

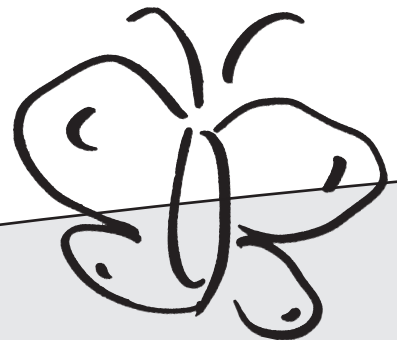
LESEPROBE

PFÜRS®

ICH UND SEIN

# Leitfaden

Heft 4–6



**bewusst authentisch ausdrücken**

Stefanie Müller-Dreesen

# LESEPROBE

**PFÜRS**-Verlag

ISBN 978-3-941575-09-7

Layout, Satz und Druck: Druckerei Paffenholz, Bornheim

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, Kopien und andere Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet

# LESEPROBE

# LESEPROBE

Zeichenerklärung

|                                                                                     |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    | <b>Hinweis für<br/>pädagogische Fachkraft</b> |
|    | <b>Denkaufgabe Adressaten</b>                 |
|    | <b>Kompetenzziel</b>                          |
|  | <b>Achtung</b>                                |

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                               |         |                                                                               |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <p>Leitfaden<br/>Heft 4</p> | Modul 1 | A. Grenzen<br>B. Innere Einstellung<br>C. Lernaufgaben                        | 11<br>14<br>19 |
|                                                                                                               | Modul 2 | A. Selbstpräsentation<br>B. Positive Kommunikation<br>C. Mitteilungsbedürfnis | 26<br>30<br>33 |
|                                                                                                               | Modul 3 | A. Selbstliebe<br>B. Selbstkritik<br>C. Adlerperspektive                      | 36<br>40<br>43 |

|                                                                                                                |         |                                                            |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|----------------|
|  <p>Leitfaden<br/>Heft 5</p> | Modul 1 | A. Meisterschaft<br>B. Vertrauen<br>C. Charakter           | 51<br>57<br>60 |
|                                                                                                                | Modul 2 | A. Gute Manieren<br>B. Perfektionismus<br>C. Verbalisation | 72<br>76<br>79 |
|                                                                                                                | Modul 3 | A. Die Seele<br>B. Ziele/Ideen<br>C. Selbstbestimmung      | 82<br>85<br>92 |

|                                                                                                                 |         |                                                      |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|-------------------|
|  <p>Leitfaden<br/>Heft 6</p> | Modul 1 | A. Prophezeiung<br>B. Pokerspieler<br>C. Schulalltag | 99<br>101<br>103  |
|                                                                                                                 | Modul 2 | A. Priester<br>B. Erbschaft<br>C. Spiegel            | 106<br>108<br>110 |
|                                                                                                                 | Modul 3 | A. Geld<br>B. Gutsherr<br>C. Zukunfts-Ich            | 114<br>116<br>119 |

Literaturverzeichnis ..... 122

Bildquellennachweis ..... 125

# LESEPROBE



# Leitfaden

Heft 4

# LESEPROBE

# LESEPROBE



## 1. Modul

A. Grenzen

B. Innere Einstellung

C. Lernaufgaben



**Liebe Schülerin, lieber Schüler,**

vielleicht kommt dir die Schulzeit wie eine Ewigkeit vor. Genauso geht es der kleinen Raupe auch. Sie muss immer noch mehr essen, aber nichts verändert sich. Das Einzige, was ihr hilft, ist der feste Glaube daran, dass sie irgendwann ihre Freiheit haben wird.

Das ist nicht immer einfach. Deshalb muss sie eine Entscheidung treffen. Die Raupe entscheidet sich dafür, abzuwarten und die Zeit zu genießen. Sie räkelt sich in jedem Sonnenstrahl, den sie erhaschen kann und findet das wunderbar. Das Wichtigste ist, das hat die kleine Raupe erkannt, sich Zeit für Genuss zu nehmen und diesen auch wahrzunehmen. Auch ist wesentlich, sich selbst den Genuss zu gönnen. Außerdem hat sie sich überlegt, die schönen Momente direkt in ihren Alltag mit einzuplanen.

Kannst du dir vorstellen, dass auch so zu handhaben, wie die kleine Raupe? Versuche den Moment zu genießen und überlege dir, womit du dir selbst eine Freude machen kannst.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die schönen Momente des Lebens und halte diese in deiner Erinnerung fest. Sobald es für dich schwieriger wird, stelle dir eine genussvolle Situation vor.

Weiterhin wünsche ich dir viel Spaß beim Lernen.

Herzliche Grüße



Stefanie Müller-Dreesen



## A. Grenzen

1. Sicherlich hast du schon oft den Satz „Kinder brauchen Grenzen!“ gehört. Was genau ist damit gemeint? Mache dir Gedanken dazu und überlege, ob es verschiedene Grenzarten gibt?

Grenzen, die mit Sicherheit vorhanden sind: Ruhe im Unterricht, Pünktlichkeit, gemeinsames Aufräumen, Freundlichkeit, gute Manieren, alle Dinge, die das Miteinander betreffen, Zeit für Hausaufgaben wird in den Tagesablauf eingeplant, Bild nach Vorschrift malen, Hausaufgaben werden sofort nach der Schule gemacht, die Ausbildung zum Bankkaufmann musst du machen, ohne Abitur hast du keine Zukunft usw.

2. Welche Grenzarten gibt es?

- a) beschützende Grenzen
- b) einengende Grenzen

3. Glaubst du, dass beschützende Grenzen sinnvoll sind? Begründe deine Antwort!

Ja ☐

Nein ☐

Überzeugen Sie die Kinder davon, dass beschützende Grenzen das gesellschaftliche Miteinander fördern. Freundlichkeit und gute Manieren sind zwar Grenzen, sie schaffen aber die Grundlage in Ruhe die eigenen Ziele zu entdecken.

4. Sind einengende Grenzen sinnvoll? Begründe deine Antwort!

Ja ☐

Nein ☐

Einengende Grenzen sind nicht sinnvoll, weil das eigene Potential unterdrückt wird. Dazu ein Beispiel: Ein Junge absolvierte eine Ausbildung zum Maurer. Sein Job machte ihm Spaß. Irgendwann kam er auf die Idee, Natursteinmau-



ern zu bauen, so wie sie oft in Norddeutschland zu sehen sind. Nach einiger Zeit besucht er einen Freund in Amerika. Dieser bat ihn, ihm auch eine solche Mauer zu bauen. Die Nachbarn und viele andere Menschen aus der Umgebung waren begeistert von dieser Mauer, denn diese Art des Bauens war dort noch völlig unbekannt. Fortan bekam der junge Mann Aufträge ohne Ende. Heute ist er Millionär! Wäre es nicht schrecklich gewesen, wenn dieser Junge damals gezwungen worden wäre, Jura zu studieren, weil es Familientradition war.

## 5. Was würdest du tun, wenn es in deinem Leben einengende Grenzen gäbe?

Diese Grenzen akzeptieren und als Entwicklungsmöglichkeit sehen. Immer mit der inneren Gewissheit, dass mein wirkliches Potential irgendwann zum Vorschein kommt, denn jeder Mensch besitzt eine besondere Fähigkeit.



## 6. „Grenzen wohnen im Denken!“ Kannst du dir vorstellen, was diese Aussage bedeutet?

Führen Sie die Kinder zu der Ansicht, dass die Gedanken frei sind. Ich kann frustriert und bewegungslos in einer Ecke sitzen und denken: „Grenzen sind ätzend und öde“, aber ich kann auch denken: „OK, ich akzeptiere meine Situation und sehe sie als Lernaufgabe“.

Es ist wichtig, dass die Kinder sich nicht selbst begrenzen, indem sie glauben: „Das schaffe ich ja sowieso nie!“





7. Überlege dir bitte, wie du deine Zukunft gestalten möchtest. Dein wichtigstes Ziel ist, glücklich zu sein. Beschreibe wie dein Leben in 15 Jahren aussehen wird. An welchem Ort der Welt befindest du dich? Womit verbringst du täglich deine Zeit? Bist du verheiratet? Hast du Kinder? Bedenke bei deinen Überlegungen, es gibt keine Grenzen!

Ziel dieser Übung ist, die Kinder zu motivieren. Grundsätzlich ist alles möglich. Nur die Wege zum Ziel unterscheiden sich. Außerdem dient diese Übung der Zielfindung, denn aus Träumen entwickelt sich Motivation, einen Weg zu finden.

Wichtig ist, den Schülern zu vermitteln, dass Glück nicht im Offensichtlichen liegt (Geld auf dem Konto), sondern eine zeitlang im Verborgenen liegen kann (Karriere auf Umwegen oder Freude an dem, was man tut). Der Phantasie soll freien Lauf gegeben werden.



## B. Innere Einstellung



Kehre deine innere, positive Einstellung nach Außen, so wie ein Löwe nach Königsmanier durch die Steppe marschiert. Er ist nicht arrogant! Er weiß aber, was er kann!

Lasse dich nicht durch Schwarzmalerei irritieren oder anstecken. Der Mensch neigt dazu, sich zuerst auf die negativen Dinge zu konzentrieren. Positive Nachrichten werden in der Regel zwei Mal weitererzählt, negative Nachrichten hingegen durchschnittlich zwölf Mal.

Viele Menschen haben zwischenzeitlich gelernt, was sie mit ihren Gedanken bewirken bzw. anrichten können. Es geht immer um die innere Einstellung des Menschen. Die Sichtweise der Dinge ist wichtig. Ein grüner Blumentopf wird nicht plötzlich rot, weil ich positiv denke. **Die Einstellung bzw. das Verhalten des Menschen ändert sich durch positives Denken auf die Art und Weise, dass der Blickwinkel auf Schwierigkeiten sich verändert. Das wiederum führt dazu, dass der Mensch sich auf Lösungen konzentriert. Sobald das geschieht, wird die gesamte Bandbreite der Handlungsmöglichkeiten sichtbar.**

Positives Denken beschreibt lediglich die Einstellung und den Glauben: „Auch wenn im Moment alles schlecht ist, wird es zu etwas Gutem führen.“ Und mehr nicht! Loslassen ist wichtiger, als verkrampft an irgendwelchen Vorstellungen festzuhalten. Nur so geben wir den schönen Dingen des Lebens die Chance, in unseren Alltag einzuziehen.

Hintergrund dieser Übung ist es, „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“ entgegenzuwirken.

1. Kennzeichne die wichtigste Textaussage!
2. Bei den nachfolgenden Fragen geht es um deine allgemeine Einstellung. Kreuze bitte spontan eine Lösung an.

Ziel dieser Aufgabe ist, dass die Schüler über sich selbst nachdenken.



1. Wie ist deine grundsätzliche Meinung, wenn etwas nicht so funktioniert, wie du dir das vorstellst? Wird die Situation zu etwas Gutem führen oder gibst du auf?

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| o Ich bin enttäuscht und wütend.    | 20 P. |
| o Das ist mir egal.                 | 30 P. |
| o Es gibt bestimmt andere Lösungen. | 10 P. |
  
2. Wie oft sagst du: „Ja aber, das geht doch nicht, weil...“?!

|            |       |
|------------|-------|
| o oft      | 30 P. |
| o manchmal | 20 P. |
| o nie      | 10 P. |
  
3. Wie wirken deine Wortwahl und dein Verhalten auf andere Menschen?

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| o oft frustriert               | 30 P. |
| o meist fröhlich und motiviert | 10 P. |
| o oft distanziert              | 30 P. |
  
4. Richtest du deine Aufmerksamkeit grundsätzlich auf die positive Seite der Ereignisse oder achtest du zuerst auf das Negative?

|                  |       |
|------------------|-------|
| o positive Seite | 10 P. |
| o negative Seite | 30 P. |
  
5. Wie denkst du über deine Schulpflicht bzw. über deine Situation?

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| o Ich bin unzufrieden.                | 20 P. |
| o Am liebsten würde ich auswandern.   | 30 P. |
| o Grundsätzlich ist alles in Ordnung. | 10 P. |
  
6. Wird es schwierig für dich sein, deine Ziele zu erreichen?

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| o Manche Dinge sind eben so.         | 30 P. |
| o Der direkte Weg ist der beste Weg. | 10 P. |



7. Glaubst du, dass du von deinem Umfeld Unterstützung bekommst?

- ☐ ja 10 P.
- ☐ nein 30 P.

8. Wie ist deine grundsätzliche Stimmung?

- ☐ immer gut 20 P.
- ☐ meistens gut 10 P.
- ☐ selten gut 30 P.

9. Kannst du andere Menschen aufmuntern?

- ☐ ja 10 P.
- ☐ manchmal 20 P.
- ☐ selten 30 P.

10. Werfen dich Schwierigkeiten aus der Bahn?

- ☐ manchmal 10 P.
- ☐ nie 20 P.
- ☐ immer 30 P.

11. Resignierst du schnell?

- ☐ nein 10 P.
- ☐ ja 30 P.

12. Versuchst du immer, alle Möglichkeiten zu sehen?

- ☐ meistens 20 P.
- ☐ selten 30 P.
- ☐ immer 10 P.



13. Wenn andere dir von ihren Schwierigkeiten erzählen, jammerst du mit oder versuchst du Lösungen zu finden?

- |                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| <input type="radio"/> Ich habe Mitleid.                 | 30 P. |
| <input type="radio"/> Es gibt immer eine Lösung.        | 10 P. |
| <input type="radio"/> Jeder ist seines Glückes Schmied. | 20 P. |

**Gesamtpunktzahl:** \_\_\_\_\_

**Bis 180 Punkte:**

Deine positive Einstellung ist nachahmenswert. Arbeite weiter auf die gleiche Art und Weise an dir. Und bleibe allen neuen Erfahrungen gegenüber so offen wie bisher.

**Mehr als 180 Punkte:**

Solltest du mehr als 180 Punkte haben, so ist deine Einstellung nicht generell negativ. Dennoch solltest du versuchen, zu ergründen, warum deine Stimmung oftmals einen deprimierten oder unzufriedenen Unterton hat. Natürlich kann es sich lediglich um eine Momentaufnahme handeln. Grundsätzlich gilt, dass die Bewusstheit und die Lebenseinstellung sehr eng miteinander verbunden sind. Deshalb wäre es sinnvoll, dass du dich mit deiner Selbstwerthaltung beschäftigst.



**3. Warum ist deine innere Einstellung so wichtig? Finde Beispiele!**

Die innere Einstellung macht sich im Außen bemerkbar! Wenn ich denke: „Ich schaffe das nie!“, dann wird das auch so sein. Beispiele sind: Die Hausaufgaben schaffe ich nie. Mathe liegt mir nicht. Der Lehrer beachtet mich nicht. Ich kann so oft aufzeigen, wie ich will, ich komme nie auf einen grünen Zweig.

**4. Suche einen Begriff, der obiges Phänomen passend beschreibt!**

Sich selbst erfüllende Prophezeiung!





Führen Sie die Übung auf der nächsten Seite auf jeden Fall durch. Sie ist sehr wichtig, weil die Schüler auf bildhafte Art und Weise lernen, Entscheidungen zu treffen und negative Gedanken zu eliminieren. Die Kinder können sich so in sich selbst zentrieren. Das Lernen wird ihnen leichter fallen. Überzeugen Sie die Schüler, diese Übung auch zu Hause durchzuführen. Sie ist sehr einfach, aber auch sehr effektiv.

## Loslassübung

1. Stelle dir bitte eine Situation vor, die eine negative deprimierte innere Einstellung bei dir verursacht. (Beispiele: Hausaufgaben ohne Ende, schlechte Note, Computerverbot, ungerechte Behandlung, keine Zeit für Freunde, das Gefühl unzureichend zu sein.)
2. Jetzt aktiviere deine Vorstellungskraft. Lasse vor deinem inneren Auge ein blau leuchtendes Star Wars Schwert entstehen.
3. Nimm dieses Schwert in die Hand und trenne deine Gedanken, so als würden sie in einer Sprechblase über oder neben dir schweben, von deiner Person ab, indem du dir das **bildlich** vorstellst. Lasse alle grüblerischen Gedanken los.
4. Zukünftig kannst du jetzt in jeder Situation, die ein inneres negatives Gefühl bei dir auslöst, dein Star Wars Schwert **visuell** benutzen.



## C. Lernaufgaben



**Urteile**, egal welcher Art, tragen nie zur Konfliktlösung bei. Hier umzudenken, erfordert einiges an Selbsterkenntnis. Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, denken wir automatisch darüber nach, was andere falsch gemacht haben.

Der Mensch neigt dazu, vorschnell zu urteilen, denn wir haben aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte feste Meinungen darüber, was falsch und was richtig ist.

Nicht die Tatsachen selbst  
machen das Leben schwer,  
sondern unsere Bewertung der Tatsachen.  
(Epictetus)



**Vergleiche** sind ebenfalls eine Form der Verurteilung. Oft genug passiert es, dass wir uns mit irgendwem vergleichen und uns anschließend deprimiert fühlen. Also sollten wir es lassen!

Nie solltest du vergessen, dass Fehler zum Menschsein gehören wie ein Dach aufs Haus. Gehe mit dir selbst nicht zu hart ins Gericht. Verurteile dich nicht selbst.

Verurteilendes Abstempeln kommt einer Strafe gleich. Es ist eine Form der Machtausübung. Hier ist nach Rosenberg, M., 2003, die **beschützende Macht** von der **bestrafenden Macht** zu unterscheiden. Ein Kind, das auf die stark befahrene Straße rennen will und von einem Erwachsenen festgehalten wird, wird geschützt. Die Aufmerksamkeit gilt in diesem Fall dem Leben, ohne zu bestrafen oder zu beschuldigen.

Bestrafende Macht führt grundsätzlich zur Abwehr und Feindseligkeit. Bei Kindern kann zum Beispiel grundsätzlich nichts dadurch erreicht werden, wenn nach und nach das Kinderzimmer von Spielzeug, Computer, Stereoanlage und ähnlichem befreit wird.

Natürlich ist es möglich, Schüler durch Sanktionen zu motivieren. Aber die innere Energie leidet darunter und somit die Qualität der Arbeit. Angst vor Strafe führt



dazu, dass die Aufmerksamkeit bei den Konsequenzen unseres Verhaltens und nicht bei der eigentlichen Sache ist.

## 1. Nenne die drei Hauptursachen für Konflikte!

- ✧ Urteile
- ✧ Vergleiche
- ✧ Machtausübung

Erarbeiten Sie diese Antwort mit den Schülern anhand des Textes.

## 2. Finde zu jedem Konfliktgrund ein Beispiel!

- ✧ Schüler zeigt nie auf
- ✧ Bessere Klamotten als ich
- ✧ Sechs setzen (Grenzgebiet zwischen schützend und strafend)

## 3. Wie könntest du als betroffener Schüler reagieren?

Sammeln Sie die Aussagen der Schüler an der Tafel. Beispiele: authentisch reagieren, verbale Grenze ziehen und fühlen, welches Bedürfnis habe ich, sich nicht alles bieten lassen, bin ich wirklich von der Bewertung anderer abhängig, möglichst wenig urteilen, sich selbst hinterfragen.

## 4. Wie könntest du deine innere Haltung verändern?

Eine mögliche Antwort ist: Meine Aufgabe ist zu lernen, dass Bewertungen nicht gut sind, dass auch ich Grenzen setzen kann, dass ich stark bin, dass ich Kraft habe und dass ich auf meine inneren Bedürfnisse achten muss. Wichtig ist, dass Bewertungen von Anderen nichts mit meinem wertvollen Selbst zu tun haben.

