

Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

Anlass/ Herausforderung (max. 200 Zeichen)

Was ist passiert und was könnte man tun? – Verhalten analysieren und neu zusammensetzen

Kurzbeschreibung des Tools (max. 500 Zeichen)

«Einen Schritt zurückzutreten, sein Verhalten analysieren und andere Möglichkeiten suchen für die Situation, die einen so grossen Ärger machte, fällt Menschen mit ADS schwer. Sie haben Mühe, nach verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten Ausschau zu halten. Genau dies ist jedoch nötig, um für die Zukunft ein flexibles und breites Verhaltensrepertoire aufzubauen. Weil es so schwierig ist, muss man oft daran arbeiten.»

Zeitbedarf

Ca. 7 Minuten

Material/ Hilfsmittel

Siehe Anhang

Verschiedene Hinweise

26. Etappe aus dem Coachingbuch (Seite 195-198)

Zugehörige überfachliche Kompetenz(en) (LP21)

Kritisches Denken

Kriterium / Kriterien und zugehöriges Gesundheitsmodell

Resilienz

Ziele und erhoffte Effekte der Idee

Die SuS sind nicht vom Schicksal getriebene, sondern erkennen alternative Verhaltensweisen
Ursprünglich belastende Situationen werden humorvoll betrachtet

Steigerung des Kritischen Denkens

Quelle(n)

Brunsting-Müller, M. (2008). *Träumer oder ADS? Jugendliche und junge Erwachsene mit nicht hyperaktiver Aufmerksamkeits-Defizit-Störung coachen*. Oberuzwil: Verlag Am Weiher.

ANHANG 26. Etappe

Kontext:

«Stefan, 12 Jahre, kommt deprimiert und misstrauisch nach Hause. Sein neues Fahrrad ist bei der Schule verschwunden. Dabei hatte er viel Taschengeld in dieses tolle Mountainbike investiert.

Vater (Va) und er (St) sitzen zusammen und beraten:

Va Also, wie genau war das mit deinem Fahrrad?

St Ich war am Morgen ziemlich spät und musste mich beeilen.

Va Mh. Hattest du es denn abgeschlossen?

St Ne, sonst wäre ich zu spät zur Schule gekommen!

Va Na hör mal: Abschliessen dauert höchstens 5 Sekunden.

St Wenn man den Schlüssel hat ...

Va Also: Du hattest den Schlüssel nicht dabei und hast das Rad nicht abgeschlossen?

Wichtig: Der Vater triumphiert nicht, fragt nur zusammenfassend zurück.

St (zerknirscht) Mh.

Va (murmelt) Nicht sehr schlau...

St Ne, klar.

Va Pech gehabt?

Vater regt eine tiefer gehende Verhaltensanalyse an: War es nun Pech oder nicht?

St Na ja, wenn ich es abgeschlossen hätte, wäre es sicher noch da gewesen.

Va Dann lass uns mal überlegen, was alles man hätte machen können vor der Schule.

Die beiden suchen nun nach Verhaltensmöglichkeiten und finden Folgendes:

Das hätte man auch noch tun können:

- Zu spät zur Schule kommen
- Früher aufstehen
- Den Radschlüssel immer an die Pinwand hängen
- Das alte Fahrrad nehmen (das ist so alt, das klaut keiner mehr!)
- So schnell als möglich loslaufen, joggen...
- Heute nicht zur Schule gehen ☹️

Stefan hat also in der Tat verschiedene Optionen. Er ist nicht ein vom Schicksal verfolgtes Opfer, sondern er traf eine Wahl. Er hätte auch eine andere Wahl treffen und damit eine andere Situation herbeiführen können. Er konnte sich entscheiden – und sollte dies auch so bewusst wie möglich tun.

Um sich seiner Wahlmöglichkeiten bewusst zu werden – und die machen und ja zu ziemlich freien Menschen! – kann man öfter solche Denkübungen veranstalten. Wenn es gelingt, mit einem humorvollen Augenzwinkern (😊) auch witzige Varianten zu finden, umso besser, denn Humor tut immer gut.

Va Und jetzt: Was wirst du nun tun?

Vater spricht die Handlungsplanung an.

St Weiss auch nicht ... Ab jetzt wohl in die Schule laufen.

Va Wie wärs mit einem Polizeirapport ... einer Suchaktion. Manchmal bleiben gestohlene Fahrräder einfach irgendwo stehen.

St (fragend) He?

Va Wenn du willst, können wir zusammen zum Polizeiposten gehen und einen Rapport machen. Dann kannst du es der Versicherung melden.

Probleme müssen gelöst werden. Besser, man lernt es heute als erst morgen.

St (kleinlaut, aber motiviert) Ok, machen wir das.

So kann ein beinahe alltägliches Ereignis zu einem Entwicklungsimpuls werden, den man sich nicht entgehen lassen sollte.

Eigentlich sind es drei Schritte, die zu tun sind:

- 1. Verhalten analysieren** (Was ist genau passiert?)
- 2. Neue Verhaltensmöglichkeiten suchen** (Was könnte man noch tun?)
- 3. Handlungsalternativen aufbauen** (Handlungsbausteine neu zusammensetzen)

Geht man die Ereignisse so durch, kann man oft erleben, dass es gar nicht unweigerlich so kommen musste, sondern dass bewusste und unbewusste Entscheidungen dazu geführt haben. So kann man Freiheit entdecken, so man sie gar nicht vermutet hätte.

Solche Gedankenexperimente können helfen, das Verhaltensrepertoire bewusst zu machen und zu erweitern. Es sind wertvolle Entwicklungsimpulse. Natürlich ist Denken noch nicht Handeln. Aber durch Denken wird Handeln angebahnt.»

Anmerkung: Kennen die Schülerinnen und Schüler (SuS) diese Art der Analyse, kann darauf zurückgegriffen werden in einer Krisensituation.

Aufgabe Gruppenpuzzle:

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt und bekommen einen Zettel auf dem eine Situation geschildert ist, z.B. siehe analog Geschichte oben oder Mobbing, «spicken», etc. Weitere Übungen siehe Etappe 24 und 25.

Die SuS diskutieren in der Gruppe nach folgenden Schritten:

1. **Verhalten analysieren** (Was ist genau passiert?)
2. **Neue Verhaltensmöglichkeiten suchen** (Was könnte man noch tun?)
3. **Handlungsalternativen aufbauen** (Handlungsbausteine neu zusammensetzen)

Danach werden die Gruppenmitglieder auf die anderen Gruppen aufgeteilt, sodass von jedem Team mit eigener Fragestellung jemand vertreten ist, sodass ein Austausch stattfinden kann.

Als Hilfestellung kann den SuS ein Kuvert abgegeben werden, in dem einzeln die Antwortmöglichkeiten (siehe oben) vorkommen. Diese können, um mehr Bewegung in das Klassenzimmer zu bringen, auch einzeln umgekehrt an der Wandtafel aufgehängt werden und bei Bedarf von den SuS geholt werden.

Alternativ können die SuS gefragt werden, mit welchen Schwierigkeiten sie bereits konfrontiert wurden und wie sie damit umgegangen sind. Danach kann ein Austausch in PA oder GA erfolgen.

Kriterien zur Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

I. Inhaltliche (Such-)Kriterien: Welche Kompetenzen werden gefördert?

| Überfachliche Kompetenzen LP 21 | Kompetenzen gem. 10 Impulse/ "Positive Psychologie" | Lebenskompetenzen gem. WHO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Personale Kompetenzen | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Selbstreflexion Eigene Ressourcen kennen und nutzen | <input type="checkbox"/> Sich selbst annehmen <input type="checkbox"/> Meine Stärken Charakterstärken, positives Selbstbild | <input type="checkbox"/> Selbstwahrnehmung |
| <input checked="" type="checkbox"/> Selbstständigkeit Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbstständig bewältigen, Ausdauer entwickeln | <input type="checkbox"/> Meine Ziele Persönliche Ziele erreichen, Selbstwirksamkeit | |
| <input type="checkbox"/> Eigenständigkeit Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen | <input checked="" type="checkbox"/> Neues lernen | <input checked="" type="checkbox"/> Entscheidungen treffen |
| | <input type="checkbox"/> Sich entspannen <input type="checkbox"/> Ruhig & entspannt sein Ruhe, Entspannung, Sicherheit, Achtsamkeit <input type="checkbox"/> Bewegen, spielen, draussen sein (Bewegung, Entspannung) | <input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung |
| Soziale Kompetenzen | | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Dialog- und Kooperationsfähigkeit Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten | <input type="checkbox"/> Mit Freunden in Kontakt bleiben <input type="checkbox"/> Freunde und Familie Positive Beziehungen <input checked="" type="checkbox"/> Um Hilfe fragen | <input type="checkbox"/> Beziehungsfähigkeit |
| <input type="checkbox"/> Umgang mit Vielfalt (Andersartigkeit) Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen | <input checked="" type="checkbox"/> Sich beteiligen <input type="checkbox"/> Gemeinsam sind wir stark Beitrag für die Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input checked="" type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit Konflikte benennen, Lösungsvorschläge suchen, Konflikte lösen | | |
| | <input type="checkbox"/> Sich nicht aufgeben <input type="checkbox"/> Mich gut fühlen Positive Emotionen | <input checked="" type="checkbox"/> Gefühlsbewältigung |
| Methodische Kompetenzen | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sprachfähigkeit Ein breites Repertoire sprachlicher Ausdrucksformen entwickeln | <input checked="" type="checkbox"/> Darüber reden <input checked="" type="checkbox"/> Miteinander reden & einander helfen Positive Beziehung, prosoziales Verhalten | <input type="checkbox"/> Kommunikationsfähigkeit |
| <input checked="" type="checkbox"/> Informationen nutzen Informationen suchen, bewerten, aufbereiten und präsentieren | <input type="checkbox"/> Neugierig sein und ausprobieren Interesse, Engagement, Kreativität, Flow | <input checked="" type="checkbox"/> Kritisches Denken |
| <input checked="" type="checkbox"/> Aufgaben/Probleme lösen Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren | <input type="checkbox"/> Kreatives Tun <input checked="" type="checkbox"/> Schwierigkeiten überwinden Umgang mit Schwierigkeiten, Resilienz, Optimismus | <input checked="" type="checkbox"/> Problemlösefertigkeit Kreatives Denken |

II. Methodisch-didaktische (Such-)Kriterien

| | | | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Alter/ Stufe (mehrere Zyklen möglich) | <input type="checkbox"/> Zyklus 1 <input type="checkbox"/> Zyklus 2 <input checked="" type="checkbox"/> Zyklus 3 | | | |
| Ausgangssituation | <input type="checkbox"/> Fallbeispiel, Film | <input type="checkbox"/> Spiel | <input checked="" type="checkbox"/> Konstruierte Problemstellung | <input checked="" type="checkbox"/> Reales Erlebnis, Vorkommnis |
| Methode/ Aktivität | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstreflexion | <input checked="" type="checkbox"/> Gespräch Diskussion | <input checked="" type="checkbox"/> Interaktion, Kooperation | <input type="checkbox"/> (Selbst-) Erfahrung |
| | <input type="checkbox"/> Zeichnen, Malen | <input type="checkbox"/> Bauen, Konstruieren | <input type="checkbox"/> Szenisch darstellen | <input type="checkbox"/> Arbeit mit Medien |
| Vorbereitungsaufwand | <input type="checkbox"/> ohne | <input checked="" type="checkbox"/> minimal | <input type="checkbox"/> mittel | <input type="checkbox"/> hoch |
| Material | <input checked="" type="checkbox"/> keines | <input checked="" type="checkbox"/> Kopiervorlage | <input type="checkbox"/> Allgemeines Schulmaterial | <input type="checkbox"/> Beschaffung nötig |
| Örtlichkeit/ Raumbedarf | <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenraum, Klassenzimmer | <input type="checkbox"/> Aula/ Turnhalle | <input type="checkbox"/> Pausenplatz, Umgebung | <input type="checkbox"/> Outdoor |
| Zeitbedarf für die Durchführung | <input checked="" type="checkbox"/> Max. 15 min | <input type="checkbox"/> Max. 30 min | <input type="checkbox"/> 1 Lektion | <input type="checkbox"/> Mehrere Lektionen |
| Steuerung | <input type="checkbox"/> Moderation, Anleitung | <input checked="" type="checkbox"/> Leitfaden | <input checked="" type="checkbox"/> Auftrag mit Spielraum | <input type="checkbox"/> Selbststeuerung, freie Arbeit |
| Einsatzart | <input checked="" type="checkbox"/> Einmalig | <input checked="" type="checkbox"/> Mehrmals wiederholen | <input type="checkbox"/> Längere Zeit üben (Training) | <input type="checkbox"/> Permanente Anwendung |
| Transfersicherung | <input checked="" type="checkbox"/> Coaching, Unterstützung | <input checked="" type="checkbox"/> Strukturen | <input type="checkbox"/> Regelungen, Abmachungen | |
| | | | | |

III. "Technische" (Such-)Kriterien

| | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| Präventionsbereich | <input checked="" type="checkbox"/> universell | <input checked="" type="checkbox"/> Selektiv | <input type="checkbox"/> Indiziert | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Prävention | <input type="checkbox"/> Früherkennung | <input type="checkbox"/> Frühintervention | <input type="checkbox"/> Intervention |

| | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Quellen/ Autoren | <input type="checkbox"/> Präventionsliteratur | <input checked="" type="checkbox"/> Pädagogische Fachliteratur | <input type="checkbox"/> Vorschläge von Lehrpersonen | <input type="checkbox"/> Vorschläge von Studierenden |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

