



Coaching als Unterrichtsprinzip

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 1. Staatsexamen
für das Lehramt an Hauptschulen

| | | | |
|-------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------|
| Name: | Josefine Weinrich | Matr.-Nummer: | 1537659 |
| Anschrift: | Im Kramersfeld 18, 96052 Bamberg | Studienfach: | LA HS, AWT |
| E-Mail: | Josefine.Weinrich@gmx.de | Didaktikfächer: | Deutsch, Kunst, Geogr. |
| Telefonnr.: | 0151 17856746 | Fachsemester: | SS 2012 – 5. Semester |
| | | Abgabe: | 1. Oktober 2012 |

EIGENSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

Erklärung

Ich versichere, dass ich diese Zulassungsarbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe und dass die Arbeit in gleicher und ähnlicher Form in noch keinem anderen Seminar vorgelegt wurde. Alle Ausführungen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Bamberg, den 20.09.12

Weinrich, Josefine

GLIEDERUNG – „COACHING“ ALS UNTERRICHTSPRINZIP

| | |
|--|-----------|
| 1. Eigene Motivation und Gedanken zum Thema | 5 |
| 2. Begriffsklärungen | 7 |
| 2.1 Was ist ein Unterrichtsprinzip? | 7 |
| 2.2 Was versteht man unter „Coaching“? | 9 |
| 2.2.1 Allgemeine Definition | 10 |
| 2.2.2 Das NLP - Resonanz - Coaching | 11 |
| 2.3 Coaching als Unterrichtsprinzip | 14 |
| 3. Das Coaching in der schulischen Praxis | 15 |
| 3.1 Vorstellung von Coach / Lehrerin und Klasse | 15 |
| 3.2 Umsetzung im schulischen Unterrichtsalltag | 16 |
| 3.2.1 Die drei Säulen der Resonanz | 17 |
| 3.2.2 Das Formulieren eigener Ziele | 19 |
| 3.2.3 Ein gemeinsames Zielbild erstellen | 21 |
| 3.2.4 Der psychologische Vertrag | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3 Intensivierung im Coachingseminar | 23 |
| 3.3.1 Die Symbolsuche | 23 |
| 3.3.2 Wurzeln und Krone | 24 |
| 3.3.3 Einen Kraftplatz und Zauberworte finden | 26 |
| 3.3.4 Der Moment OfExcellent | 28 |
| 3.3.5 Das Morgengedicht - Chi Gong | 29 |
| 3.3.6 Die Mind-Map | 30 |
| 3.3.6 Der Scheibenwischer | 30 |
| 3.3.7 Das Sonnensegel | 31 |
| 3.3.8 Das Spalier gehen | 32 |
| | |
| 4. Längerfristige Erfolgskontrolle des „Coaching als Unterrichtsprinzip“ | 33 |
| <hr/> | |
| 4.1 Warum eine schriftliche Befragung? | 34 |
| 4.2 Der Fragebogen | 35 |
| 4.2.1 Die Erstellung | 35 |
| 4.2.2 Die Auswertung | 40 |
| 4.3 Was hat sich für dich durch das Coaching verändert? | |
| Persönliche Meinungen der Schülerinnen und Schüler | 45 |
| 4.4 Ergebnisse im Zeugnis und | |
| Qualifizierenden Hauptschulabschluss | 48 |
| | |
| 5. Fazit | 49 |
| | |
| 6. Literaturverzeichnis | 51 |

1. Eigene Motivation und Gedanken zum Thema

Im Laufe meines Studiums des Hauptschullehramtes an der Universität Bamberg hatte ich während vieler Praktika die Möglichkeit, den Schulalltag diverser Klassen und Lehrer miterleben. Diese Erfahrungen waren allesamt wichtig und prägend für mich – denn ich fand sowohl Vorbilder als auch abschreckende Beispiele. Ich lernte genau, wie ich mich später im Unterricht selber verhalten möchte und welche Eigenschaften ich keinesfalls übernehmen will. Leider fand ich gerade in der Hauptschule einige Lehrer und Lehrerinnen vor, welche in mir den Eindruck erweckten, als hätten sie bereits resigniert - als hätten sie schon aufgehört jedes Kind in ihrer Klasse wahrzunehmen und zu schätzen – als hätten sie die Hoffnung aufgegeben, jeder Schülerin und jedem Schüler den Weg in das spätere Leben zu ebnen. Diese Lehrkräfte stellten mir ihre Klasse als „Rest“ vor, denn alle Jugendlichen die „auch nur etwas draufhätten, wären schon lange zur Realschule abgegangen.“ Sie vermittelten den Kindern, dass sie von der Berufswelt und ihren Chancen in der Zukunft nicht viel zu erwarten hätten. Diese Art und Weise mit Jugendlichen umzugehen, welche voller Energie, Kraft, Talent und Können steckten, erschütterte mich zutiefst. Das Verhalten der Schüler spiegelte das ihrer Lehrer wider und die Motivationslosigkeit und „Null – Bock – Haltung“ im Klassenzimmer schockierte mich und ließ mich fast an meiner Berufsentscheidung zweifeln.

Der Lichtblick zeigte sich dann in Form einer Dozentin und ihrer neunten Klasse, die mir zeigten, dass Spaß an Schule, Lernen und Zukunftsplänen keineswegs unrealistische Wunschvorstellungen einer übermotivierten Studentin darstellen. Ich wollte unbedingt mehr über die besondere Art der Lehrerin erfahren, ihre Klasse zu führen. In einem Seminar und auch später in der gemeinsamen Arbeit mit der Klasse erfuhr ich nach und nach mehr über die Methoden des Resonanzcoachings – mein Interesse war geweckt. Durch die Übungen und die Sichtweisen auf die Dinge soll den Jugendlichen mehr Hoffnung auf die Zukunft gemacht werden können. Den Gecoachten wird angeblich dabei geholfen, ihre eigenen Potentiale,

Ressourcen und Stärken zu entdecken – und als Coach soll man den Jugendlichen dabei helfen, ihre Ziele zu finden und zu auch zu erreichen. Diese Versprechen, welche auf der Homepage des Kutschera Instituts und von der Lehrerin zu hören waren, galt es nun zu überprüfen. Ich konnte mir zu Beginn kaum vorstellen, dass durch solch leicht umzusetzende Mittel tatsächlich die größten Probleme an Hauptschulen in den Griff zu bekommen sein sollen – und doch so wenige Lehrkräfte davon Gebrauch machen.

Die folgende Arbeit erklärt zuerst, was das Coaching an sich ist und was man sich unter einem Unterrichtsprinzip vorzustellen hat. Danach werden diverse Übungen und Methoden vorgestellt, wie man im Unterrichtsalltag und auch außerhalb den Kindern Resonanz näher bringen kann – jeweils im Hinblick auf die theoretische Erklärung als auch die Erfahrungen durch die praktische Umsetzung in der besagten neunten Klasse. Abschließend werden die Ergebnisse des Coachings dargestellt, so wie sie durch einen Fragebogen, eigene Äußerungen der Schülerinnen und Schüler sowie den objektiven Bewertungen durch Benotungen zustande kamen.

2. Begriffsklärungen

Zur Klärung der Frage, wie und ob das Coaching von Schülerinnen und Schülern durch die Lehrkraft als Unterrichtsprinzip zu Bedeutung gelangen kann, müssen zu allererst die Begriffe an sich definiert werden. Was wird unter dem Anglizismus „Coaching“ eigentlich verstanden und was umfasst der schulpädagogische Begriff „Unterrichtsprinzip“?

Zur Beantwortung der Fragestellungen werden im Folgenden die Niederschriften verschiedener Autoren herangezogen.

2.1 Was ist ein Unterrichtsprinzip?

Johann Amos Comenius stellte im 17. Jahrhundert in seinem Werk „*Didactica Magna*“ bereits Grundprinzipien der Erziehung vor, welche im Kern bis heute ihre Bedeutung nicht verloren haben. Der Grundgedanke dieses Prinzips besteht aus den Begriffen *Omes, Omnia und Omnino* - allen Menschen soll ohne Ausnahme alles Wissen zugänglich gemacht werden können und dies gründlich und vollständig. Diese Erziehungsgrundsätze lassen sich auf den Unterricht übertragen und sollten heutzutage als selbstverständlich anzusehen sein.

Die modernen Unterrichtsprinzipien sind nach Werner Wiater (Wiater 2009:4, 6) Regeln „ ... für erfolgreiches und qualitätsvolles Unterrichten.“ Sie „ ... sind für alle Fächer geltende Grundsätze oder Handlungsregeln der Unterrichtsgestaltung. Ihre Beachtung vergrößert und sichert die Effizienz und die Qualität des Unterrichts.“ Es geht also um die Klärung der Frage, wie ein guter und erfolgreicher Unterricht funktionieren kann – Unterrichtsprinzipien stellen

allerdings kein Geheimrezept dar, welches stets zum Erfolg führt. Es geht vielmehr um eine Art Stellschraubensystem, mit dem gearbeitet werden kann und soll. Verändert man eine Kleinigkeit, kann dies zu größeren Auswirkungen führen, zu geringen oder gar keinen - verändert man Grundlegendes, kann dies zu Besserung oder Verschlechterung führen. Den richtigen Lösungsweg muss allerdings für jede Lerngruppe individuell zugeschnitten und gefunden werden.

Nach Schröder versteht man unter Unterrichtsprinzipien „*Grundsätze, welche die methodische Gestaltung des unterrichtlichen Lehrens und Lernens bestimmen. Als Bestimmungsfaktoren des Unterrichts beziehen sie sich auf die Art und Weise (Methode), wie der ausgewählte Inhalt zur Erreichung der gesetzten Ziele den Schülern vermittelt werden soll*“ (Schröder 1996: 131). Hier geht es ebenfalls darum, wie die Lehrkraft einen effizienten und zum Lernerfolg führenden Unterricht halten soll. Genauer spricht Schröder von den „Methoden“, also vom „wie“ des Vermittelns und Aneignens. Das *Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig – Holstein* versteht darunter, wie man als Lehrkraft seine Schülerinnen und Schüler am besten motivieren, das Vorwissen aktivieren und den unterschiedlichen Lernvoraussetzungen gerecht werden kann, oder welche Sozialform die richtige für welchen Stoff ist, etc. (Vgl. IQSH 2012: 7).

Beide Autoren kommen also zu dem Schluss, dass die Unterrichtsprinzipien eine Anleitung darzustellen versuchen, wie guter Unterricht sein soll. Allen Kindern sollen die bestmöglichen Chancen ermöglicht werden, ihre eigenen Stärken zu finden, zu nutzen und auszubauen. Der Schulpädagoge Werner Wiater z.B. nennt in diesem Zuge acht verschiedene Prinzipien zur methodischen Gestaltung von Unterricht, die alle auf ihre Weise vollste Berechtigung haben. Exemplarisch zu nennen ist die Maxime der Selbsttätigkeit (Wiater 2009: 15), denn nur was Kinder auch selbst erfahren und ausprobieren können, kann sich wirklich tief im Gedächtnis verankern (Vitale 1993: 39). Bereits ca. 500 Jahre vor Christus soll Konfuzius diesen Sachverhalt folgendermaßen formuliert haben:

*„Erkläre mir und ich werde vergessen
Zeige mir und ich werde mich erinnern
Beteilige mich und ich werde verstehen.“*

Nicht weniger wichtig ist das Unterrichtsprinzip der Differenzierung (Wiater 2009: 27), welches unabdingbar für den Umgang mit der stets vorhandenen Heterogenität in einer Lerngruppe ist. Kein Lerner ist wie der andere, es gibt Unterschiede in der Herkunft, dem Vorwissen, dem Geschlecht, dem Lerntempo usw. Die Individualisierung als Mittel der Differenzierung ist also ein wesentliches Werkzeug, um den Prozess der Aneignung und Vermittlung zu ermöglichen.

Nachdem der Erläuterung des Begriffes „Unterrichtsprinzip“ folgt nun die Erklärung des „Coachings“.

2.2 Was versteht man unter „Coaching“?

Zur Klärung der Frage, was man unter „Coaching“ versteht, muss zuallererst geklärt werden, was sich hinter dem angloamerikanischen Begriff „Coaching“ selber verbirgt. Laut Prof. Dr. Eric Lippmann, einem anerkannten Schweizer Psychologen, stammt die Bezeichnung vom englischen Wort „Coach“ ab. Die deutsche Übersetzung dazu wäre der „Kutscher“, also die Person, welche die Aufgabe innehat, die „Pferde sicher und schnell ans Ziel zu lenken“ (Lippmann 2006: 12). Diese Bedeutung ist bis heute etwas im Verständnis von Coaching erhalten geblieben. Anderen soll also der Weg zu einem bestimmten Ziel erleichtert werden, die Chance zur Bewältigung geebnet, oder die wichtigsten Schritte überhaupt erst ermöglicht werden (Vgl. Vössing 2005: 21).

2.2.1 Allgemeine Definition

Der Deutsche Bundesverband Coaching e.V. (DBVC) definiert Coaching folgendermaßen:

„Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- / Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen / Organisationen. Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen.“

Auf die Schule und den Unterricht bezogen stellt das „Schülersein“ den Beruf des Kindes dar – ersetzt man also die berufsbezogenen Begriffe, kann die Beschreibung direkt übernommen werden.

Als ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform dient Coaching der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit. Als ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Beratungsprozess unterstützt ein Coaching die Verbesserung der beruflichen Situation und das Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen Bedingungen.

Durch die Optimierung der menschlichen Potenziale soll die wertschöpfende und zukunftsgerichtete Entwicklung des Unternehmens / der Organisation gefördert werden.

Inhaltlich ist Coaching eine Kombination aus individueller Unterstützung zur Bewältigung verschiedener Anliegen und persönlicher Beratung. In einer solchen Beratung wird der Klient angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln. Der Coach ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und dient daher zur Identifikation und Lösung der zum Problem führenden Prozesse. Der Klient lernt so im Idealfall, seine Probleme eigenständig zu lösen, sein Verhalten / seine Einstellungen weiterzuentwickeln und effektive Ergebnisse zu erreichen.

Ein grundsätzliches Merkmal des professionellen Coachings ist die Förderung der Selbstreflexion und -wahrnehmung und die selbstgesteuerte Erweiterung bzw. Verbesserung der Möglichkeiten des Klienten bzgl. Wahrnehmung, Erleben und Verhalten.“

(DBVC 2012)

Umgangssprachlich und im alltäglichen Gebrauch wird die Bezeichnung „Coach“ in den meisten Fällen mit verschiedenen Bereichen des Spitzensports in Verbindung gebracht. Das Coaching steht hier für eine umfassende Betreuung der Sportler, welche über die herkömmliche Aufgabe des altbekannten „Trainers“ weit hinausgeht. Bereiche wie Motivierung, Beratung und Betreuung der Spieler, sowohl während des Wettkampfes selbst als auch in persönlichen Lebensbereichen, stellen Inhalte dar (Vgl. Lippmann 2006: 12).

2.2.2 Das NLP - Resonanz - Coaching

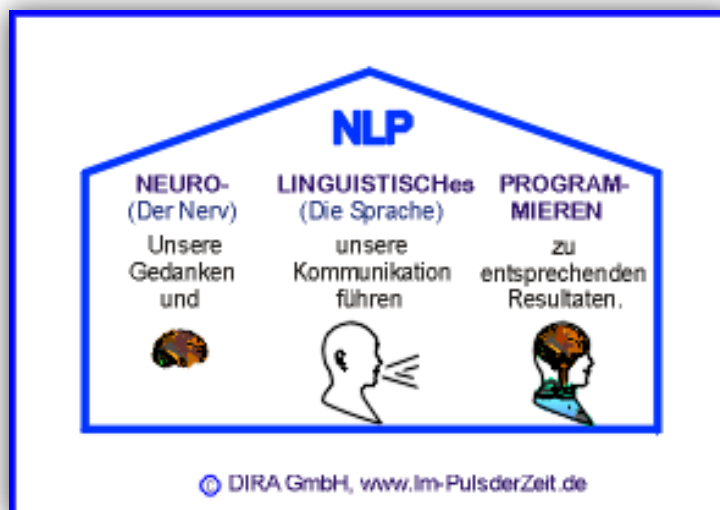
*denn...
wenn du immer das tust
was du immer getan hast
wirst du immer das bekommen
was du immer schon bekommen hast.*

1982 gründete Dr. Gundl Kutschera, eine klinische Psychologin und Psychotherapeutin, ein NLP – Ausbildungsinstitut: das Institut Kutschera. Im deutschsprachigen Raum war sie die erste Lehrtrainerin für das Neurolinguistische Programmieren – heute zählt die Einrichtung zu den bedeutendsten in ganz Deutschland (Kutschera, 1994). Das Institut arbeitet im Bereich Persönlichkeitsbildung mit der Resonanzmethode, welche 1974 von der Gründerin ins Leben gerufen und kontinuierlich weiterentwickelt wurde.

Doch was genau ist das Neurolinguistische Programmieren? „Neuro“ steht laut Michael Grinder– einem der Gründer von NLP – dafür, dass alle Erfahrungen durch die fünf Sinne wahrgenommen werden. Dazu gehört das Sehen (visuell), das Hören (auditiv), das Fühlen

(kinästhetisch), das Riechen (olfaktorisch) und das Schmecken (gustatorisch). Das Merkwort „VAKOG“ steht somit für die menschlichen Sinneskanäle. „Linguistisch“ dagegen bedeutet, dass das menschliche Gehirn alle Erfahrungen sprachlich erfasst (Vgl. Grinder 1992: 13).

Hört oder liest man den Begriff „Programmieren“, assoziiert man damit sofort Computer – und diese Verbindung ist auch gerechtfertigt. Bei der Arbeit mit dem PC werden „Daten eingegeben, verarbeitet, gespeichert und für bestimmte Zwecke wieder aufgerufen“ (Mohl 2010: 16). Hierbei handelt es sich um genau die gleichen Prozesse, welche auch im menschlichen Gehirn ablaufen. Alle gesammelten Eindrücke und Erfahrungen beeinflussen unser späteres Handeln. NLP arbeitet hauptsächlich mit der Struktur, in der die individuellen Erlebnisse verarbeitet und auch gespeichert werden. Diese Programme können verändert und stattdessen bessere Alternativen antrainiert werden.



(www.Im-PulsderZeit.de)

Der Begriff „Resonanz“ bedeutet wörtlich übersetzt „Widerklang“. Es geht darum, die Eigenfrequenz eines anderen oder seinem Umfeld zu erkennen, sich darauf einzustimmen und im Gleichklang zu schwingen (Vgl. Kutschera 1995: 28), sodass ein gleichwertiges Miteinander möglich wird. Hat man einmal Resonanz in einer Situation erlebt, will man diese stets wieder erleben – es ist ein Gefühl der Hochstimmung.

Die Kombination der Begriffe findet sich in GundIKutschera's NLP – Resonanzmethode. Hier werden Erfahrungen aus der Praxis, der Lehre und der Forschung verbunden und in den verschiedensten Tätigkeitsbereichen angewandt.

*Erfolgreich sind wir, wenn wir innerlich stark und ausgeglichen
mit Vertrauen in die Zukunft gehen.*

Abschließend zur Klärung des Coachingbegriffes im Sinne von NLP möchte ich noch einige kennzeichnende Merkmale auflisten:

- Coaching ist freiwillig
- Der Gecoachte wird als „Coachee“ bezeichnet.
- Coaching fördert und unterstützt die Fähigkeit des Coachee, Probleme zu lösen
- Coaching hat das Ziel, die Wahlmöglichkeit des Coachee im Denken und Handeln zu erhöhen
- Im Coaching bringt der Coachee seine Themen und Inhalte ein, die er bearbeiten möchte
- Mit Coaching wird die Entwicklung des Coachee durch veränderungswirksame Kommunikation gefördert, unterstützt oder beschleunigt. Diese Entwicklung kann alle logischen Ebenen wie Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte, Glaubenssätze, Identität, Mission und Vision betreffen

(Vgl. Vössing 2005: 22)

2.3 Coaching als Unterrichtsprinzip

Nachdem nun die Bedeutung der beiden Begrifflichkeiten „Unterrichtsprinzip“ und „Coaching“ geklärt wurde, werden sie nun in einen Zusammenhang miteinander gestellt. Wie im Titel dieser Arbeit bereits ausgedrückt, geht es um die Frage, inwiefern das Coaching selber als Unterrichtsprinzip anzusehen ist. Wie in 2.1 erläutert, soll ein Unterrichtsprinzip ein Mittel sein, welches die Chance auf ein erfolgreiches Teilnehmen der Schülerinnen und Schüler am Unterricht erhöht. Neben den bereits etablierten Grundsätzen „Differenzierung“, „Selbsttätigkeit“ und vielen anderen, muss das „Coaching“ keinerlei Vergleich scheuen.

Durch angemessenes Coaching im Schulbereich können Kinder von innen heraus gestärkt werden. Neben dem Kennenlernen und Erkunden der eigenen Talente lernen die Schüler auch, diese zu nutzen sowie motiviert und konzentriert zu sein. Die eigene Frustrationsgrenze wird erhöht, Ängste und Aggressionen besser bewältigt während Erfolgsstrategien übernommen werden um selbst gesteckte Ziele zu erreichen und Prüfungen besser zu meistern (Vgl. Kutschera 2012: neue nachhilfe für schülerInnen).

All diese Optionen, welche durch das Coaching eröffnet werden, tragen zur Ausgeglichenheit und einer inneren Stärke der Kinder bei. Durch ein mehr ausgeprägtes Selbstbewusstsein werden die Schülerinnen und Schüler aufnahmebereiter und selbstsicherer. Sie trauen sich selbst mehr zu und wissen, wie sie mit Schwächen umzugehen haben. Man kann also definitiv sagen, dass die Lehrkraft durch angewandtes Coaching in der Klasse die Lerner zur Ausschöpfung ihrer Möglichkeiten anspornen kann. Somit stellt es ein ebenso wichtiges Element dar, wie die z.B. von Wiater propagierten Unterrichtsprinzipien.

3. Das Coaching in der schulischen Praxis

Ich bin sehr dankbar für die Erfahrungen, die ich sammeln durfte. Denn was ist ein theoretisches Gebilde, bloße Worte aus dem Mund eines Dozenten oder geschriebene Sätze aus Büchern ohne die echte Praxis und Anwendung – man kann sich nichts Greifbares darunter vorstellen. So war es eine große Bereicherung für mich, als ich im Rahmen meines Studiums die Möglichkeit erhielt, nicht nur Einblicke in die schulische Wirklichkeit sondern auch in eine ganz besondere Art der Klassenführung zu erhalten.

3.1 Vorstellung von Coach / Lehrerin und Klasse

Die Dozentin, welche mir diese Eindrücke ermöglichte, lernte ich durch mein Studium kennen. Sie unterrichtet die Didaktik meines hauptschulspezifischen Unterrichtsfaches Arbeit – Wirtschaft – Technik. Was Petra Meyer von anderen Lehrenden unterscheidet, ist die Tatsache, dass sie neben ihrer Tätigkeit in der Lehrerbildung an der Universität noch der normalen Arbeit als Lehrerin an einer Mittelschule nachgeht. Durch diesen Praxisbezug steigt die Glaubwürdigkeit eines Mentors deutlich. Denn die vielen konkreten Beispiele aus dem Schulalltag und der reale Umgang mit den Schülerinnen und Schülern sind genau das, wonach theoriegeplagte Studenten suchen. Neben diesen Tätigkeiten ist die Dozentin noch eine begeisterte Anhängerin des Resonanzcoaching aus dem Hause Kutschera. Die dort vertretenen Ideale und Richtlinien vertritt sie mit vollster Leidenschaft – sowohl in der Universität als auch in der Schule. Direkt im ersten Seminar bot sie uns ihren Vornamen an, bat uns, bei Fragen nie zurückzuschrecken und versuchte jeden einzelnen von uns Studenten besser kennen zu lernen. Sie strahlte stets gute Laune, Ausgeglichenheit, Ruhe in sich selbst und eine positive Grundeinstellung aus – alles Dinge, die man an der Universität nicht unbedingt jeden Tag erlebt und die immer

eine wunderbare Atmosphäre im Seminar garantierten. Im Nachhinein kann ich nur sagen, dass sie definitiv eine Bereicherung für jeden Schüler und Studenten ist, der ihren Unterricht oder ihre Seminare besuchen kann. Sie lebt in ihrer Resonanz und die drei Säulen, die wir kennenlernen durften: Echtes Interesse an den Mitmenschen äußern, anderen gegenüber immer vollste Wertschätzung zeigen und selber stets in einem Inneren Guten Zustand verweilen.

Die Klasse und ihre Lehrerin lernten sich erst zu Anfang des Schuljahres wirklich kennen, denn zu Beginn der neunten Klasse übernahm meine Dozentin die Kinder. Die Schülerschaft bestand aus 10 Jungen und 11 Mädchen, die der Hauptschule in einer Mittelschule angehörten. Die Schule liegt im idyllischen, mittelfränkischen Gräfenberg, östlich von Erlangen. Zum Ende des Schuljahres standen die Abschlussprüfungen für den Qualifizierenden Hauptschulabschluss an - Noten, die für das weitere berufliche Vorankommen der Schülerinnen und Schüler sehr bedeutsam sind. Es stand als nur ein begrenzter Zeitraum zur Verfügung, um den Kindern mithilfe des Resonanzcoaching als Unterrichtsprinzip zu Innerer Stärke und somit höheren Erfolgchancen zu verhelfen.

3.2 Umsetzung im schulischen Unterrichtsalltag

Das Resonanzcoaching ist keine Momentaufnahme. Es ist kein Mittel, welches hin und wieder oder nebenbei im Unterricht Verwendung findet. Vielmehr ist es die Lebenseinstellung der praktizierenden Lehrkraft und zieht sich wie ein leuchtendes Band durch ihren eigenen schulischen Alltag und den ihrer Klasse. Ich hatte an einigen Tagen die Chance, mir einen persönlichen Einblick in das Unterrichtsleben zu verschaffen. Dies geschah manchmal durch passives Beobachten aus dem hinteren Bereich des Raumes, ab und an durfte ich auch selber einige Sequenzen mit den Kindern erarbeiten. Andere Informationen erhielt ich in intensiven Gesprächen mit Lehrerin und Kindern sowie schriftlichen Ausführungen der Lehrkraft selber – darauf basieren die folgenden praktischen Beispiele, wie sich das Resonanzcoaching in den schulischen Unterrichtsalltag integrieren lässt.

3.2.1 Die drei Säulen der Resonanz

Alle bewussten Entscheidungen der Unterrichtsführung im Coaching lassen sich auf die drei Säulen der Resonanz zurückführen. Als Lehrende oder Lehrender sollte man stets auf seinen Inneren Guten Zustand achten. *„Jedes menschliche Verhalten ist das Ergebnis einer Emotion (eines inneren Zustandes) in einer bestimmten Situation. Jedes Verhalten erfordert einen bestimmten Inneren Zustand. Jeder Innere Zustand ermöglicht bestimmte Verhaltensweisen“* (Kutschera 1995: 173). Wer also mit sich selbst im Unreinen ist und Unzufriedenheit und Schwäche ausstrahlt, der wird dies auch in seinem Verhalten äußern. Gerade als Lehrkraft sollte man aber immer in der Lage sein, gerechte Entscheidungen treffen zu können, Ausgeglichenheit zu verkörpern und als Vorbild zu fungieren. Dass dies nicht immer möglich ist, ist nur menschlich – aber man sollte versuchen, an dieser Säule der Resonanz zu arbeiten und das Miteinander so zu erleichtern.

Ebenso wichtig ist es, den Kindern echtes Interesse entgegenzubringen. Dies kann leicht durch Nachfragen und routinemäßigen Gesprächsrunden erreicht werden. Sobald die Schüler spüren, dass sich die Lehrkraft nicht nur für das fachliche Können ihrer Schützlinge interessieren, sondern tatsächlich Anteil am persönlichen Leben zeigen – dann fühlen sie sich augenblicklich wohler, angenommener und ernst genommen.

Den dritten Punkt stellt die Wertschätzung anderer dar. Peter Schütz et al. formulieren diese wichtige Tatsache in seiner Veröffentlichung folgendermaßen:

„Der (...) Prozess kann nur auf der Basis einer tragfähigen, respektvollen Beziehung, die von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist, erfolgen. Daher ist es auch die erste und wichtigste Aufgabe der NLP – Therapeutin, eine tragfähige Beziehung herzustellen, die durch Vertrauen, Respekt, Wertschätzung, Empathie und partnerschaftlicher Zusammenarbeit gekennzeichnet ist.“

(Schütz et al 2001: 128)

In der schulischen Praxis und auch im Alltag kann Wertschätzung ganz einfach vermittelt werden, indem man anderen hin und wieder mitteilt, was man an guten Eigenschaften am gegenüber feststellen kann. Zufriedenheit und auch etwas Stolz auf sich selber sind die Früchte eines solchen Lobes.

Am allerersten Schultag des neuen Jahres erwartete die Lehrkraft bereits jeden einzelnen Schüler mit Namensschild am Klassenzimmereingang. Es gab eine persönliche Begrüßung und einen Handschlag, im Anschluss konnte sich jeder seinen Platz suchen, wo schon eine kleine Süßigkeit wartete. Durch diese Gesten wurde die Anonymität im Klassenzimmer deutlich reduziert. Jedes Kind hatte bereits einen persönlichen Kontakt zur Lehrkraft und würde die erste Begegnung positiv im Gedächtnis behalten. Diese Tatsache ist heutzutage kein Geheimnis mehr und lässt sich mit dem „Erster Eindruck – Effekt („primacyeffect“) begründen. Demnach hat jeder Mensch die Tendenz, bei der Beurteilung anderer Personen auf Informationen zurückzugreifen, die zu einem früheren Zeitpunkt gesammelt wurden. Später erhaltene Eindrücke sind weniger prägend (Vgl. Stroebe et al. 1990).

Im Anschluss stellte die Lehrerin weitere persönliche Bindungen zwischen ihren Schülerinnen, Schülern und sich her. Dies bewältigte sie mit einer ganz besonderen Vorstellungsrunde. Üblicherweise – wenn überhaupt praktiziert – wird sich einfach nur kurz namentlich vorgestellt und eventuell noch ein Hobby dazu genannt. Die Resonanzlerin allerdings griff zu einer weitaus kreativeren Variante: Jedes Mitglied der neuen Klassengemeinschaft sollte drei bis fünf persönliche Gegenstände in den Unterricht mitbringen anhand derer er sich vorstellen sollte. Dadurch wurde jedem Einzelnen die Gelegenheit gegeben, auf die Dinge einzugehen, die ihm wichtig waren und andere eventuell noch zu verschweigen. Für die Mitschüler war diese Art des Kennenlernens mindestens ebenso interessant wie für die Lehrkraft. Dadurch kann echtes Interesse aneinander und auch die Wertschätzung des Anderen bekundet werden – und jeder Einzelne fühlt sich ernst genommen, akzeptiert und gleichwertig.

Abschließend durfte jeder Jugendliche noch einen Steckbrief von sich selber anfertigen. Die Lehrerin hatte diese bereits mit Photos der Schüler bestückt und natürlich auch einen von sich selber angefertigt. Dadurch gewährte sie ihren Schülerinnen und Schülern kleine Einblicke in ihr Privatleben, was sie viel nahbarer, greifbarer und damit auch vertrauenswürdiger für die Kinder machte. Der Steckbrief war in folgende Unterpunkte aufgeteilt: „Hobbies“, „Was ich mir für dieses Schuljahr wünsche“

und auf dem der Lehrerin noch „Was ich als Klassenlehrerin der 9cm wünsche“. Durch diese Fragestellungen und deren Beantwortung wurden direkt von Anfang an die Wünsche und Vorstellungen der Gemeinschaft gezeigt. Die Lehrkraft machte ihre Erwartungen zum 3. Punkt deutlich:

- Dass ihr alle euer Bestes gebt
- Dass ihr eure positiven Fähigkeiten ausbaut
- Gute Freunde in der Not
- Dass ihr mir vertraut und zu mir kommt, wenn etwas nicht klappt
- Offene Zusammenarbeit, Interesse, Neugier und Vertrauen
- Dass ihr mutig eure Ziele verfolgt

Somit wurde die perfekte Grundlage für ein gemeinsames Miteinander, Arbeiten und Erfolgegebildet. Zusätzlich fand die Steckbriefe an der Wand im Klassenzimmer für alle sichtbar ihren Platz – so konnten sie nicht in Vergessenheit geraten.

3.2.2 Das Formulieren eigener Ziele






*„Wenn du nicht weißt, wohin du gehst,
wirst du garantiert woanders ankommen.“*

Laurance J. Peter

Ein enorm wichtiger Arbeitsschritt des Coachings ist das Formulieren eigener Ziele. Denn wer definieren und benennen kann, was er wirklich will, hat schon den ersten Schritt in die richtige Richtung unternommen. Hierbei ist es wichtig, auf „die Anwesenheit von etwas“ zu achten (Hack 2001: 17). So weist das Wort „nicht“ in der Zielformulierung meist darauf hin, dass ein Ziel noch nicht klar genug definiert ist. Man weiß nur, was man nicht mehr will, aber noch nicht genau, wo man wirklich hin will. Wenn ein Reisender in der Reiseagentur aussagt, er wolle nicht mehr nach Spanien fahren, dann

hat er ja noch kein Wunschziel genannt, sondern lediglich das, was er nicht mehr will. Hier sollte der Coach also nachhaken und nach Formulierungen mit dem Wort „Stattdessen“ fragen. Aus „Ich möchte nicht mehr antriebslos sein“ wird dann ein „Ich bin motiviert!“ (Vgl. Hack 2001: 17). Zudem kann das Gehirn mit den „nicht“ – Formulierungen schlecht umgehen. Wenn man von jemand verlangt, sich eine Giraffe mit einem langen Hals und schlanken Beinen nicht vorzustellen, so ist dies unmöglich. Jeder hat sofort das Bild vor dem inneren Auge.

Laut NLP sind noch andere Kriterien ausschlaggebend, wenn man eine Zielformulierung durchführen soll. Die Anfangsbuchstaben aneinandergesetzt ergeben als Merkhilfe das englische Adjektiv SMART – also schlau, intelligent, schick und clever.

| S | M | A | R | T |
|---|--|--|---|--|
| Sinnesspezifisch: Woran erkennt der Klient, dass er sein Ziel konkret erreicht hat? Wie wird es sich <i>anfühlen</i> , das Ziel erreicht zu haben? Wie ist der Kontext? | Messbar: Welche messbaren Erfolgskriterien gibt es? Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? (kurzer Feedbackbogen) | Attraktiv: Ist das Ziel positiv formuliert, sodass es den Klienten sofort, hier und jetzt anzieht und seine Handlungen bestimmen kann? | Realistisch: Kann das Ziel mit den zur Verfügung stehenden Mitteln erreicht werden? Ist der <i>Chunk</i> zu groß, muss das Ziel evtl. in Teilziele zerlegt werden. | Terminiert: Wann soll das Ziel erreicht sein? (Konkreter Zeitpunkt; welche Erfolgskriterien müssen bis wann erfüllt sein?) |
|  |  |  |  |  |

(Kraft 2010: 79)

Die Jugendlichen aus der Gräfenberg'schen Klasse formulierten folgende Ziele:

- Ich lerne leicht
- Ich bin zuverlässig
- Ich erledige alle meine Aufgaben
- Ich schaffe im Quali einen Notendurchschnitt von 1,5
- ...

3.2.3 Ein gemeinsames Zielbild erstellen

Ein nächster entscheidender Schritt im Coachingprozess für die Stärkung des Klassenzusammenhaltes ist das gemeinsame Erstellen eines Zielbildes. Hier steht die innere Vorstellung von einem Ziel im Vordergrund. Die Kinder sollen sich selber in einem Zustand sehen, in dem die Endabsicht bereits erreicht ist – so kann am besten festgestellt werden, ob ein Ziel auch tatsächlich das Richtige ist. Empfindet man im Zustand noch keine Befriedigung oder das Fehlen von etwas, dann muss bei der Zielfindung noch einmal nachjustiert werden.

Im konkreten Fall forderte die Lehrerin ihre Schülerinnen und Schüler dazu auf ein Bild zu malen, welches die Frage „Wie stelle ich mir eine gute Klassengemeinschaft vor?“ thematisiert. Die einzelnen Bilder wurden nun in geschlechtsspezifisch getrennten Gruppen zu zwei eigenen Gemälden zusammengefasst – eines mit allen Vorstellungen der Mädchen und das andere mit allen Ideen der Jungen. In einem letzten Arbeitsschritt arbeitete die gesamte Klasse zusammen und erstellte ein abschließendes Bild, indem alle Elemente vertreten waren, welche jedem einzelnen Kind wichtig waren.

Im Anschluss wurden die Wünsche und Ziele noch gemeinsam in Worte gefasst und ein Satz zusammengestellt, welcher die Vorstellungen aller Schülerinnen und Schüler verkörpert:

„Unsere starke und erfolgreiche Klasse hilft zusammen, wir haben Spaß und respektieren uns!“

Wie schon die Steckbriefe fand auch dieses Bild einen sehr zentralen Ort im Klassenzimmer, damit die Jugendlichen auch im Stress des Schulalltags niemals das wahre Ziel aus den Augen verlieren.

3.2.4 Der psychologische Vertrag

Ein weiteres beliebtes Mittel, um die Verbindlichkeit eines Coachings zu erhöhen, ist ein formaler oder auch ein psychologischer Vertrag. Es ist eine gegenseitige Übereinkunft darüber, was im Coaching geschehen soll, welche Ziele gesteckt werden und mit welchen Mitteln sie erreicht werden können (Vgl. Vössing2005: 44). So können von vornherein Missverständnisse und Unklarheiten ausgeschlossen werden. Die Art des Vertrages sollte an die Gelegenheit angepasst werden. Im Falle des Unterrichtscoachings ist die mündliche Variante angemessen. Es wirkt nicht aufgesetzt und auch nicht übertrieben förmlich. Zusätzlich wird durch den psychologischen Vertrag die besondere Beziehung zwischen der Lehrerin und ihren Schülerinnen und Schülern betont. Der Handschlag verstärkt die Verbindlichkeit deutlich – das Gefühl eines echten Vertrages macht sich breit. Dadurch konnte die Lehrerin von ihrer Schülerschaft absolute Zuverlässigkeit erwarten. Jugendliche in der neunten Klasse haben sicherlich noch nicht viele solche Situationen erlebt, was ihnen wiederum das Gefühl von „Ernstgenommenwerden“, „Erwachsenwerden“ und Verantwortungsübernahme für das eigene Handeln vermittelt. Die formale Variante findet eher bei bezahlten Coachings und für die Arbeit mit Erwachsenen Verwendung. Hierzu werden schriftlich die Ziele und Pflichten beider Vertragspartner fixiert.

3.3 Intensivierung im Coachingseminar „Wir stärken unsere

Klassengemeinschaft.Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit und Freude.“

All die bereits erläuterten Teilaspekte des Coachingprozesses im schulischen Unterricht wurden während der Schulzeit erarbeitet. Leider wardie Zeit hier viel zu kurz, um den Kindern ausreichend viele weitere Übungen und Ideen zukommen zu lassen. Der Lehrplan lässt leider nicht allzuviele stofffremde Aktivitäten während des Unterrichts zu. Um den Jugendlichen in ihrer Klasse trotzdem die Möglichkeit zu geben, in den Genuss des Resonanzcoachings zu gelangen, setzte die Lehrerin eine Klassenfahrt an. Noch während des ersten Monats im Schuljahr, abseits von äußeren Einflüssen wie Medien, schulischem Umfeld und Eltern sollte innerhalb von drei Tagen die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit gelegt werden. Als Unterkunft diente ein idyllisch gelegenes Naturfreundehaus. Neben einer wundervollen natürlichen Umgebung aus Wald und Wiesen bot es auch hervorragende Räumlichkeiten für die gemeinsame Arbeit, Speisung und auch Nächtigung.

Der Aufbau des Seminares war sehr genau durchdacht und geplant. Neben der Lehrerin begleitete noch eine weitere Trainerin die Gruppe, um für einzelne Übungen einzuspringen und die Kinder besser betreuen zu können. Auch ich und noch ein weiterer Student durften an dem sehr persönlichen Wochenende teilnehmen und versuchten die Coaches und die Kinder so viel wie möglich zu unterstützen. In den folgenden Unterpunkten kann ich leider nur eine Auswahl der Übungen vorstellen, welche im Coachingseminar durchgeführt wurden.

3.3.1 Symbolsuche

Für die Symbolsuche muss man viel Zeit einplanen. Die Übung ist sehr intensiv und verlangt eine gewisse Öffnung der Coachees. Die Kinder wurden in die Natur außerhalb des Naturfreundehauses geschickt und hatten den Auftrag, einen Gegenstand zu suchen. Dies konnte ein Stück Rinde, ein Zweig, ein Blatt oder etwas völlig anderes sein – es sollte lediglich ansprechend für den Einzelnen sein, während er oder sie sich mit der Frage „Was heißt es für mich, ein/eine erfolgreicher Schüler/Schülerin zu sein?“ auseinandersetzte. Im Anschluss wurden harmonische Zweiergruppen gebildet, zu denen sich die Jugendlichen selber zusammensuchen durften. Der gefundene Gegenstand

wurde auf den Boden gelegt und nicht weiter verändert oder bewegt. Einer der Schüler fungierte als „Sekretär“, während der andere verschiedenste Symbole nannte, an die ihn sein Gegenstand erinnerte. Ein Zweig könnte so zu den Worten „Fluss“, „Gesicht“ oder „Adern“ führen. Nun wurde nochmals nach dem Zielsatz gefragt und das Symbol miteingebunden: „Inwieweit ist das Symbol --- eine Antwort auf deine Frage...?“. Abschließend sollte noch die Eigenschaft gefunden werden, was man am meisten benötigt, um die gestellte Frage individuell beantworten zu können. Die so erarbeitete Wunschcharakteristik stellt die eigene Zielfindung der Schülerinnen und Schüler dar. Auf diese Ziele konnte nun im weiteren Coaching hingearbeitet werden.

Mit der intensiven Übung will man den Coachees den großen Rahmen zu einem Thema klarmachen. Die Beziehung zum Umfeld und zur Natur soll bewusst gemacht werden (Kutschera 1995: 473) – allein die intensive Auseinandersetzung mit einem Problem oder einer Fragestellung hilft schon dabei, Lösungswege aufzeigen. Des Weiteren kann der NLP – Belief „Alles liegt auf dem Weg“ tiefer gefestigt werden. Es ist eine der entscheidenden Grundannahmen der NLP – Resonanz, dass alles, was wir brauchen, bereits in uns ist – wir müssen es nur erkennen und zugreifen (Vlg. Kutschera 1995: 240).

3.3.2 Wurzeln und Krone

Die Übung „Wurzeln und Krone“ ist in meinen Augen die effektivste der angewandten Methoden, um das Selbstbewusstsein der Jugendlichen von innen heraus zu stärken.

Zu Beginn sollten sich die Schüler in der freien Natur auf einer großen Wiesenfläche aufstellen. Nun ging die Lehrerin zwischen ihnen her und gab nach und nach jedem Einzelnen einen kleinen Schubs. Natürlich begannen die meisten zu straucheln und waren unangenehm überrascht. Den Kindern wurde nun erklärt, sie sollten sich vorstellen, aus ihren Füßen wüchsen Wurzeln tief in den Boden. Diese Wurzeln seien fest und stark und bildeten einen Anker, der sie gegen jeden Sturm bestärken könne. Bei einem zweiten Rundgang mit kleinen Schubsen standen alle fest und niemand ließ sich beeindrucken. Die Übung ist auch großartig, um Mobbingopfern eine Stärkung zu ermöglichen. Sollten sie das nächste Mal im Schulhof einen Schubs erhalten, die erwartete Reaktion des „Überraschend - Fastumfallens“ allerdings ausfallen und stattdessen nur ein festes Stehenbleiben wie ein Baum wartet – das wird einen Angreifer einschüchtern und das Opfer uninteressant machen. Meist werden schwache Menschen Opfer solcher Angriffe. Die Grundhaltung der „Wurzeln“ vermittelt den Coachees Stärke, Kraft und Selbstvertrauen. Wenn sie dieses Gefühl aus dem Seminar hinaus mit in

ihren Alltag nehmen können, wird ihr Umfeld sie sehr bald wahrnehmen und schätzen. Wer fest im Leben steht wird als Mitglied der Gesellschaft akzeptiert und geachtet.

In einem zweiten Schritt lernten die Coachees noch, ihre negativen und schmerzenden Erinnerungen in den Boden abzuleiten. In der NLP wird dieser Prozess „Ressourcentransfer“ genannt. Ressourcen sind alle Dinge, ob innerer oder äußerer Natur, welche zur Erreichung gewünschter Ziele beitragen.

Ähnlich verhält es sich mit dem anderen Teil der Übung: der „Krone“. Dieses Mal sollten die Jugendlichen sich vorstellen, sie hätten eine Krone auf dem Kopf. Jeder konnte sich seine eigne Krone vor dem inneren Auge entstehen lassen – jeder mit den für ihn wichtigsten Ideen und Vorstellungen im Mittelpunkt. Das konnte eine Krone der Ruhe sein, der Sicherheit oder der Konzentration. Den Kindern wurde geraten, in schwierigen Situationen stets an die einzigartige Kopfbedeckung zu denken. Sofort würde sich die Körperhaltung und Ausstrahlung verändern - ein Effekt, der immereine Wirkung erzeugt. Es wird eine Kettenreaktion in Gang gesetzt, denn die neuen Verhaltensweisen der Mitmenschen stellen wiederum eine Stärkung für das eigene Selbstwertgefühl dar. Von der Mutter einer früheren Schülerin erfuhr die Lehrerin, dass gerade die Krone die Tochter auch nach der Schulzeit noch begleitet. Bevor das Mädchen in ein äußerst wichtiges Vorstellungsgespräch ging, wies sie ihre Mutter darauf hin, dass sie nun ihre Krone aufsetzen würde. Mit erhobenen Kopf und Selbstbewusstsein bestritt sie ihre Aufgabe.

Gerade als Erwachsener ist es unter Umständen etwas schwierig, sich auf diese Bilder der „Wurzeln“ und der „Krone“ einzulassen. Zu Anfang tut man die Vorstellung vielleicht als lächerlich ab. Aber gerade Kindern ist dieses Spiel mit der Vorstellung ja sehr vertraut und kommt ihnen entgegen. Auf spielerische Weise lernen sie, die Körpersprache der Erwachsenen zu übernehmen. Gerade im höheren Alter sind viele Jugendliche von Unsicherheiten geplagt und solche Stärkungsmethoden können eine wahre Hilfe sein, das eigene Selbstvertrauen aufzubauen.



Ein Baum braucht tiefe Wurzeln, wenn er eine eindrucksvolle Krone erreichen will.

3.3.3 Einen Kraftplatz und Zauberworte finden

Der Kraftplatz oder auch die Kraftquelle ist ein ganz besonderer Ort. Es ist der Ort, an dem sich jeder von uns am allerwohlsten fühlt – hier findet man zu seinem Inneren Guten Zustand, eine der drei Säulen der Resonanz. Die Lehrerin wollte ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit geben, in schwierigen Momenten Zuflucht an diesem Ort zu finden.

Dazu wurden die Kinder in eine Art Trance versetzt und mittels einer wundervollen Phantasiereise an diesen geheimnisvollen Platz geführt. Im Moment der absoluten Entspannung hatten die Kinder die Möglichkeit, nach und nach vor ihrem inneren Auge ein perfektes Bild ihres Traumorts entstehen zu lassen. „Was kannst du sehen?“, „Was hörst du dort“ und „Was kannst du riechen“ sind nur wenige der gestellten Anregungen. Mit allen Sinnen konnte jeder der Schülerinnen und Schüler zu seinem Kraftplatz finden. Manche wählten den Ort hoch auf einem Berg, andere fanden sich am Strand wieder und konnten die Wellen rauschen hören, das Salz schmecken und den Sand unter den Füßen spüren. Nach der Trance sollten die Jugendlichen ihre Quelle malen. An dieser Stelle wurde ihnen viel Zeit gegeben und die Kinder gaben sich die größte Mühe, ein möglichst perfektes Abbild ihres Kraftortes zu schaffen. Mithilfe der Lehrerin und der begleitenden Trainerin wurden nun noch die passenden „Zauberworte“ gefunden. Hierbei handelt es sich um Begriffe, welche genauer beschreiben, wo-

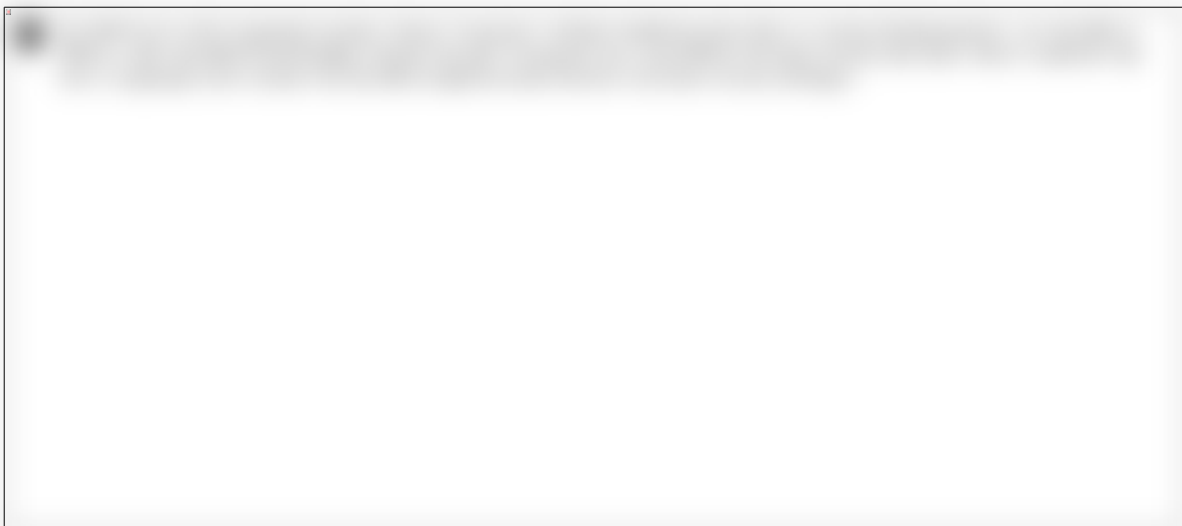
rum es sich bei dem Ort handelt. Hierbei werden Werte und Submodalitäten, also die Untereigenschaften niedergeschrieben. Diese werden wieder nach den fünf Sinneskanälen erarbeitet: VAKOG – visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch. Nach Walter Ötsch können zu Hilfe folgende Fragen gestellt werden:

| Sinneskanal | Mögliche Fragestellungen |
|--------------------|--|
| V | Von wo kommt der Lichteinfall? Art des Lichts? Klare, verschwommene Teile? Bewegung? Bild oder Film? Farben? Tag oder Nacht? Jahreszeit? |
| A | Stimmen? Lautstärke? Stereo oder Mono? Innere Stimmen? Tempo? Rhythmus? Modulation? |
| K | Welche Temperatur hat es? Körperhaltung? Sicher? Gelassen? Freudig? Ruhig? |
| O | Nach was riecht es? |
| G | Nach was schmeckt es? |

Die positiven Gefühle, die jeder mit seiner Quelle verbindet, also die Resonanz (Kutschera 1995: 199), die er oder sie verspürt, werden sich nun zu Nutze gemacht. Bevor die Lehrerin z.B. eine Probe mit der Klasse schreibt, gibt sie ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich kurz an ihren Kraftplatz zurückzusetzen. So gehen sie ruhig und stark in ihre Prüfungen und können sich deutlich besser konzentrieren und ihre Potentiale ausschöpfen. Abschließend zu meinen Befragungen der Jugendlichen wurde mir auch bestätigt, dass gerade dieser Umstand vielen Kindern hilft, ihre Nervosität vor Tests oder auch Referaten zu reduzieren.

3.3.4 Der Moment ofExcellent

Um seinen „Moment ofExcellent“ zu finden, sollte sich jeder Jugendliche an einen Augenblick erinnern, an dem er sich besonders gut gefühlt hatte. Eine Situation, in der der Betreffende sich in hervorragender Verfassung und im Vollbesitz seiner Kräfte befunden hatte – dieser Zustand sollte für jeden gezielt verfügbar und somit nutzbar für viele Alltagssituationen gemacht werden (Vgl. Mohl 2010: 157). Die Klasse sammelte daraufhin ihre Momente. Viele nannten eine Erfahrung aus dem sportlichen Bereich, z.B. wenn sie ein Tor im Fußball geschossen hatten. Die nächsten empfanden eine gute Note als großartig und wieder andere gingen in Gedanken an ihre besten Freunde in Wohlgefallen auf. Der richtige Augenblick ist leicht zu erkennen, denn sobald jemand davon berichtet, erhellt sich sein Gesicht sofort, ein breites Grinsen und strahlende Augen sind der Beweis, dass sich derjenige bereits gedanklich in einem einzigartigen Moment befindet. Um den Zustand greifbarer zu machen, sollte nun das Gefühl noch mit der dazugehörigen Gestik verbunden werden. Also etwa Dinge wie eine Faust in den Himmel strecken oder beide Arme nach oben werfen. Diese Ankerung des Moments soll dabei helfen, das damit verbundene Gefühl jederzeit abrufen zu können. Vor Prüfungen, vor einem sportlichen Wettkampf oder immer dann, wenn man sich unsicher und schwach fühlt.



Die Klasse 9 cm und ihre Lehrerin zeigen ihren „Moment of Excellence“

3.3.5 Das Morgengedicht – Chi Gong

Den zweiten Tag des Seminars begann die Gruppe nach dem gemeinschaftlichen Frühstück mit einem Morgengedicht, welches mit körperlichen Bewegungen verbunden war. Draußen in der Natur begrüßten sie den neuen Tag und nahmen ihren Körper ganz bewusst wahr. Chi Gong ist eine Meditationsart aus China und bedeutet wörtlich übersetzt „Energie üben“. Gemeint sind damit Übungen, welche einem festen Ablauf folgen und somit den Energiefluss anregen und auch vermehren sollen. Der Geist wird auf den Körper gelenkt, wodurch der Energieaufbau und die Gesundheitsvorsorge angeregt werden. Die Bewegungen dienen sowohl der körperliche Ertüchtigung als auch der Instandsetzung energetischer, seelischer und geistiger Prozesse (Vgl. Egger u.a. 2006: 15 f.).

„Ich öffne meine Tore und begrüße den Morgen.

Oben der Himmel, unten die Erde und dazwischen ich.

Manchmal bin ich wie Feuer, manchmal bin ich wie Wasser. Ich vermische es gut.

Ich wachse mein Leben lang und bringe mein Leben zum Erblühen,

so dass ich wie eine Blume im Wind erblühe.

Ich umarme mich selbst und beginne den Tag.“



3.3.6 Die Mind-Map

Um sicherzugehen, dass alle die bereits erarbeiteten Übungen wiederholt und auch gesichert werden, wurde an jedem Morgen eine Mind – Map über den Vortag angefertigt. Dazu wurden im Sitzkreis gemeinsam die wichtigsten Aspekte der einzelnen Aufgaben aufgearbeitet und reflektiert. Stets wurde auch betont, welchen Nutzen das Gelernte für den Einzelnen und die Gemeinschaft darstellt. Michael Grinder stellt das Mind – Mapping der normalen Gliederung gegenüber. Demnach ist der „strukturierte, logische, ordentliche und folgerichtete Stil (der Gliederung) hochgradig linkshemisphärisch“ (Grinder 1992: S. 124). Die linke Gehirnhälfte ist laut Forschungsergebnissen für alle Funktionen aus den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen, Rechnen und dem Verstehen von Zusammenhängen zuständig – allgemein gesagt alle logischen und rationalen Prozesse. Die rechte Gehirnhälfte dagegen ist eher für die Kreativität zuständig, die Neugierde, Gefühle und Intuitionen (Vgl. Myers 2008: 90). Schülern, deren Lernvorgänge sich mehr auf die rechte Hemisphäre konzentrieren, kommt das Mind – Mapping also deutlich mehr zugute als eine normale Gliederung. Hier muss man versuchen, allen Kindern gerecht zu werden und zwischen den einzelnen Methoden zu wechseln oder Mischformen anzuwenden.

3.3.7 Der Scheibenwischer

Der Scheibenwischer war und ist bei den Schülerinnen und Schülern ein sehr beliebtes Mittel. Die Lehrerin wendete ihn oft an, um offensichtlich bestehende Blockaden oder Probleme zu lösen – den Kindern bekannt als der „Blockadenlöser“. Sehr gerne wurde er auch von den Jugendlichen selber eingesetzt, da er relativ einfach umzusetzen ist und zu offensichtlichen Erfolgen führte.

Bei der Übung „Scheibenwischer“ ist das Ziel, mithilfe von Augenbewegungen die Sinneskanäle zu integrieren. Schmerzende, alte Verankerungen sollen gelöst und Türen in neue Richtungen geöffnet werden. Dabei wird die Flexibilität aller Sinne erhöht. Die Übung basiert auf den Eye – Movement – Techniken, die besagen, dass man durch die Augenbewegungen einen direkten Zugang zu den Gehirnarealen erhalten kann – belastende Emotionen können so sanft gelöst werden. Der Coach fährt dazu ein genau festgelegtes Muster mit dem Finger vor den Augen seines Coachees ab. Wenn sich

die Augen an manchen Stellen nicht weiterbewegen wollen, oder viel zu schnell über einen Punkt hinwegfahren, ist dies ein Indikator für Einwände in Form von Bildern, Tönen oder Gefühlen (Vgl. Kutschera 1995: 399). Durch wiederholtes Abfahren der schwierigen Regionen kann die Blockade überwunden werden. Abschließend werden alle negativen Energien gebündelt und durch ein intensives Auspusten des Cochees herausgezogen. Die schlechten Gefühle sind nun nicht mehr möglich.

So berichtete die Lehrerin, dass sie bei vier Schülern mit Rechtschreibschwäche durch das regelmäßige Reinigen der Kanäle Zweier und Dreier in Rechtschreibproben erreichen konnte. Das beeindruckendste Erlebnis durfte ich allerdings mit einem Jungen erfahren, den ich im Coachingseminar kennenlernte. Er war offensichtlich recht beliebt in der Klasse, gerade auch bei den Mädchen, aber er hatte definitiv eine Essstörung – er bestand mehr oder weniger nur aus Haut und Knochen. Das Problem wurde natürlich auch von seinen Eltern und im Umfeld oft thematisiert, was ihn nur noch mehr unter Druck setzte und ihn keinen Ausweg aus seiner Appetitlosigkeit finden ließ. Die Lehrerin nahm sich seiner an und vollzog gemeinsam mit ihm den Scheibenwischer. Später beschrieb sie es, als ob eine „Fontäne“ aus ihm herausfloss, als er den ganzen Druck ablassen konnte. Im Nachhinein bemerkte die Mutter des Jungen, dass es ihm deutlich besser gehe und er 8 Kilogramm zugenommen hätte – wirklich beeindruckend.

3.3.8 Das Sonnensegel

Das Sonnensegel bietet sich wunderbar an, um eine gemeinsam verbrachte Zeit ausklingen zu lassen. Dazu setzten sich alle Beteiligten an einen Tisch und jeder erhielt ein gelbes Papier. Darauf wurde der eigene Name geschrieben. Nun gab jeder seinen Zettel nach rechts weiter – sodass nun jeder das Sonnensegel seines linken Nachbarn vor sich liegen hatte. Die Aufgabe bestand darin, jedem Mitschüler seine positiven Eigenschaften und Dinge, die man an ihm oder ihr schätzte, anonym mitzuteilen. Am Ende der Runde bekam jede sein persönliches Sonnensegel zurück. Die Jugendlichen wurden aufgefordert, nun alleine einen kurzen Spaziergang in der freien Natur zu machen und die Texte auf sich wirken zu lassen. Alle erfuhren neue Dinge über sich selbst und konnten viel Freude und Stärke aus ihrem Blatt ziehen.

3.3.9 Spalier gehen

Die abschließende Übung des Seminars bestand aus dem Spalier gehen. Dazu reihten sich alle Schülerinnen und Schüler gegenüberstehend auf, sodass nur ein schmaler Gang zwischen ihnen freistand. Ein antreibendes Lied wurde gespielt und jeder Einzelne durfte einmal durch die jubelnde Menge gehen und sich feiern lassen. Sinn der Aufgabe ist es, sich selbst zu zeigen – mit allen gelernten Stärkungen – mit der Krone auf dem Kopf und der Resonanz im Gefühl. Jeder kann das schaffen was er will und die Mitmenschen stellen eine Hilfe dabei dar. Die Anerkennung von außen spielt in dieser Übung eine große Rolle, genauso wie schon beim „Sonnensegel“.



4. Längerfristige Erfolgskontrolle des

„Coaching als Unterrichtsprinzip“

Um wirklich belegen zu können, ob und in welcher Weise das Coaching eine Berechtigung zur Bezeichnung „Unterrichtsprinzip“ besitzt, lässt sich durch reine Beobachtung und Erzählungen von Erfahrungsberichten nicht belegen. Dazu bedarf es einer prüfbaren Untersuchung, welche auch von außen nachvollziehbar sein muss. Für mich stellte sich nun die Frage, in welcher Form ich diese Untersuchung durchführen sollte.

Ziel der Befragung sollte die Klärung der Frage sein, inwiefern das Coaching während des Unterrichts und die Intensivierung im Seminar tatsächlich eine Stärkung der Kinder ermöglichte. Dies könnte einfacherweise durch Noten nachweisbar gemacht werden – aber meiner Meinung nach gehört viel mehr dazu, als nur die fachlichen Leistungen der Schülerinnen und Schüler. Aus diesem Grund entschied ich mich dazu, die verschiedenen Bereiche abzufragen, welche durch das Coaching gestärkt oder verbessert werden sollen. Welche Gebiete genau betroffen sind und wie auch die Befragung aufgebaut wurde werde ich unter 4.2.1. erläutern.

Durch die Erhebung soll gewährleistet werden, dass sich durch den dauerhaften Prozess des Coachings tatsächlich Fortschritte ergeben. Um zu prüfen, ob sich wirklich Verbesserungen ergeben haben, entschied ich mich dazu, zwei Erhebungen durchzuführen. Zwischen den beiden Umfragen sollte möglichst viel Zeit liegen, um Kurzeffekte ausschließen zu können. So wurde die erste Befragung kurz vor Beginn des Intensivierungsseminars durchgeführt, als Mitte Oktober 2011. Nach ca. einem halben Jahr, im März 2012 füllten die Coaches die gleichen Fragebögen ein zweites Mal aus. Der Vergleich der beiden Exemplare, ausgefüllt von ein und derselben Person, sollte die Grundlage für das Auffinden von positiven oder negativen Veränderungen sein (Vorher – Nachher – Studie).

4.1 Warum eine schriftliche Befragung?

Bei schriftlichen Untersuchungen erstreckt sich der Anwendungsbereich hauptsächlich auf kognitive Sachverhalte. Die Untersuchten haben ausreichend Zeit, um sich Gedanken über die Fragen zu machen, um dann gezielte Antworten zu geben. Spontane, unreflektierte oder irrationale Äußerungen dürften eher die Ausnahme sein (Vgl. Scholl 2009: 46). Dies stellt auch einen Vorteil dar, denn unüberlegte Aussagen sind nicht sehr repräsentativ und können das Ergebnis verfälschen. Um eine schriftliche Befragung durchzuführen, beschränkt sich der organisatorische und zeitliche Aufwand deutlich. Hätte ich jeden einzelnen Jugendlichen aus der Klasse selber mündlich befragen wollen, hätte dies wohl zwei ganze Tage eingenommen. Externe Effekte, wie Erwartungshaltungen oder auch das äußere Erscheinungsbild von Befragenden treten nicht auf. Oft kann durch bestimmte Formulierungen oder Betonungen in einer Frage schon die Antwort provoziert werden – diese Möglichkeiten fallen in der schriftlichen Form deutlich geringer aus (ebenda: 45).

Der Hauptgrund, weshalb die Durchführung einer schriftlichen Befragung der mündlichen Option vorgezogen wurde, ist die Anonymität. Da es während der Erhebung keinen persönlichen Kontakt zwischen Interviewer und Befragten gibt, ist die Namenlosigkeit offensichtlich gewährleistet. Eventuelle Hemmungen bei der Beantwortung der Fragen im direkten Kontakt fallen hier weg – ehrliche und ungezwungene Antworten sind wahrscheinlicher. Auch das Problem der sozial erwünschten Beantwortung wird minimiert, denn niemand muss sich für Antworten schämen.

Aufgrund dieser vielen überzeugenden Argumente entschied ich mich dazu, die schriftliche Befragung der mündlichen vorzuziehen.

4.2 Der Fragebogen

Ich wählte den Fragebogen als zentrales Instrument für die Befragung der Jugendlichen. Bei einem Fragebogen handelt es sich um eine standardisierte Befragung. Dies bedeutet unter anderem, dass die Fragen für jeden Befragten im gleichen Wortlaut formuliert sind und auch die Antwortmöglichkeiten schon vorgegeben sind. Der Befragte muss sich entscheiden, welche der gegebenen Optionen seiner offenen Antwort am meisten ähnelt. Die Fragen sind in einer festen Reihenfolge angelegt, die niemals verändert wird (Vgl. Scholl 2009: 77).

4.2.1 Erstellung

Für die Erstellung des Fragebogens erarbeitete ich folgende Aspekte:

- Was will ich wissen?
- Welche Skala ist sinnvoll?
- Wie gestalte ich den Fragebogen ansprechend?
- Wie stelle ich die Fragen richtig?

- Was will ich wissen?

Der Fragebogen strukturiert die Durchführung der Befragung, ist aber nur das Medium der Kommunikation (Vgl. Scholl 2009: 143). Die genauen Zielbereiche, welche abgefragt werden sollen, müssen klar sein. Um exakt untersuchen zu können, welche Veränderungen sich durch das Coaching ergeben haben, informierte ich mich intensiv auf den Internetseiten des Instituts Kutschera. Dort fand sich unter „Schule in Resonanz“ und anderen auf den Unterricht zugeschnittenen Seiten eine Vielzahl von Eigenschaften und Bereichen, an denen mit der

Resonanz – Methode erfolgsversprechend gearbeitet wird. Hier eine Auflistung der Kernbereiche:

- Kommunikationsfähigkeit
- Gleichwertiges Miteinander, Sozialkompetenz
- Selbstkompetenz, Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung,
- Innere Stärken, Individuelle Fähigkeiten, Persönliche Potentiale
- Zuversicht in die Zukunft
- Gesundheit
- Schulischer Erfolg
- Mein Platz im Leben, Rollenbilder
- Eigene Gefühle (Wut, Aggression, Ängste, Trauer)

Diese Gebiete sind nicht wortwörtlich übernommen und die reine Auflistung ist auch nirgends zu finden. Sie sind von mir eigens zusammengestellt worden, allerdings immer mit dem Hintergrund der Angaben vom Institut Kutschera.

Basierend auf den Bereichen überlegte ich mir selber Aussagen, welche prüfen könnten, wie stark eine bestimmte Eigenschaft beim Befragten ausgeprägt ist – je nachdem, wie sehr ein bestimmter Sachverhalt auf den Einzelnen zutrifft. So kann die Aussage „Ich weiß, dass ich ganz besondere Fähigkeiten habe.“ Aufschluss darüber geben, wie sehr jemand von seinen individuellen Stärken überzeugt ist. Wenn jemand die Aussage „Wenn ich einen Konflikt mit jemand habe, spreche ich das offen an.“ Mit „Trifft voll zu“ beantwortet, kann man davon ausgehen, dass dieser Mensch über eine stark ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit verfügt. Nach diesem System baute ich die 9 Themenkomplexe auf, sodass am Ende ein Fragebogen mit 75 zu beantwortenden Aussagen entstand.

➤ Welche Skala ist sinnvoll?

Nach langem Abwägen entschied ich mich bewusst für eine fünfstufige Skala. Sie deckt mit jeweils zwei Abstufungen bezüglich der Ablehnung bzw. der Zustimmung und einer neutralen Mitte ein breites Spektrum möglicher Varianten der Beantwortung ab (Kirchhoff 2008:22). Zusätzlich hängt ich allerdings noch eine sechste Ankreuzoption an: „Ich wünschte es wäre so“. Der Hintergrundgedanke für die Entscheidungsmöglichkeit ist die Tatsache, versteckte Sehnsüchte zu erfahren und somit eventuelle Ziele aufzudecken. Bei der Aussage „Wenn ich ein Konflikt mit jemanden habe, spreche ich das offen an“ kann das Kreuz bei Nichtzutreffen auf „Trifft überhaupt nicht zu“ gesetzt werden. Es zeigt dann lediglich die Tatsache an, dass der Befragte über kein Verlangen verfügt, Streitigkeiten direkt mit den Betroffenen zu klären. Kreuzt ein Jugendlicher allerdings „Ich wünschte es wäre so“ an, zeigt das deutlich an, dass derjenige den Zustand gerne ändern würde, selber aber anscheinend nicht in der Lage dazu ist.

| Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(Ausschnitt aus dem verwendeten Fragebogen)

➤ Wie gestalte ich den Fragebogen ansprechend?

Der Aufbau eines Fragebogens hängt zwar in erster Linie von inhaltlichen Überlegungen ab, das bedeutet aber nicht, dass der optische Aspekt keine Rolle spielt. Die Erfassung der einzelnen Fragen und die Motivationssteigerung werden durch ein ansprechendes Äußeres der Bögen erleichtert. Zusätzlich zeigt eine aufwendigere Gestaltung den Befragten, in diesem Fall die Schülerinnen und Schüler der neunten Klasse in Gräfenberg, ob sie dem Fragensteller

die Mühen wert sind. Man kann zeigen, dass man die Coachees nicht nur als Objekt einer Untersuchung wahrnimmt, sondern als ernst zu nehmende Subjekte (Vgl. Kirchhoff 2005: 25).

Um die Jugendlichen anzusprechen und sie nicht schon zu Beginn abzuschrecken, versuchte ich also den Bogen nicht zu kindlich, aber auch nicht zu trocken zu gestalten. Ich entschied mich für Orange als Hintergrundfarbe. Symbolisch und psychologisch steht die Farbe für Wärme, Vergnügen und Sicherheit (Vgl. Bartel 2003: 91). Die einzelnen Themengebiete setzte ich klar voneinander ab, um die Seiten übersichtlicher zu halten. Die Überschriften wurden jeweils durch kleine Bilder verziert, um sie greifbarer zu machen. Unter jedem Bereich wurden zwei Leerzeilen eingefügt, auf denen die Schülerin und Schüler – falls gewünscht – Erklärungen ergänzen konnten.



| Gleichwertiges Miteinander / Sozialkompetenz | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
| Wenn sich ein Freund in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schwächere Mitschüler werden von mir bei Hausaufgaben und Lernaufgaben unterstützt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn es meinen Freunden schlecht geht, spüre ich das. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schwächere Mitschüler sind faul und selber schuld. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schlechte Launen lasse ich an Schwächeren aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Freunde sind mir eine Stütze in schweren Zeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn sich ein Fremder in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn sich ein Feind in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich ertappe einen Mitschüler, wie er heimlich während einer Probe von mir abschreibt. Ich melde dies anschließend dem Lehrer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:

(Ausschnitt aus dem verwendeten Fragebogen)

➤ Wie stelle ich die Fragen richtig?

Um auszuschließen, dass falsche Aussagen das Ergebnis verfälschen, versuchte ich, die Fragenanordnung etwas zu variieren. So formulierte ich ähnliche Fragestellungen um, damit die Befragten die Kreuze an verschiedene Stellen setzen müssen, um allerdings dasselbe auszusagen. Wenn diese „Testfragen“ also ähnlich beantwortet wurden, kann ausgeschlossen werden, dass der Befragte die Antworten willkürlich, nach einem bestimmten Muster oder aber immer an die gleiche Stelle setzte.

„Wenn ich einen Konflikt mit jemanden habe, spreche ich das offen an“ → „Trifft voll zu“

„Bei schwierigen Situationen warte ich lieber still ab, bis sich die Lage wieder beruhigt hat“
→ „Trifft überhaupt nicht zu“

Im Beispiel muss die Antwort an die entgegengesetzte Stelle gesetzt werden, obwohl man etwas Ähnliches aussagen möchte.

4.2 Die Auswertung

Wie bereits erläutert, wurde der gleiche Fragebogen von jedem Schüler und jeder Schülerin zu zwei verschiedenen Zeitpunkten ausgefüllt. Das erste Mal fand relativ zu Beginn des Coachingprozesses, kurz vor der Intensivierung im Seminar statt, der zweite Durchlauf dann fast ein halbes Jahr später. Die verschiedenen Zeitpunkte der Messung sollten also die unterschiedlichen Phasen der intensiven Arbeit mit den Jugendlichen widerspiegeln.

Natürlich steckte ich meine Erwartungen hoch. Ich wünschte mir von Herzen, dass alle teilnehmenden Kinder deutlich stärker in ihrem Selbstbewusstsein würden, sicherer im Umgang mit anderen und vieles mehr. Doch das sind alles Dinge, die ich mir eben für dich Jugendlichen wünschte, nicht aber voraussetzte. Denn die Psyche eines jeden Menschen ist so schwer zu durchschauen – es wäre vermessen zu glauben, dass sich sofort alles zum Guten wenden würde. Man kann nicht erwarten, dass sich jedes Kind für das Coaching öffnet und dass auch alle genügend Unterstützung von zu Hause erfahren würden – ich war also äußerst gespannt.

Ich ging mit der Auswertung der Fragebögen sehr neutral vor. Keinesfalls wollte ich voreingenommen sein und evtl. nur subjektiv nach Bestätigungen für die Hypothese dieser Arbeit suchen – nämlich dass durch das Coaching die verschiedensten Bereiche der Eigenschaften der teilnehmenden Kinder stärker ausgeprägt sein würden. Diese Herangehensweise wäre keinesfalls objektiv und somit auch nicht repräsentativ. Deshalb liste ich im Folgenden die genauen Ergebnisse auf, ganz genauso, wie die Schülerinnen und Schüler sie mir in Form der Fragebögen zurückmeldeten.

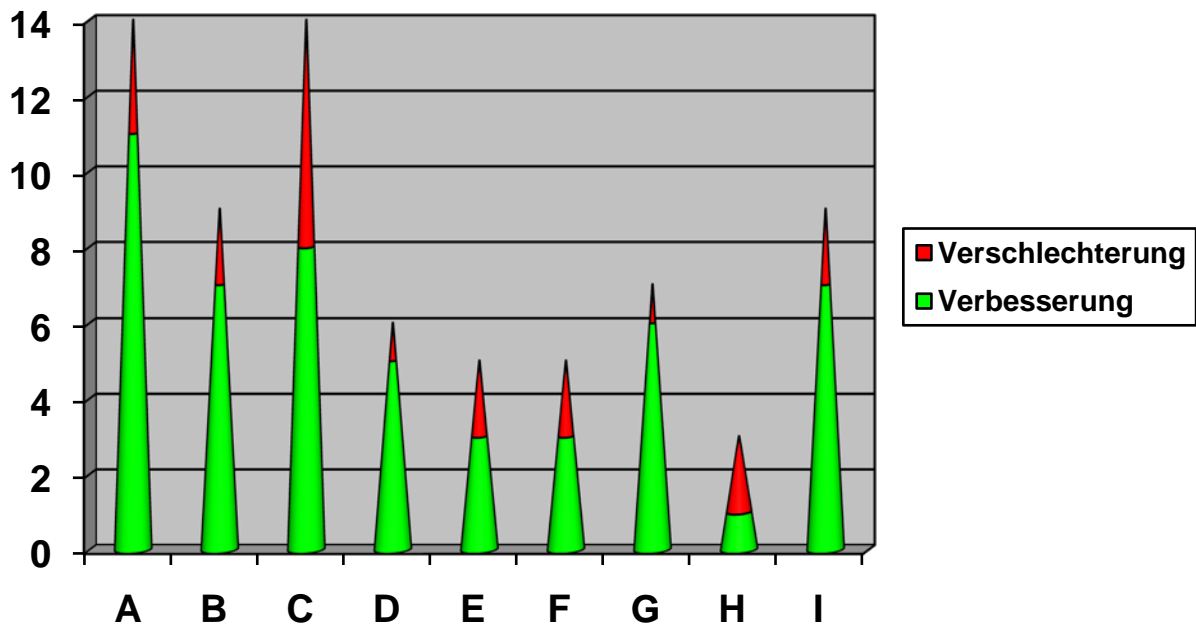
Um einen aussagekräftigen Vergleich der zwei zusammengehörigen Fragebögen zu gewährleisten, wurde überprüft, ob der jeweilige Befragte die gestellten Aussagen in ähnlicher Wei-

se bewertete. Damit leichtere Tagesschwankungen ausgeschlossen werden konnten, wurde kleineren Abweichungen, bei denen sich das Kreuz nur um jeweils eine Stelle verschoben hatte, keine Beachtung geschenkt. Lediglich Schwankungen ab zwei Verschiebungsstellen wurden erfasst. Zeigten die neu gesetzten Markierungen eine Veränderung ins Positive an, wurden sie unter „Verbesserung“ gelistet. Hiermit ist gemeint, dass der oder die Befragte sich stärker in der gewünschten Weise geäußert hat. Wer die Aussage „Ich weiß wo meine persönlichen Stärken liegen“ im ersten Durchlauf mit „Trifft eher nicht zu“ beantwortet hat, in der zweiten Befragung aber zu „Trifft eher zu“ tendiert, der wurde unter der Einstufung „Verbesserung“ verbucht. Der oder die Betroffene scheint also seit der letzten Befragung seine/ihre individuellen Potentiale erkannt zu haben. Ob diese Veränderung tatsächlich nur auf das Coaching zurückzuführen ist, kann selbstverständlich nicht schlussendlich geklärt werden – man muss davon ausgehen. Es ist unmöglich ein Kind über einen so langen Zeitraum von anderen Einflüssen abzuschirmen. Hat ein Schüler so kurz vor dem Ausfüllen des Fragebogens eine gute Note erhalten, so wird er bei Fragen über seinen schulischen Erfolg zu positiveren Antworten tendieren, als wenn er gerade eine schlechte Zensur über sich ergehen lassen musste. Diese Schwankungen sollten aber zum einen durch die Tatsache, dass lediglich eindeutige Veränderungen aufgelistet wurden minimiert werden. Zum anderen beeinflusst ja ein einzelner Schüler nicht die gesamte Befragung – der Querschnitt der gesamten Klasse stellt das repräsentative Ergebnis dar.

Ausschläge ins Gegenteil sind unter der Kategorie „Verschlechterung“ gelistet. Ein Beispiel für diese Veränderung wäre die Veränderung der Beantwortung folgender Aussage: „Ich freue mich auf Proben, weil ich da zeigen kann, was ich kann.“ Verändert sich die Bewertung von „Trifft voll zu“ auf „Teils, Teils“ – dann muss davon ausgegangen werden, dass das Vertrauen in den eigenen schulischen Erfolg leider zurückgegangen ist.

| | Verbesserung | Verschlechterung | Fragen insgesamt |
|--|--------------|------------------|------------------|
| Kommunikationsfähigkeit | 11 | 3 | 8 |
| Gleichwertiges Miteinander / Sozialkompetenz | 7 | 2 | 9 |
| Selbstkompetenz / Selbstbewusstsein / Eigenverantwortung | 8 | 6 | 13 |
| Innere Stärken / Individuelle Fähigkeiten / Persönliche Potentiale | 5 | 1 | 8 |
| Zuversicht in die Zukunft | 3 | 2 | 8 |
| Gesundheit | 3 | 2 | 4 |
| Schulischer Erfolg | 6 | 1 | 8 |
| Mein Platz im Leben / Rollenbilder | 1 | 2 | 7 |
| Eigene Gefühle (Wut, Aggression, Ängste, Trauer, ...) | 7 | 2 | 10 |

Graphisch dargestellt lassen sich die Ergebnisse noch leichter erkennen:



A: Kommunikationsfähigkeit

B: Gleichwertiges Miteinander / Sozialkompetenz

C: Selbstkompetenz / Selbstbewusstsein / Eigenverantwortung

D: Innere Stärken / Individuelle Fähigkeiten / Persönliche Potentiale

E: Zuversicht in die Zukunft

F: Gesundheit

G: Schulischer Erfolg

H: Mein Platz im Leben

I: Eigene Gefühle (Wut, Aggression, Ängste, Trauer, ...)

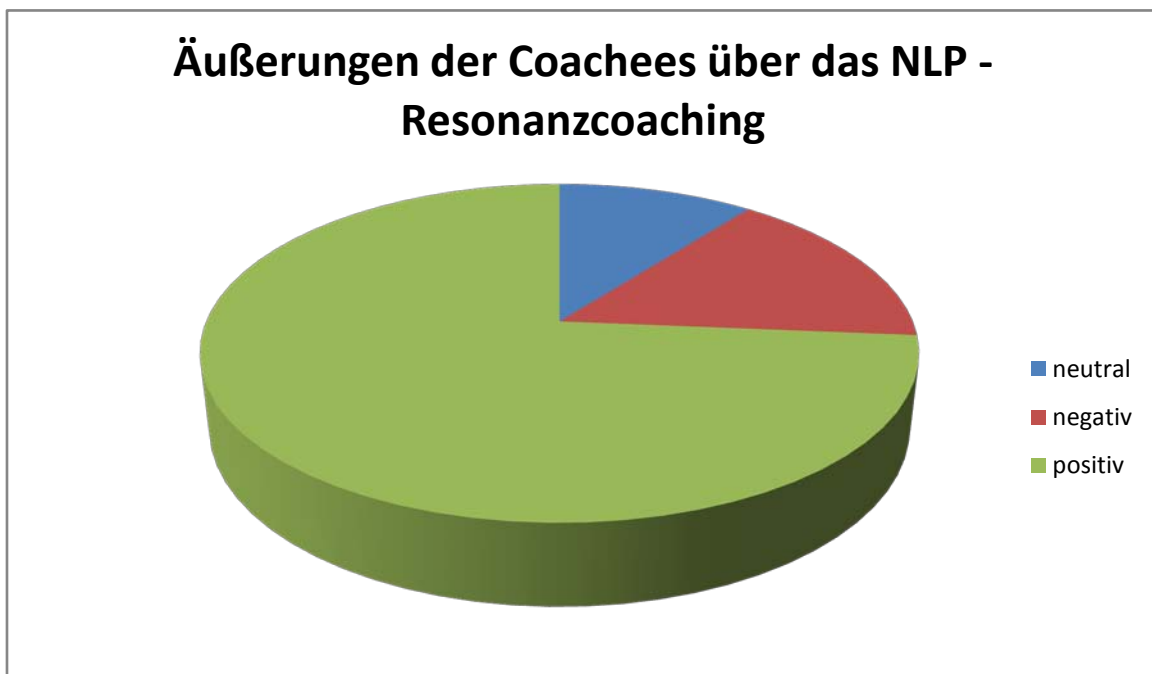
Neutralerweise muss gesagt werden, dass für die Vielzahl an Jugendlichen und Fragen relativ wenige Veränderungen stattgefunden haben. Die meisten Schülerinnen und Schüler antworteten in den unterschiedlichen Fragebögen relativ ähnlich oder gleich und tauchen deshalb nicht in der Statistik auf. Dies kann man aber keineswegs als schlechtes Ergebnis ansehen, denn es spricht für ein ausgeglichenes und konstantes Inneres der Kinder. Zusätzlich wurde meine Auswertung ja so angelegt, dass nur die deutlichen Veränderungen zur Geltung kommen, um Tages- oder Stimmungsschwankungen ausgleichen zu können.

Sieht man sich nun die Zahlen und Graphiken an, wird eines sofort deutlich – Zwei Bereiche ragen klar über die anderen hinaus. Dies wird in den Gebieten A und C deutlich: Kommunikationsfähigkeit und Selbstkompetenz/Selbstbewusstsein/Eigenverantwortung. Im Zeitraum zwischen den Befragungen wurde hier anscheinend am meisten gearbeitet. Im ersten Bereich wurde elfmal eine Veränderung ins Positive und nur dreimal eine ins Negative vermerkt. Die Kinder haben also gelernt, sich besser auszudrücken und mit ihrer Umwelt zu kommunizieren – ein großartiger Erfolg. Etwas anders verhält es sich mit dem Bereich C. Hier zeigten sich bei acht Jugendlichen Ausschläge in die angezielte Richtung, allerdings auch sechs in die Entgegengesetzte. Man kann also auch hier sagen, dass viel im betreffenden Gebiet gearbeitet wurde – allerdings wurde nicht bei allen Kindern das gewünschte Ergebnis erreicht. Dies kann daran liegen, dass der Entwicklungsprozess noch anhält oder die Jugendlichen erst selber darüber klar werden müssen, wie sie mit den neuen Situationen und Erfahrungen umgehen.

Ebenfalls herausstechend ist die Tatsache, dass sich in so gut wie allen Bereichen deutlich mehr Verbesserungen als Verschlechterungen vollzogen haben. In der Graphik überwiegen die grünen Sockel der Pyramiden klar. Dies bedeutet, dass der Großteil der bedeutenden Veränderungen der Schülerinnen und Schüler der 9 cm hin zum Positiven stattgefunden haben – ein eindeutiger Erfolg des ausgereiften Coachingprogramms der Lehrerin.

4.3 Was hat sich für dich durch das Coaching verändert? Persönliche Meinungen der Schülerinnen und Schüler

Im Anschluss an den zweiten Durchlauf der Befragung hatten die Schülerinnen und Schüler noch die Möglichkeit, sich schriftlich zum NLP – Resonanzcoaching zu äußern. Dazu wurde die neutrale Frage „Was hat sich für dich durch das Coaching verändert?“ an die Tafel geschrieben. Jeder Jugendliche hatte nun Zeit, unter völliger Anonymität einen eigenen kleinen Text zu verfassen. Dieser wurde im Anschluss namenlos bei der Lehrerin und mir abgegeben. Im Gegensatz zum Fragebogen, indem die Formulierungen ja eher allgemein sind, war diese Aufforderung sehr direkt – eben eine wirkliche Aussage, was jeder Einzelne von dem Coaching der letzten Monate mitgenommen hatte oder eben nicht. 19 Zettel wurden am Ende der Stunde abgegeben und die Inhalte lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:



Bei 14 Jugendlichen ließ sich ein deutlich positiver Unterton aus den Texten lesen. Zwei verhielten sich neutral, d.h. sie wussten nicht, wie sie mit den neuen Erfahrungen umzugehen hatten oder sie einordnen sollten. Drei der Schülerinnen und Schüler äußerten sich negativ und betonten, dass das NLP - Coaching ihnen rein gar nichts gebracht hätte.

Man kann also sagen, dass Dreiviertel aller Beteiligten von sich selber behaupten, positive Schlüsse aus dem Seminar und der Unterrichtspraxis gezogen zu haben. Dieses Ergebnis ist absolut überzeugend und bestätigt alle vorhergesagten Annahmen.

Hier einige der Auszüge aus den Texten der Schülerinnen und Schüler:

„Das Coaching hat mir sehr viel Selbstvertrauen gegeben. Es hat mir gebracht, dass ich sicherer in den Sachen bin, die ich mache. Das Coaching hat meine Rechtschreibblockade gelöst und unsere Klassengemeinschaft gestärkt. Das Coaching hat mir auch Methoden gezeigt, wie ich in einen guten Zustand komme und ich meine Blockaden lösen kann. Es hat mir auch gezeigt, dass ich viele Fähigkeiten habe, die ich noch nicht gekannt habe.“

„Also mir ist aufgefallen, dass ich viel ruhiger bin und auch vor Proben einfach an meinen Lieblingsplatz gehe, sodass ich vollkommen in meiner Konzentration bin. Ich schreibe auf einmal viel bessere Noten. Auch meine Nervosität bei Referaten oder anderem ist ein bisschen zurückgegangen. Ich werde immer selbstbewusster. Auch das Entspannen hat mir sehr viel gebracht, ich probiere die Methoden sogar schon an anderen Personen aus und auch denen bringt es was -> Gute Leistung 😊“

„Für mich hat sich durch das Coaching verändert, dass ich freier sprechen kann bei Referaten und ich mehr zur Ruhe komme bei Stress und beim Lernen.“

„Durch das Coaching hat sich bei mir meine Einstellung und Selbstsicherheit verändert, z.B. im Rechtschreiben bin ich jetzt viel besser. Im Großen und Ganzen sind Blockaden gelöst worden. Die Klasse ist auch zusammengewachsen und wir verstehen uns alle.“

Die positiven Kernaussagen der Texte lassen sich in folgende Kategorien unterteilen:

| Äußerung | Anzahl der Nennungen |
|---|-----------------------------|
| Mehr Selbstbewusstsein | 9 |
| Stärkung der Klassengemeinschaft | 8 |
| Weniger Nervosität / ruhiger | 7 |
| Blockaden gelöst | 5 |
| Bessere Schulnoten | 5 |
| Kraftplatz gefunden | 3 |
| Neue Fähigkeiten entdeckt | 2 |
| Entspannung | 2 |

Spitzenreiter der persönlichen Eindrücke der Verbesserung stellen also das größere Selbstbewusstsein und das bessere Klassengefühl dar. Diese Aussagen decken sich mit den Ergebnissen, welche durch die Fragebogenumfrage erbracht wurden. Dort befanden sich wie bereits erläutert die Bereiche Selbstkompetenz / Selbstbewusstsein / Eigenverantwortung und Kommunikationsfähigkeit auf den Rängen eins und zwei. Der erste Punkt ist vollkommen deckungsgleich und eine Klassengemeinschaft sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl kann nur durch eine bessere Kommunikation Zustandekommen.

Die Schüler, welche sich negativ über das Coaching äußerten, begründeten ihre Meinung folgendermaßen:

- Zu hoher Kostenaufwand
- Zu hoher Zeitaufwand
- Fühlte sich als Kind behandelt

Diese Meinungen sind unter Umständen nachvollziehbar und können auch akzeptiert werden. Man kann nicht jeden für das Coaching gewinnen und das muss auch nicht sein. Nur wer sich öffnet, kann auch die Früchte der Übungen tragen.

4.4 Ergebnisse im Zeugnis und Qualifizierenden Hauptschulabschluss

Aufgrund der vorangegangenen durchgängigen positiven Ergebnisse des Coachings ist es kaum überraschend, dass die schulischen Leistungen der Schülerinnen und Schüler der 9 cm ebenfalls herausragend sind. Errechnet man den Durchschnitt aller Zeugnisnoten, kommt dabei ein wortwörtlich „gutes“ Ergebnis heraus. Ähnlich verhält es sich beim Notendurchschnitt des Qualifizierenden Hauptschulabschlusses der Klasse: er betrug 1,99. Dieses Ergebnis ist absolut überdurchschnittlich.

5. Fazit

Zusammenfassend kann ich aus meinen Erfahrungen mit der Lehrerin, der Klasse und auch den Ergebnissen der Untersuchungen nur ein positives Fazit ziehen. Das Coaching trägt definitiv zu Stärkung gewisser Charaktereigenschaften und Werte bei, welche für das spätere Leben der Jugendlichen von großer Bedeutung sind.

Ich möchte abschließend auf die meiner Ansicht nach wichtigsten Punkte eingehen. Im Umgang mit Hauptschülern, die gerade auf dem Weg sind, erwachsen zu werden und ihren eigenen Weg zu gehen ist es entscheidend, ihnen Selbstvertrauen und Stärke mitzugeben. Sie müssen im Alltag bestehen und sich im Berufsleben durchsetzen können – das ist gerade in jungen Jahren nicht immer leicht. Ich denke, dass das Resonanzcoaching eine große Stütze sein kann, den Coachees ihre Stärken sowie Potentiale aufzuzeigen und sich selbst zu vertrauen.

In welcher Art und Weise dies geschieht, ist grundsätzlich erst einmal unbedeutend. Dem einen helfen vielleicht intensive Gespräche, dem anderen wiederum eine bestimmte Erfahrung, die er durch Zufall gesammelt hat - etwa ein Kompliment durch eine fremde Person oder eine gute Bewertung. Will man den Prozess allerdings steuern, bietet sich das Coaching in großartiger Weise an. So sehr Außenstehende auch etwas an der einen oder anderen Methode auszusetzen haben sollten, der Erfolg gibt den Resonanzlern trotzdem Recht. Es ist nicht abzustreiten, dass die Vorstellung, tiefe Wurzeln zu besitzen, die einen fest am Boden festhalten, einem Stärke und Kraft vermitteln. Ein Sonnensegel voller positiver Aussagen der Klassenkameraden über einen selber – das kann einem nur Selbstsicherheit im nächsten Vortrag vermitteln. Und wer zum Energieauftanken vor einer Prüfung die Chance hat, seinen Kraftplatz aufzufinden, der wird mir Ruhe und Ausgeglichenheit in die Herausforderung starten. Wenn diese Eigenschaften zu den gesteckten Zielen der Schülerinnen und Schüler gehören und sie sich auf die Methoden einlassen können – dann wird der Erreichung nur noch wenig im Wege stehen.

Ich hoffe, dass noch viele Lehrer, Erzieher und Pädagogen die Resonanzmethode für sich entdecken und damit ihren Mitmenschen beim Erlangen derer Ziele helfen können. Es wäre wunderbar, wenn das „Coaching als Unterrichtsprinzip“ zu mehr Anerkennung gelangen könnte und den Studenten und Lehramtsanwärtern bereits in ihrer Ausbildung näher gebracht werden würde - als Basispaket sozusagen, mit dem die Referendare gut gerüstet in den täglichen Kampf gegen Motivationslosigkeit und „Null – Bock – Einstellungen“ an den Schulen antreten können. Vielleicht ist an der Bamberger Universität mit der praktizierenden Dozentin schon ein großer Schritt in die richtige Richtung erfolgt – eine weitere Anhängerin ist jedenfalls schon dazugekommen.

6. Literaturverzeichnis

- Bartel, Stefanie: Farben im Webdesign: Symbolik, Farbpsychologie, Gestaltung. Springer - Verlag, Berlin Heidelberg 2003.
- Egger, Robert; u.a.: Mehr Energie durch Shaolin – Qi Gong. Springer – Verlag, Wien 2006.
- Grinder, Michael: NLP für Lehrer. Ein praxisorientiertes Arbeitsbuch. Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg 1991.
- Kirchhoff, Sabine, u.a.: Der Fragebogen. Datenbasis, Konstruktion und Auswertung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2008.
- IQSH: Methoden im Unterricht. Anregungen für Schule und Lehrerbildung. Druckhaus LeupeltGmbH@Co.KG, Handewitt 2012.
- Kraft, Peter B.: NLP – Handbuch für Anwender. NLP aus der Praxis für die Praxis. Junfermann, Paderborn 2010.
- Kutschera, Gundl: Tanz zwischen Bewusst-sein & Unbewusst – sein: NLP – Arbeits- und Übungsbuch. Junfermann, Paderborn 1994.
- Linzer Akademie für konstruktives Lernen. Copyright Walter Ötsch 1996.
- Lippmann, Eric: Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2006.
- Mohl, Alexa: Der Zauberlehrling. Das NLP Lern- und Arbeitsbuch. Junfermann, Paderborn 2010.
- Myers, David G.: Psychologie. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2008
- Schaller, Klaus: Johann Amos Comenius. In: Tenorth, Heinz-Elmar (Hrsg.): Klassiker der Pädagogik. Band 1: Von Erasmus bis Helene Lange, München 2003.
- Scholl, Armin: Die Befragung. UVK Verlagsgesellschaft mBH, Konstanz 2009.
- Schütz, Peter et al: Theorie und Praxis der Neuro – Linguistischen Psychotherapie (NLPT). Das wissenschaftliche Fundament für die Europa – Anerkennung von NLPT. Junfermann, Paderborn 2001.
- Stroebe, Wolfgang (u.a.): Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, 1. Aufl. (neuere verfügbar), 1990.
- Vitale, Meister Barbara: Lernen kann phantastisch sein. GABAL – Verlag, Bremen 1993.
- Vössing, Heidrun: NLP in der Coaching – Praxis: Ein praxisorientiertes Arbeitsbuch für Coaches. Junfermann, Paderborn 2005.

- Wiater, Werner: Unterrichtsprinzipien. Prüfungswissen – BasiswissenSchulpädagogik. Auer Verlag GmbH, Donauwörth 2009.

7. Anhang

- Fragebogen Blanko

Liebe Schüler!

Der folgende Fragebogen bezieht sich auf dein aktuelles Leben und deine Einstellungen dazu. Bitte entscheide für jede Aussage, inwiefern sie auf dich persönlich zutrifft. Bitte beantworte alle Fragen!



| Kommunikationsfähigkeit | |
|---|---|
| | Trifft voll zu Trifft eher zu Teils, teils Trifft eher nicht zu Trifft überhaupt nicht zu Ich wünschte es wäre so! |
| Bei Problemen wende ich mich an Freunde und Familie, um sie um Rat zu beten. | □□□□□□ |
| Mitglieder aus meinem Freundes- und Familienkreis wenden sich an mich, wenn sie Probleme haben. | □□□□□□ |
| Wenn ich einen Konflikt mit jemand habe, spreche ich das offen an. | □□□□□□ |
| Ich finde immer ein Thema, um mit Fremden ins Gespräch zu kommen. | □□□□□□ |
| Ich habe das Gefühl, dass mich andere oft nicht verstehen. | □□□□□□ |
| Ob Freude oder Trauer – ich habe das Bedürfnis, mich anderen anzuvertrauen. | □□□□□□ |
| Smalltalk mit Unbekannten empfinde ich als angenehm. | □□□□□□ |
| Bei schwierigen Situationen warte ich lieber still ab, bis sich die Lage wieder beruhigt hat. | □□□□□□ |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



Gleichwertiges Miteinander / Sozialkompetenz

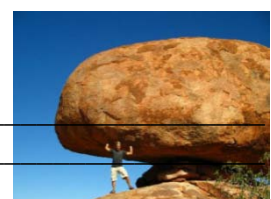
| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Wenn sich ein Freund in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schwächere Mitschüler werden von mir bei Hausaufgaben und Lernaufgaben unterstützt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn es meinen Freunden schlecht geht, spüre ich das. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schwächere Mitschüler sind faul und selber schuld. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schlechte Launen lasse ich an Schwächeren aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Freunde sind mir eine Stütze in schweren Zeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn sich ein Fremder in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn sich ein Feind in einer hilfsbedürftigen Situation befindet, helfe ich sofort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich ertappe einen Mitschüler, wie er heimlich während einer Probe von mir abschreibt. Ich melde dies anschließend dem Lehrer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:

Selbstkompetenz / Selbstbewusstsein / Eigenverantwortung

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Wenn mir etwas nicht passt, sage ich das laut und stehe zu meinen Gefühlen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Probleme fresse ich in mich hinein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hoffe, dass die anderen meine Probleme erkennen und mich darauf ansprechen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich streng mich in der Schule an, weil ich selber gute Noten erreichen will. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hoffe, dass die anderen meine Probleme erkennen und mich darauf ansprechen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich etwas im Unterricht nicht verstehe, melde ich mich und hake genau nach. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiß, dass man für Prüfungen muss man lernen um eine gute Note zu erzielen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es fällt mir leicht, meinen Willen bei anderen durchzusetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich erwarte, dass die anderen meiner Meinung sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gute Leistungen in der Schule sind in erster Linie für meine Eltern wichtig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich passe mich den anderen an, um dazuzugehören. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich minderwertig vor Menschen, die besser in einer Sache sind, als ich es bin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn mir die Kassiererin 10 Cent zu wenig Wechselgeld gibt, fordere ich dies ein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:





Innere Stärken / Individuelle Fähigkeiten / Persönliche Potentiale

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Ich weiß, was mir Spaß macht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiß, dass ich ganz besondere Fähigkeiten habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeder Mensch ist einzigartig und verdient Anerkennung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mit Willensstärke und Ausdauer kann ich meine Wünsche erreichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiß, wo meine persönlichen Stärken liegen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In einer Konfliktsituation wahre ich die Haltung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann von mir behaupten, in meinem Hobby besser als der Durchschnitt zu sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



Zuversicht in die Zukunft

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Ich habe eine Vorstellung davon, wie meine Zukunft aussehen soll. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Angst vor dem, was mich nach der Schule erwartet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beim Gedanken an bevorstehende Prüfungen bekomme ich ein schlechtes Gefühl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Die Zukunft habe ich selber in der Hand. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Was einmal kommen wird, ist mir egal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich freue mich auf alles, was mich noch erwartet! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne die Schritte, um meine Berufsziele zu erreichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



Gesundheit

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Meine Probleme belasten mich sehr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann wegen der vielen Gedanken abends nicht einschlafen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | |
|--|---|
| Oft habe ich Kopfschmerzen und Übelkeit, wenn ich an meine Probleme denke. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich oft motivationslos. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



| Schulischer Erfolg | | | | | | |
|---|---|----------------|--------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
| Mit meinen Noten in der Schule bin ich zufrieden. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Ich freue mich auf Proben, weil ich da zeigen kann, was ich kann. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Ich weiß, was meine Lehrer von mir erwarten. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Ich weiß was ich tun muss, um meine Noten zu verbessern. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Ich weiß, was ich in der Schule leisten muss, um gute Zensuren zu bekommen. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Gute Leistungen in der Schule sind wichtig für mich. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Ich würde gerne meine Leistungen in der Schule verbessern. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Vor Prüfungen habe ich Angst. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | | | |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



Mein Platz im Leben / Rollenbilder

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Ich habe einen konkreten Berufswunsch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich will einmal eine eigene Familie gründen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In meiner Freizeit weiß ich genau, was ich tun möchte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein Hobby füllt meine Freizeit voll aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich langweile mich oft nach der Schule oder am Wochenende. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Von meinen Eltern werde ich geliebt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Von meiner Clique werde ich akzeptiert, wie ich bin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:



Eigene Gefühle (Wut, Aggression, Ängste, Trauer, ...)

| | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Teils, teils | Trifft eher nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu | Ich wünschte es wäre so! |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Andere Menschen erkennen sofort, wenn ich mich besonders schlecht / gut fühle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schlechte Gefühle lasse ich nicht zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aus emotionalen „Löchern“ kann ich mich selber herausziehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | |
|--|--------|
| Krisen stehe ich alleine aus und warte ab, bis es mir wieder besser geht. | □□□□□□ |
| Ich stehe mit meinen Gefühlen alleine da und brauche die Hilfe meiner Mitmenschen, um auf andere Gedanken zu kommen. | □□□□□□ |
| Meine Ängste verbauen mir viele Möglichkeiten. | □□□□□□ |
| Ich habe das Gefühl, dass mich meine Gefühle behindern. | □□□□□□ |
| Meine Gefühle belasten mich. | □□□□□□ |
| Ich weiß, wie ich mich selber „gut drauf“ bringen kann. | □□□□□□ |
| Mit Kritik kann ich gut umgehen. | □□□□□□ |

Falls gewünscht, eigene Erklärungen bitte hier ergänzen:

Vielen Dank für deine ehrlichen Antworten!

