft.“

KINDER IN NOT – Hinweise für die Lehrer:innen

Manchmal **spüren wir**, dass mit einem Kind in der Klasse **etwas nicht stimmt**.

Vielleicht fällt es ihm schwer, sich zu äußern und über seine Gefühle zu sprechen, doch sein Verhalten vermittelt mehr, als wir denken.

Ein solches Kind benötigt **mehr Aufmerksamkeit und einen sicheren Raum für Gespräche** – mit Ihnen oder einer anderen Fachkraft an der Schule.

Anzeichen dafür, dass ein Kind Unterstützung benötigt, können unter anderem die folgenden:

- Selbstschädigendes Verhalten (z. B. sich schneiden, selbst herbeigeführtes Erbrechen, ...)
- Isolation und Austritt aus der Mitschüler:innengruppe
- Keine Verspieltheit, Heiterkeit oder Spontaneität
- besorgtes oder gespanntes Verhalten
- Vermeidung von Augenkontakt
- Plötzlicher Abfall der Motivation für das Lernen oder die Schularbeiten
- Riskantes Verhalten (Sozialisierung mit schlechten Vorbildern, Rauchen, Alkohol)
- Übermäßig provokante Kleidung
- Übermäßiges Fernbleiben vom Unterricht
- Kein Interesse und keine Mitarbeit im Unterricht
- aggressives Verhalten gegenüber sich selbst, anderen und Schuleigentum
- andauernde Niedergeschlagenheit
- plötzliche Appetitlosigkeit oder übermäßiger Appetit (Änderung der Ernährungsgewohnheit)

WIR SIND AM ENDE DIESES HANDBUCHS ANGEKOMMEN!

WIR HOFFEN, DASS SIE DAS HANDBUCH NÜTZLICH FINDEN UND GERNE VERWENDEN WERDEN.

Die Handbücher wurden für das gemeinsame Wohl erstellt. Sie können diese ohne Einschränkungen nutzen, teilen, drucken und in Ihre Aktivitäten einbinden, wobei die Quelle angegeben werden sollte.

Beteiligte an der Erstellung von Inhalten

Waldorfschule Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš
Vrabc, Klemen Lah, Liliana Benič Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Zentrum für soziale Arbeit Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: Inhaltserstellungsteam

Autoren der Rätsel:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, Inhaltserstellungsteam Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung
OG

Illustrationen:

Marijana Kapus Dukarić

Reproduktionen der Illustrationen:

Branko Čeak

Fotografien:

Waldorfschule Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Übersetzung ins Deutsche:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Übersetzung der Rätsel ins Deutsche:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Sprachliche Überprüfung:

Slowenisch: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Deutsch: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Aufnahme und Schnitt von Video- und Audiomaterial:

Boj Nuvak, Špela Šafarič

Lesung des Audio-Materials:

Waldorfschule Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Beteiligte an Videoaufnahmen:

Anja Bošnjak (POI), Liliana Benić Drobac (Tonmodellierung), SchülerInnen und LehrerInnen der Waldorfschule Ljubljana und der Waldorfschule Dolenjska (andere Aufnahmen)

Musik in den Videoclips:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Gestaltung:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Erscheinungsjahr: 2025**Hinweis zum Projekt:**

Die Handbücher und Inhalte wurden im Rahmen des Projekts CBC4YOUTH erstellt, mitfinanziert durch das Interreg-Programm Slowenien–Österreich. Der Inhalt dieses Materials gibt die Ansichten der Autor*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten des Interreg-Programms Slowenien–Österreich oder der Europäischen Union wider. Die Finanziers haften nicht für die Nutzung der im Material enthaltenen Informationen.

Warnhinweis:

Die Handbücher dienen nicht der Diagnose oder dem Ersatz professioneller Hilfe. In Krisenfällen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte und Hilfetelphone.



Dieses Handbuch kann uns als Werkzeug für die Leitung von Workshops dienen.

Wir haben die folgende Checkliste vorbereitet, mit der wir vollkommen selbstständig großartige Workshops für Eltern, Großeltern, Lehrerinnen, Erzieherinnen, Sozialarbeiter*innen und alle, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten, durchführen können.

1. VORBEREITUNG AUF DEN WORKSHOP

Wir drucken das Handbuch aus.

- ☐ Wir wählen die Kapitel aus, die wir im Workshop vorstellen möchten.
- ☐ Wir lesen die ausgewählten Kapitel erneut und machen die Übungen noch einmal.
- ☐ Wir markieren oder notieren die zentralen Botschaften und wichtigsten Prinzipien aus den ausgewählten Kapiteln.

Wir markieren, welche Aktivitäten wir mit den Teilnehmer*innen durchführen möchten.

Persönliche Reflexion

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir denken über unsere persönlichen Erfahrungen nach, die mit dem Thema des Kapitels verbunden sind.

Materialien für die Teilnehmer*innen

- ☐ Wir entscheiden, ob die Teilnehmer*innen während des Workshops gedruckte Handbücher verwenden.
- ☐ Bei Bedarf drucken wir nur ausgewählte Teile aus.
- ☐ Wir überlegen, ob wir das Handbuch und die Videos über den Projektor zeigen werden.

2. TRAINING DER WORKSHOP-DURCHFÜHRUNG

- ☐ Wir bereiten ein Notizbuch oder Papier für Notizen vor.
- ☐ Während der Simulation schreiben wir fortlaufend Anmerkungen auf.

Simulation Schritt für Schritt

Wir stellen uns vor den Spiegel und tun so, als würden wir vor den Workshop-Teilnehmerinnen sprechen.

- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir sagen, welches Ziel der Workshop hat und was wir gemeinsam erreichen möchten.
- ☐ Wir laden die „Teilnehmerinnen“ ein, sich kurz vorzustellen.
- ☐ Wir geben den Kern des ausgewählten Kapitels mit unseren eigenen Worten wieder.
- ☐ Wir teilen unsere persönliche Erfahrung, die mit dem Thema des Kapitels verbunden ist, sowie deren Auswirkungen auf unser Leben.
- ☐ Wir teilen unsere Beobachtung, wie sich das Thema des Kapitels allgemein in der Gesellschaft widerspiegelt.
- ☐ Wir bitten die „Teilnehmer*innen“, über ihre eigene Erfahrung zum Thema nachzudenken.
- ☐ Wir laden sie ein, diese Erfahrung zu teilen, und ermöglichen eine kurze Diskussion.
- ☐ Wir kündigen die Aktivität an, die hilft, Erfahrungen und Lösungen in die Praxis zu übertragen.
- ☐ Wir erklären die Anleitung zur Aktivität aus dem Handbuch.

Wir führen die Aktivität durch

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir wiederholen denselben Ablauf.

Verbesserung der Durchführung

- ☐ Nach der Simulation überprüfen wir unsere Notizen und ergänzen Verbesserungen.
- ☐ Bei Bedarf erstellen wir eine PowerPoint-Präsentation oder nutzen eine Tafel für Skizzen.
- ☐ Wir führen die Simulation erneut mit den neuen Verbesserungen durch.
- ☐ Wir wiederholen den Prozess, bis wir uns sicher und entspannt fühlen.

3. WORKSHOP

Vorbereitung

- ☐ Wir bereiten die ausgewählten Materialien für die Teilnehmer*innen vor.
- ☐ Wir bereiten zusätzliche Hilfsmittel vor, falls nötig.
- ☐ Wir nehmen unsere Notizen mit.
- ☐ Wir erstellen einen Zeitplan für den Workshop inklusive Pausen.

DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS

Wir führen durch, was wir vor dem Spiegel trainiert haben.

Einführung

- ☐ Wir begrüßen die Teilnehmerinnen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir nennen das Ziel des Workshops und was wir gemeinsam erreichen werden.
- ☐ Wir laden die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

Inhalt

Für jedes Kapitel:

- ☐ Wir erklären den Kern des Kapitels.
- ☐ Wir fügen ein Beispiel aus unserem eigenen Leben hinzu sowie ein Beispiel aus unseren gesellschaftlichen Beobachtungen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen zur Reflexion ein.
- ☐ Wir laden zum Erfahrungsaustausch ein und ermöglichen eine Diskussion.
- ☐ Wir führen die zugehörige Aktivität/Übung durch.

Abschluss

- ☐ Wir sagen, dass wir zum Ende des Workshops kommen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen ein, ihre Erkenntnisse und Einsichten auszudrücken.
- ☐ Wir fragen, was sie aus dem Gelernten im Alltag anwenden werden.
- ☐ Wir bedanken uns für die Teilnahme.

NACH DEM WORKSHOP

- ☐ Wir schreiben einen kurzen Bericht.

Anzahl der Teilnehmer*innen:

Kurze Beschreibung des Ablaufs:

Was wir gelernt haben und was wir verbessern können:

Rückmeldungen der Teilnehmer*innen:



CENTER ZA SOCIALNO DELO
GORENJSKA

