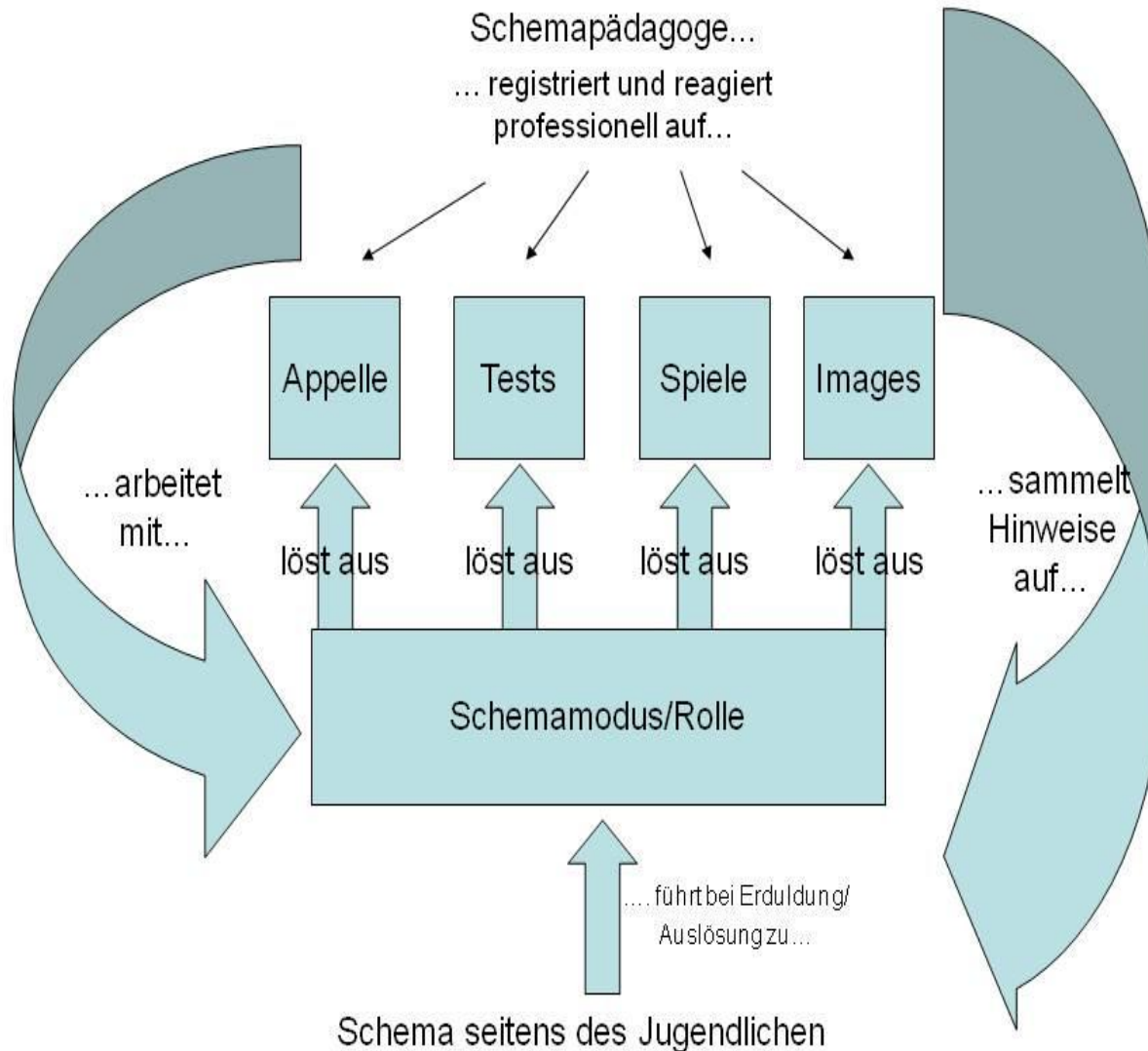


Theorie und Praxis der Schemapädagogik



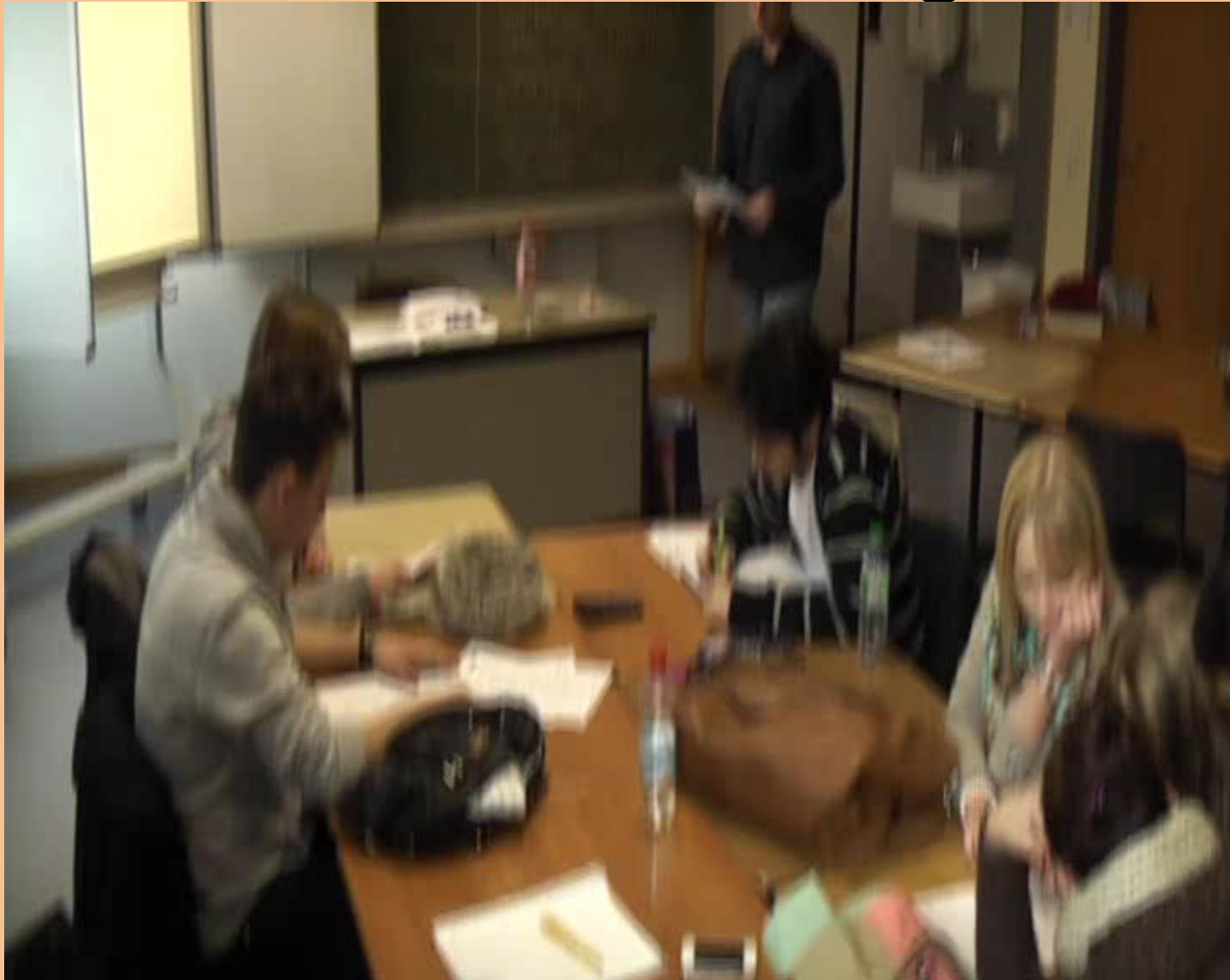
***„Alles schulische
Lehren und
Lernen ist
eingebettet in ein
interaktives und
dialogisches
Beziehungs-
geschehen.“***

– Joachim Bauer

Aus dem Praxisalltag 1...



Aus dem Praxisalltag 2...



Aus dem Praxisalltag 3...



Aus dem Praxisalltag 4...



Am Anfang war alles anders...



...



Input 1: Ursachen von Konflikten in der Praxis aus neurobiologischer Sicht



Die Ansprüche an die Fachkraft von heute sind höher als früher - 1

Wir übernehmen immer mehr
Erziehungsaufgaben (bes. BVJ u. BF1)

Anstieg der Anzahl an „schwierigen“
Teenagern – führt zu mehr
Beziehungsstress im Praxisalltag

Emotionaler Ausgleich muss selbst
organisiert werden

Pädagogisch-psychologische
Kompetenzen könn(t)en Abhilfe schaffen

Die Ansprüche an die Fachkraft von heute sind höher als früher - 2

Anzahl der Jugendlichen mit (schweren)
psychischen Störungen steigt an (15%-
20%)

... bei Teenagern mit
Migrationshintergrund liegt der Anteil
noch höher (ROTH 2011)

Anstieg von gewalttätigem Verhalten (in
Hinsicht auf das Straftatenspektrum)

Trend: Täter werden immer jünger

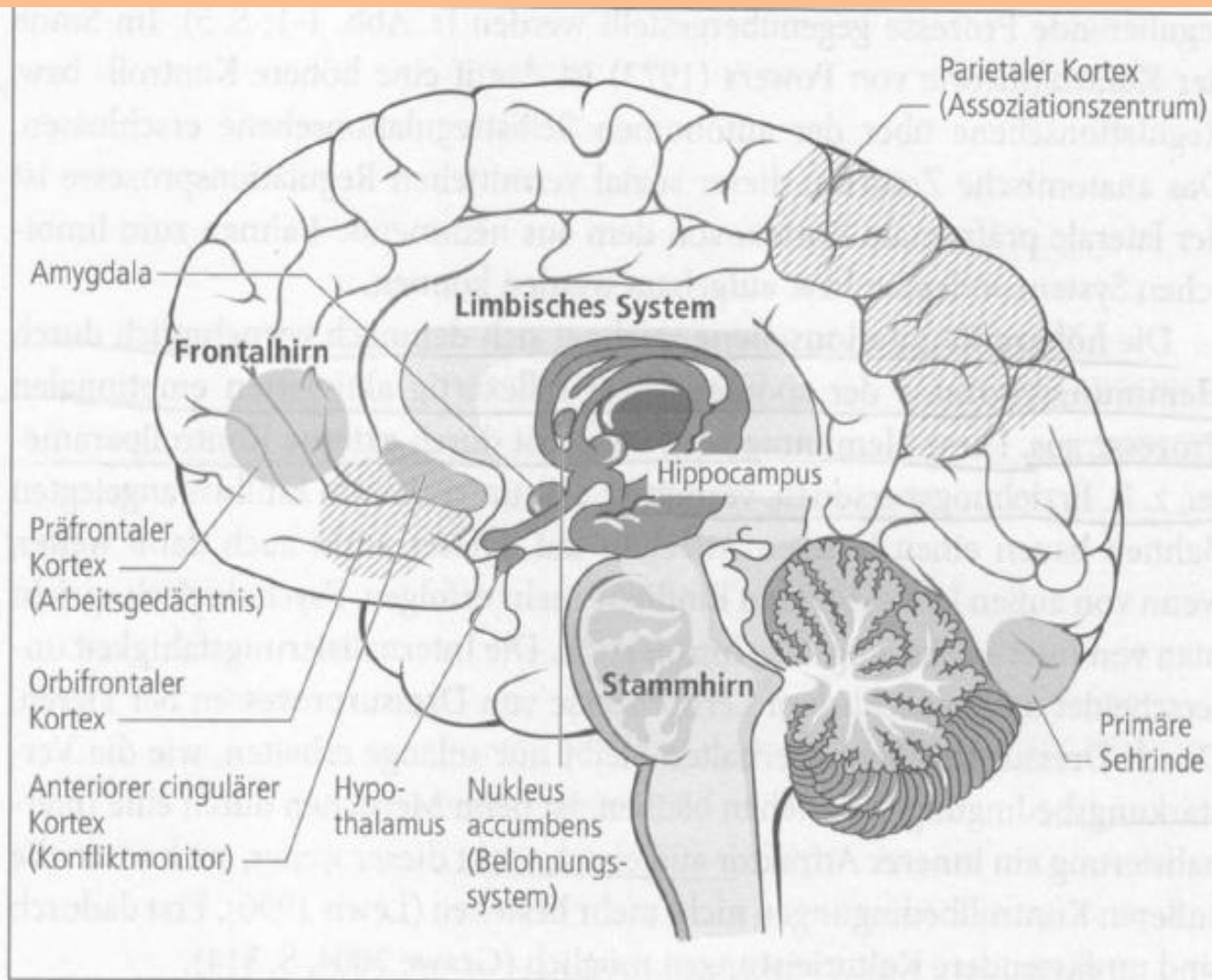
Praxis- und Beziehungsstörungen aus neurobiologischer Sicht

These 1: Konflikte, die sich wiederholen, basieren auf (neuronalen) Mustern mit biografischem Hintergrund (= Schemata)

These 2: Diese innerpsychischen Schemata entstehen in der Kindheit und Jugend in Auseinandersetzung mit dem sozialen Umfeld

These 3: Im Praxisalltag werden Schemata aktiviert, und sie provozieren „typische“ Konflikte („Der rote Knopf“)

Neurowissenschaftliche Grundlagen der Entwicklung von nachteiligen innerpsychischen Mustern



Die Entwicklung des Gehirns verläuft von „unten“ nach „oben“
- Nachgelagertes Wachstum des Neocortex (ab dem 2. Lebensjahr)

-
Wichtig:

EMOTIONALE
Prägung erlebt in den ersten Lebensjahren einen Höhepunkt

-
Unser „unbewusstes Selbst“ entsteht...

Abb. 1-6: Wichtige Regulationszentren im Gehirn (nach Spitzer M, Bertram W. Braintertainment. Expeditionen in die Welt von Geist und Gehirn. Stuttgart: Schattauer 2007)

Pränatale Prägung



„Social brain-These“ - Das Gehirn „verdrahtet“ sich während des Wachstums in den ersten Lebensjahren so, **wie das soziale Umfeld es vorgibt**

Weitere neurobiologische Erkenntnisse zur kindlichen Entwicklung

Ab dem 3. Lebensjahr wachsen diejenigen Hirnareale (langsam) heran, die für die Emotionskontrolle zuständig sind

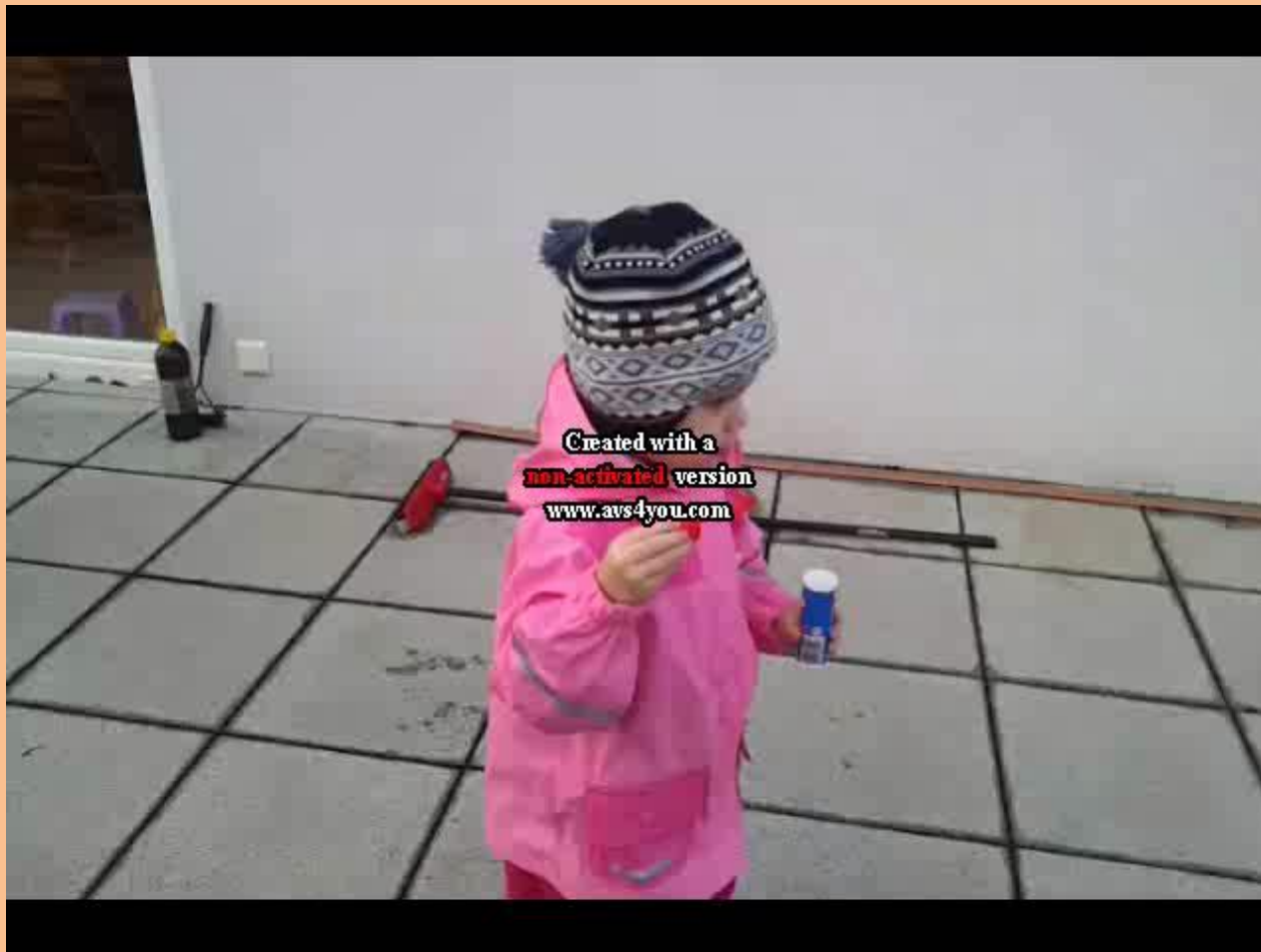
„Die Trampelpfade auf der Wiese...“
- Wege werden zu „Bahnungen“

Das emotionale Feedback des sozialen Umfelds wird unbewusst in das Selbstkonzept integriert, zu subjektiven Erwartungsmustern

Bausteine für ein positives Selbstkonzept: Selbstwirksamkeit 1



Bausteine für ein positives Selbstkonzept: Selbstwirksamkeit 2



Bausteine für ein positives Selbstkonzept: Selbstwirksamkeit 3



Bausteine für ein positives Selbstkonzept: Sichere Bindung



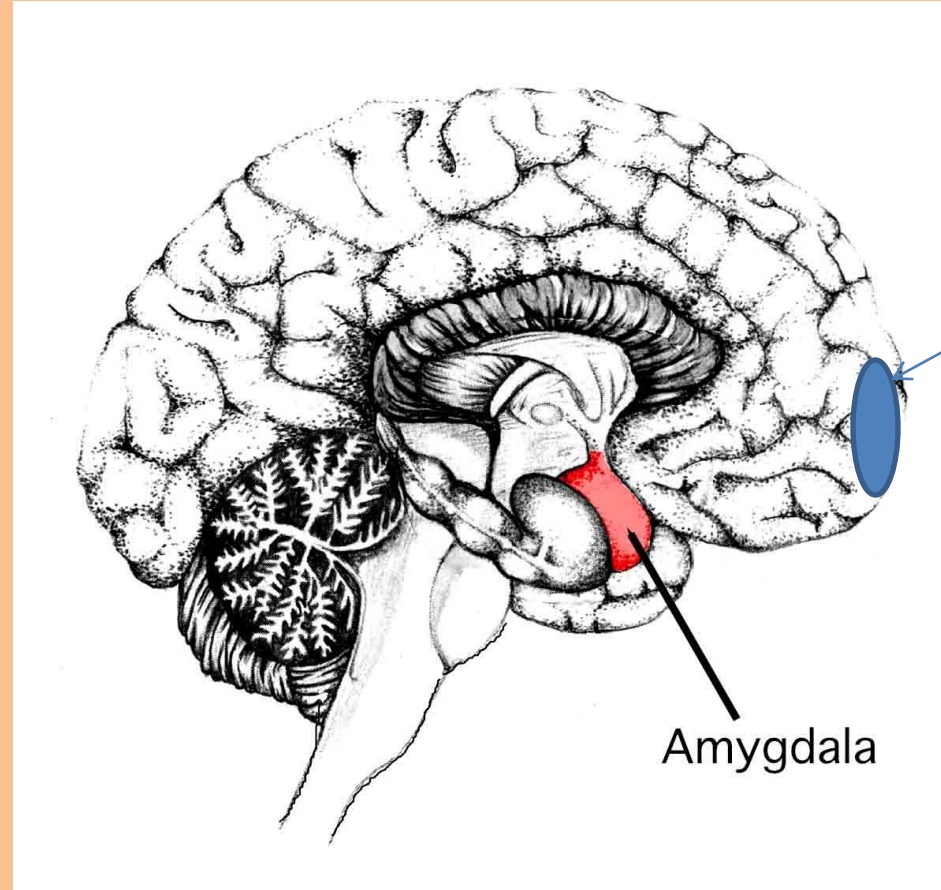
Bausteine für ein positives Ich: Motivationen realisieren dürfen



Bausteine für ein positives Ich: Kreative Impulse umsetzen dürfen



Emotionaler Stress - oder Folgen häufiger Amygdala- Aktivierungen in der Kindheit...

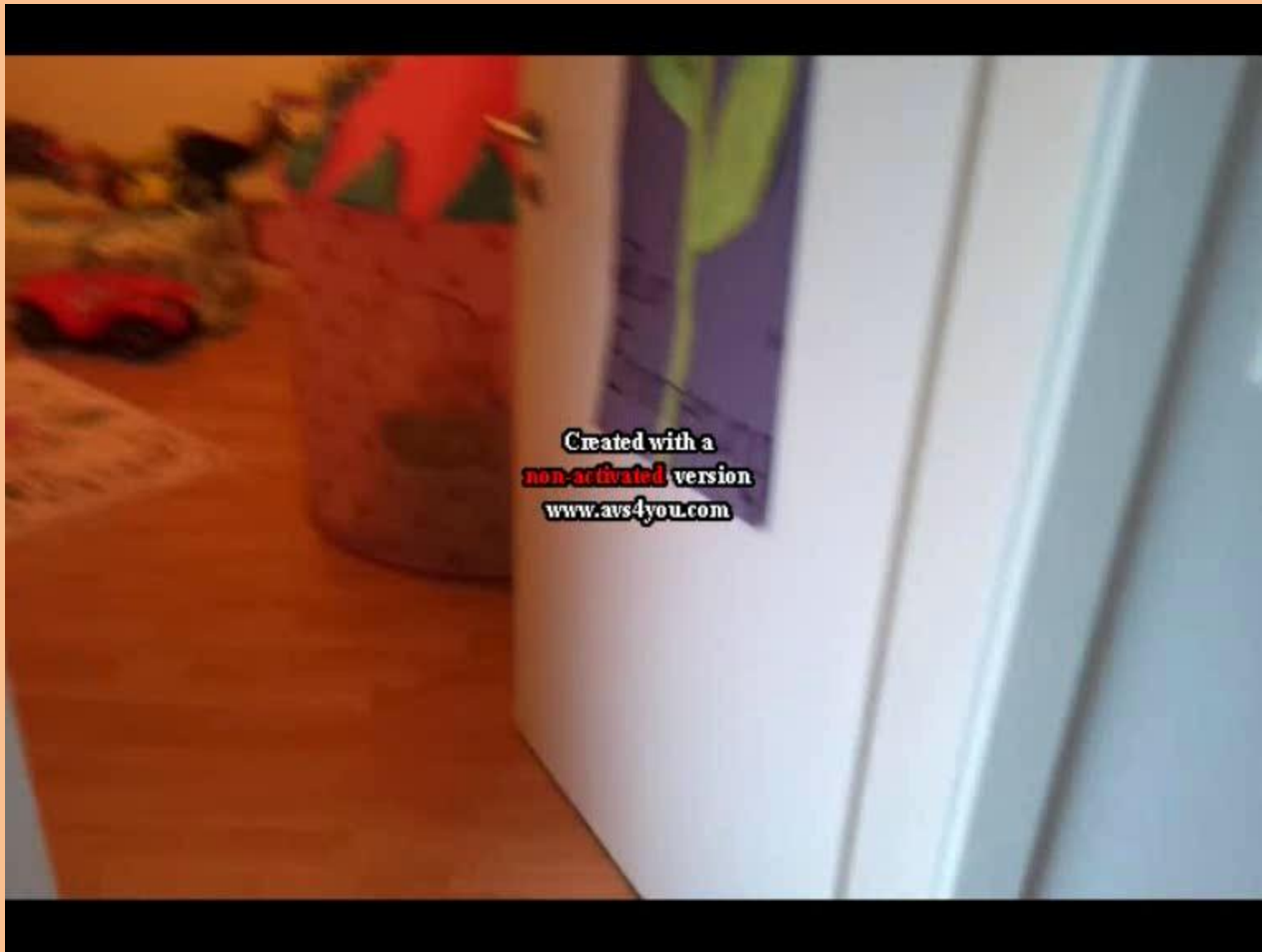


Stirnhirn
(für Affekt-
Kontrolle
zuständig)

Amygdala

Emotionskontrolle muss erlernt werden!

Amygdala-Aktivierung 1



Amygdala-Aktivierung 2



Amygdala-Aktivierung 3



Empathie ist uns nicht angeboren...

Spiegelneuronenzellen sind die
neuronale Grundlage der Empathie

... werden mithilfe einer
positiven Mutter-Kind-
Beziehung ausgeprägt

Die ersten Lebensjahre sind in
Hinsicht auf die Entstehung der
Empathie fundamental

Beispiel: Empathische Kommunikation



Beispiel: Infantile Empathie



Weitere neurobiologische Erkenntnisse...

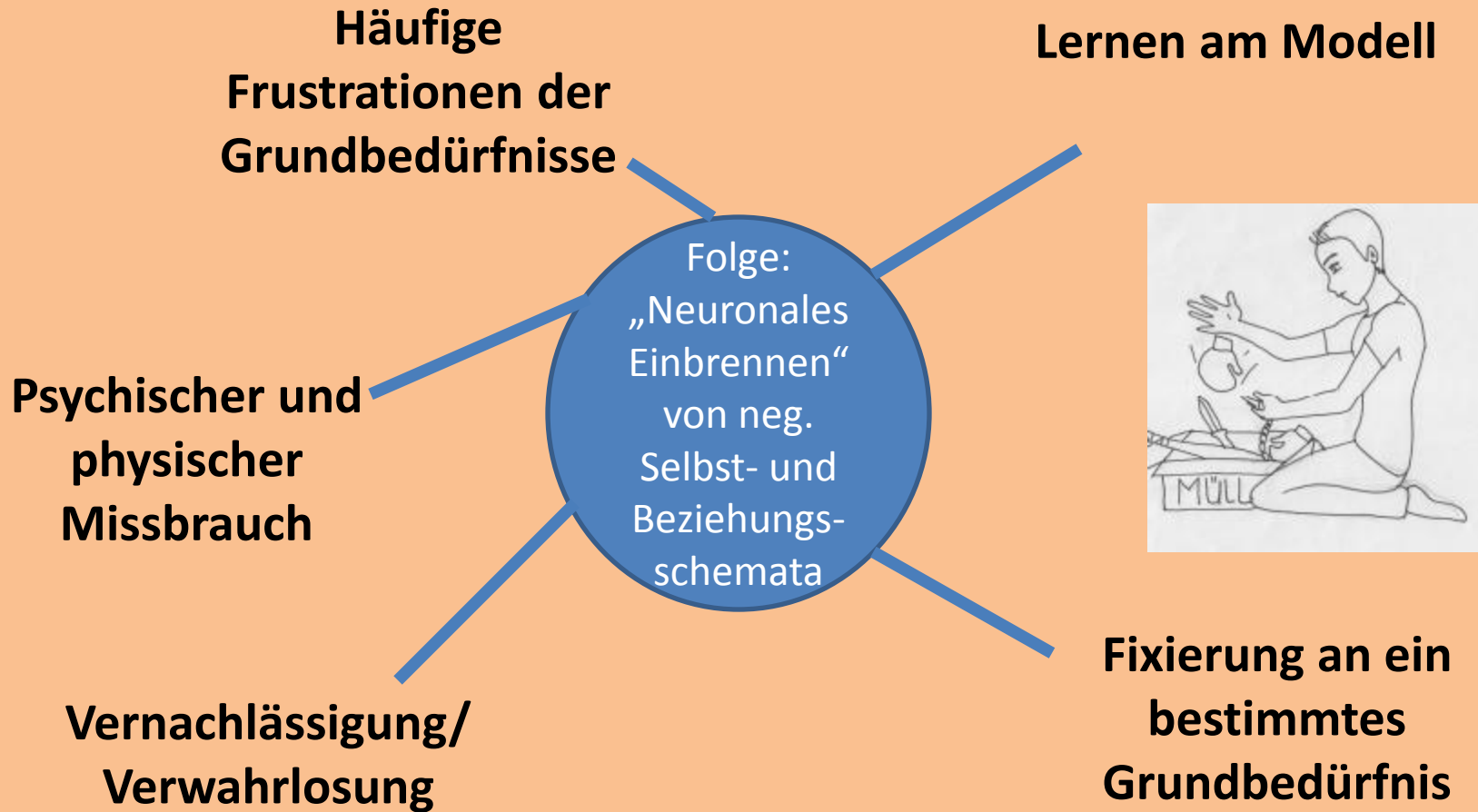
Unser „Autopilot“ entlastet bewusste
Entscheidungskriterien
(Schubladendenken)

3% der Nervenendungen im Gehirn
führen nach „draußen“, 97% sind
Verknüpfungen zu anderen
Nervenzellen

„Wir sehen, was wir kennen“...

„Schwierige“ Teenager erleben häufig
eine „erinnerte Gegenwart“ – früh
gebildete Assoziationen „schätzen“
emotional die gegenwärtigen
Beziehungen ein

Entstehung von nachteiligen innerpsychischen Mustern (Schemata)



Folgen von neg. Schemata

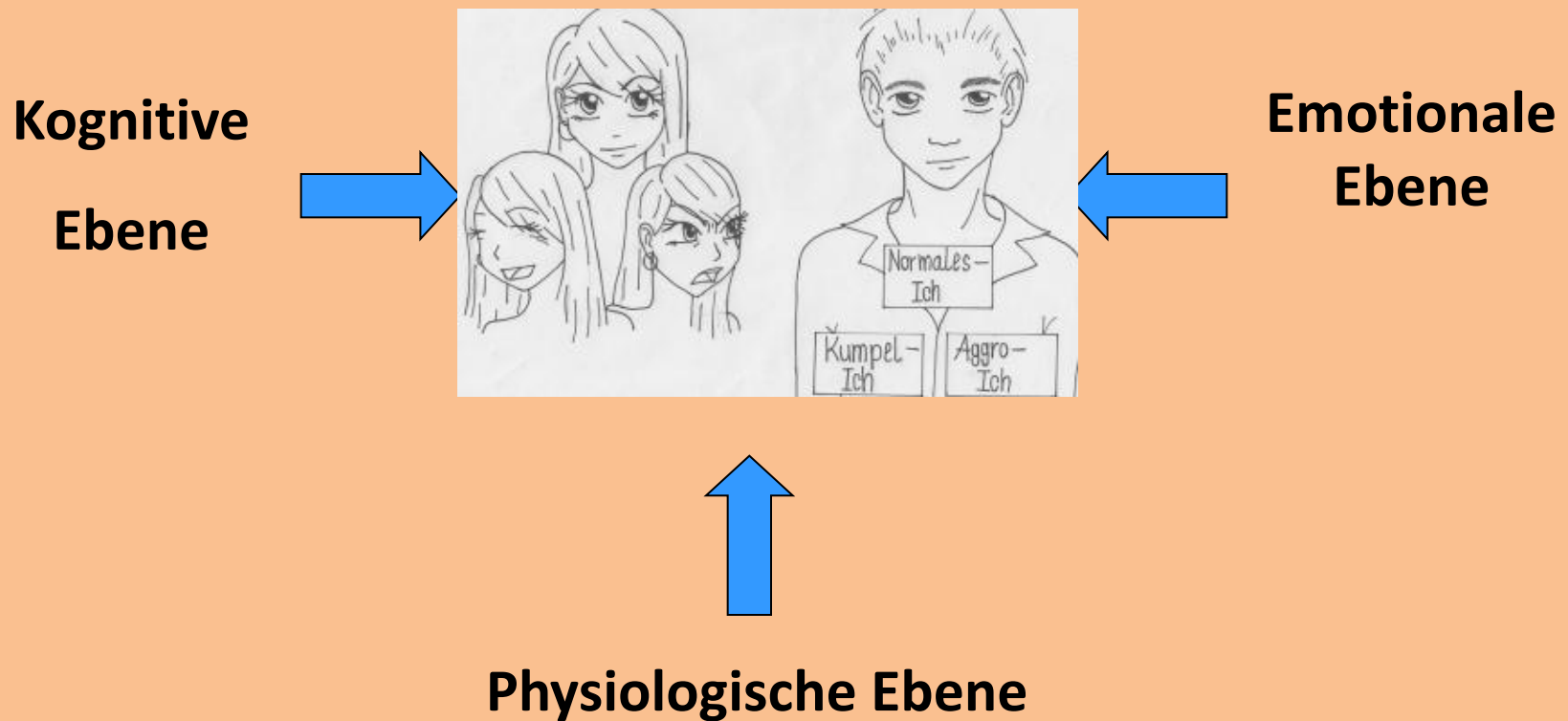
Schwierige Jugendliche re-inszenieren
„nur“ diejenigen
Beziehungskonstellationen, die sie seit
Jahren kennen

Sie tun sich schwer damit, gewohnte
(konfliktreiche) Pfade zu verlassen

Nachteilige Schemata animieren den
Betreffenden unbewusst zu
„passenden“ Erlebnissen

Schemata filtern die
Alltagswahrnehmung
= „Das Alte im Neuen sehen!“

Fazit: Wirkungsebenen innerpsychischer neuronaler Muster/Schemata im Falle einer Aktivierung...

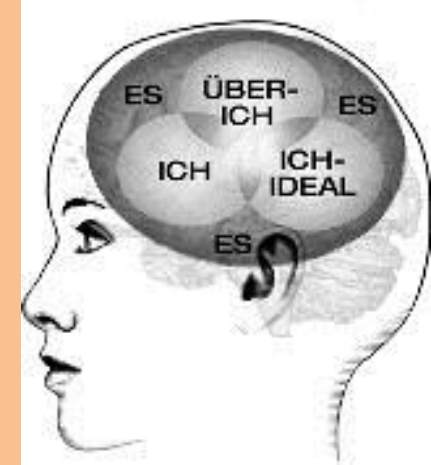


Folgen - 1

An Fachkräften und Teenagern
werden oft Konflikte ausgetragen,
die der Betreffende mit dem sozialen
Umfeld einmal ausgetragen hat

Schwierige Heranwachsende fordern
uns über das ganze Jahr hinweg heraus
– in ganz bestimmten
(schemaauslösenden) Situationen

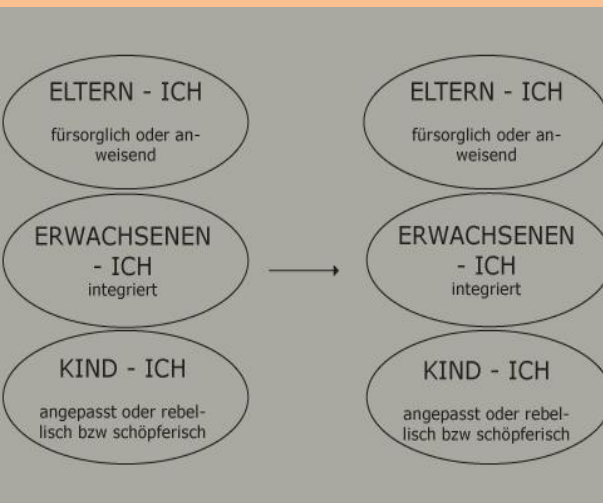
Wenn die Selbststeuerung seitens des
schwierigen Teenagers nicht gefördert
wird, geht die „Karriere“ nach dem
Praxisjahr weiter...



Folgen - 2: Verschiedene „Selbste“, Abwehrmechanismen und das Unbew.

Verschiedene Hirnbereiche –
verschiedene Ich-Zustände (Rollen)

Tendenz zur Selbsttäuschung ist immer
vorhanden (selbstwertdienliche
Verzerrung)



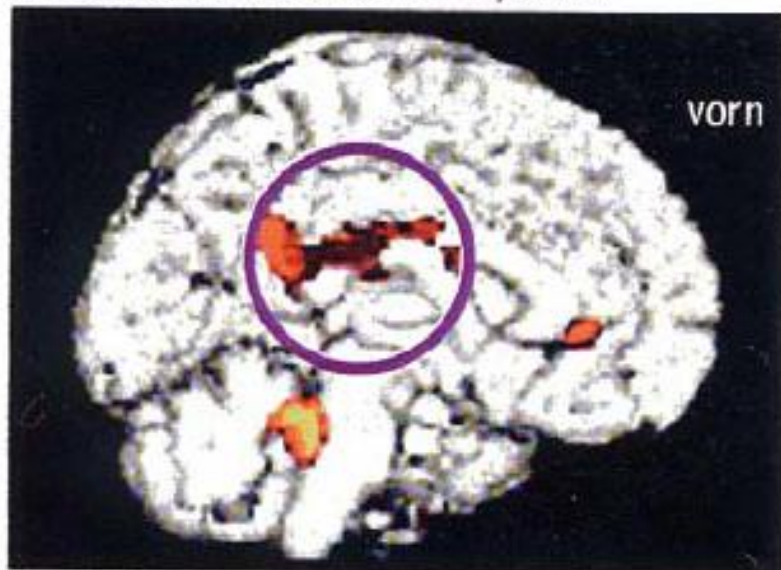
Auch Fachkräfte bringen ihre Biografie,
Schemata und verschiedenen
Ich-Zustände mit in den Unterricht

Folge 3 – „Das Kind ist der Vater des Erwachsenen“

Schemata und korrelierende Gehirnaktivitäten

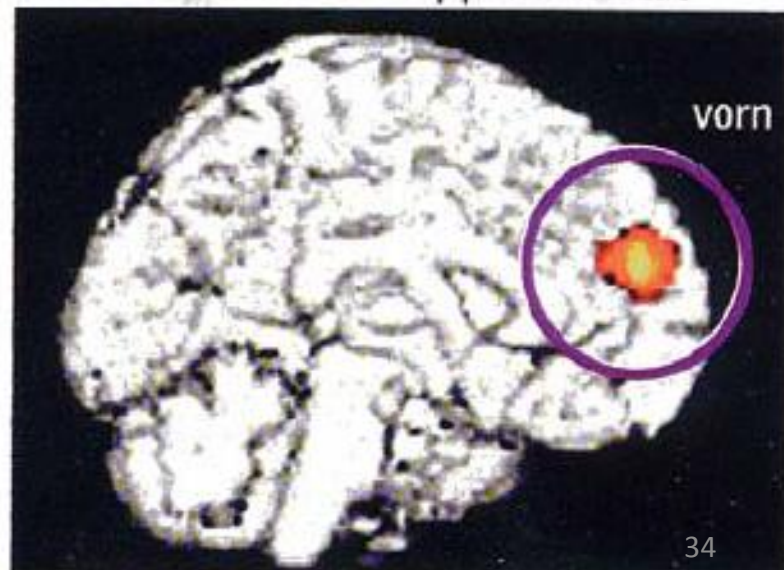
Schema
Aufopferung

Gefühlsfähiger Mensch
mit aktivem limbischem System



Schema
Emotionale
Gehemmtheit

Gefühlsblinder (alexithymer) Mensch
mit hemmender Stirnlappen-Aktivität

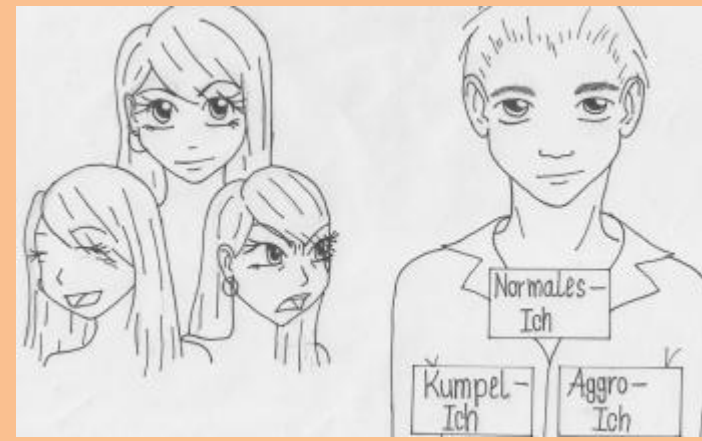


Fazit - 1

Bestimmte Probleme mit Jugendlichen
wiederholen sich GEZWUNGENERMAßEN
- haben „Tradition“

... lassen sich mittels der „herkömmlichen“
Pädagogik nur oberflächlich modifizieren

Ziel: Der Teenager muss seine
problematischen Teil-Persönlichkeiten
kennen- und kontrollieren lernen



Fazit - 2

Emotionen bestimmen Kognitionen
(bottom-up-Prinzip), auch im Schulalltag

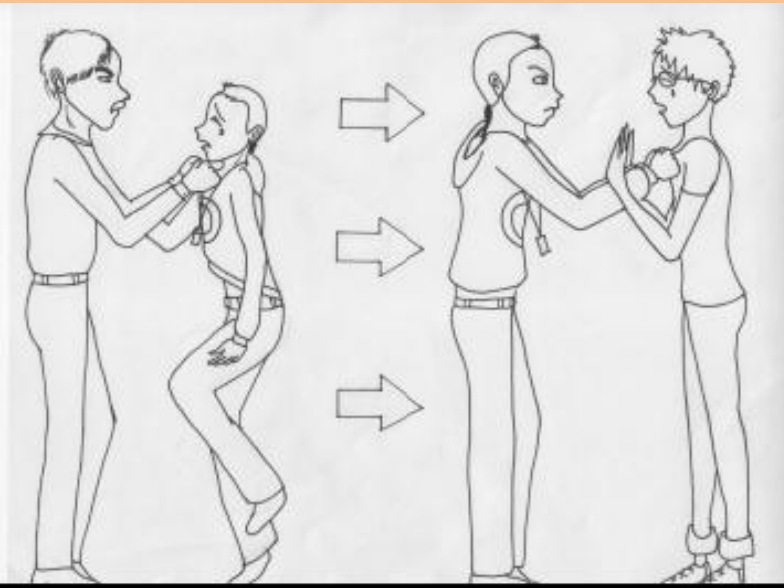
Alle Jugendlichengruppen sind emotional
„dreigeteilt“ (Sympathie, Desinteresse,
Antipathie) – das beeinflusst Ihren(!)
Praxiserfolg

Störungen auf der Beziehungsebene
zwischen Fachkräften und Teenagern
beeinträchtigen den Erziehungs- und
Bildungsauftrag

Fazit - 3

„Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis **(nachteilige innerpsychische Ich-Anteile)** ihre Eltern sie in Frösche verwandeln...

- Eric Berne



Ende Input 1: Einmal durchatmen...



Fragen?

Arbeitsauftrag 1



**1. Füllen Sie den Schemafragebogen aus
(siehe Reader S.1-7)**

**2. Lesen die möglichen Auswirkungen Ihrer Top-2-
Schemata im Berufsalltag (etwa ab aufsummierten
20-25 Antwortpunkten pro Schemablock)
(siehe Reader S. 9-36)**

**Danach: Mit dem Nachbarn
austauschen!**

Zeit: Etwa 20 Minuten!

Arbeitsauftrag 2

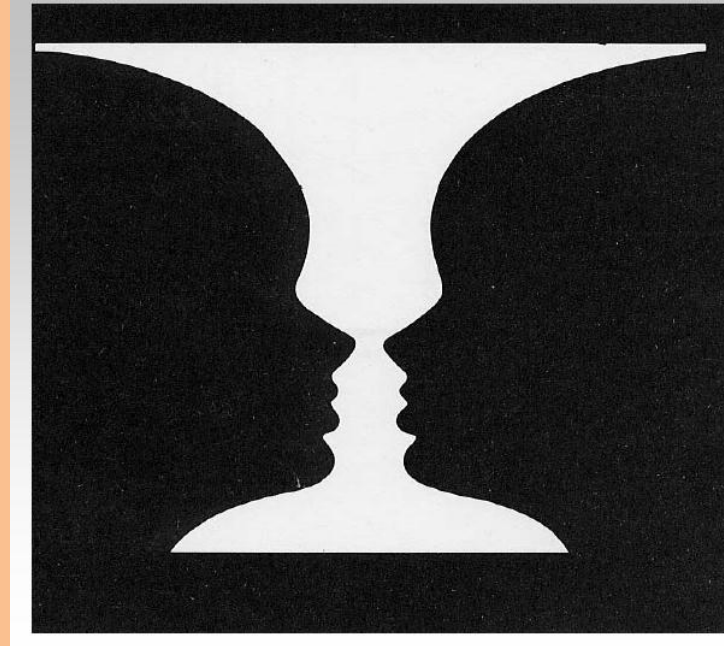


**Bearbeiten Sie Arbeitsblatt 1
(„Wenn mein Schema ausgelöst wird“)
(s. Reader S. 36.1-36.2)**

Zeit: Etwa 10 Minuten!

Input 2: Theorie und Praxis der Schemapädagogik im Klassenzimmer

*„Was dem
Herzen
widerstrebt,
lässt der Kopf
nicht ein.“*



*— Arthur
Schopenhauer*

Was ist Schemapädagogik?

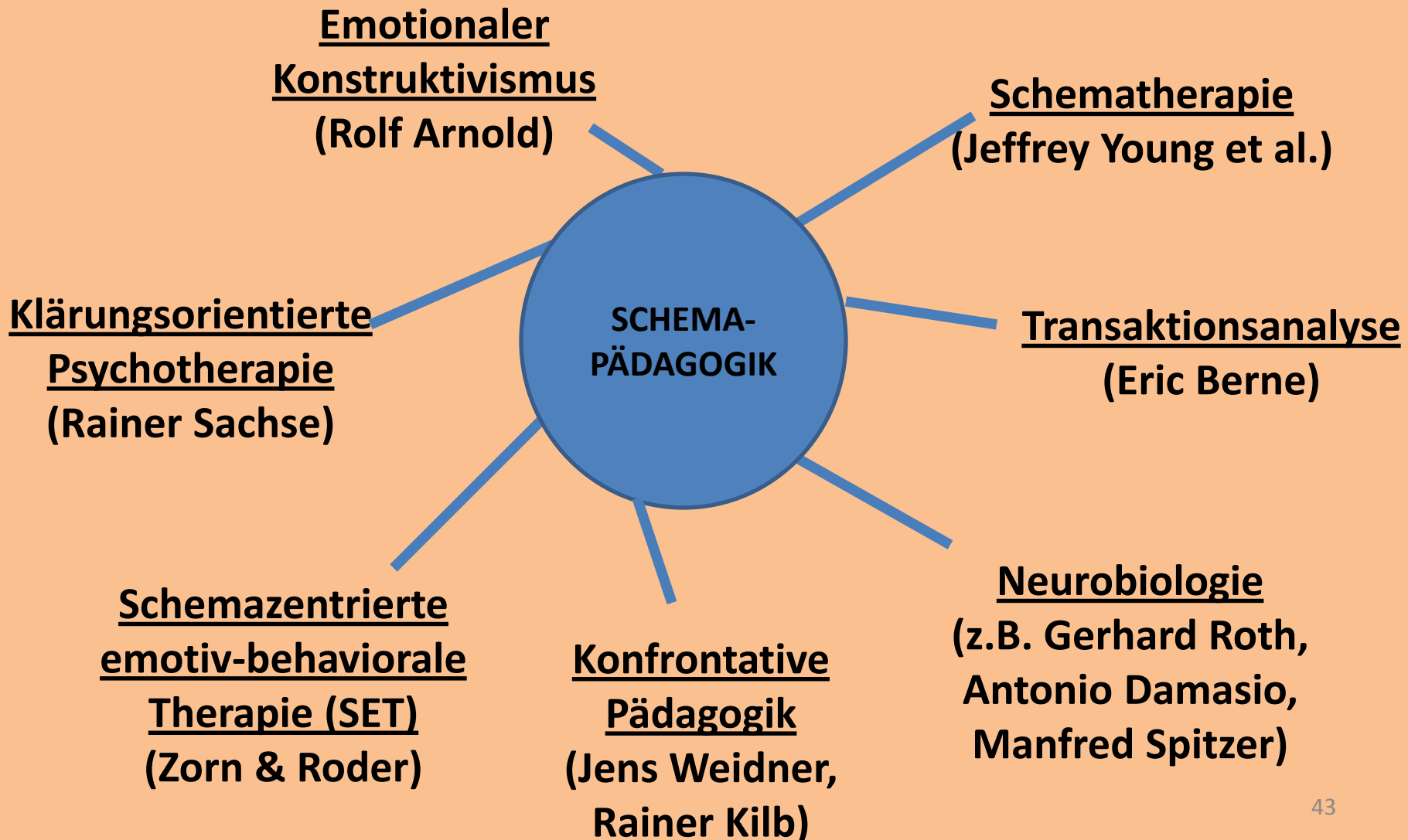
Ein neues Konzept zur Förderung
verhaltensauffälliger Jugendlicher

Ein integrativer pädagogisch-
psychologischer Ansatz

Ein offenes, noch im Aufbau
befindliches Konzept

Soll den „üblichen“ individuell-
gestalteten Praxisalltag nur flankieren,
neue Impulse geben

Grundlagen der Schemapädagogik (u.a)



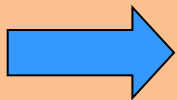
Was ist ein Schema?

Bei einem [...] Schema handelt es sich „um ein weitgestecktes, umfassendes Thema oder neuronales Muster, das aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen besteht, die sich auf den Betreffenden selbst und seine Kontakte zu anderen Menschen beziehen (= Selbst- und Fremdwahrnehmung), ein Muster, das in der Kindheit oder Adoleszenz entstanden ist, im Laufe des weiteren Lebens stärker ausgeprägt wurde und stark dysfunktional ist“.

Relevanz für den Schulalltag

„Schwierige“ Teenager offenbaren meistens ein oder mehrere Schemata

- Fachkräfte diagnostizieren irgendwann die „Tendenz“.
- Teenager kommunizieren „passende“ Informationen, fallen etwa in ähnlichen Konfliktsituationen in stets dieselben Ich-Zustände („die typischen fünf Minuten“).
- Die Fachkraft durchschaut die jeweilige Psychodynamik und stimmt das eigene Verhalten darauf ab.



➤ Ziel: Professionelle Beziehungsgestaltung – Den „schwierigen“ Jugendlichen dort abholen, wo er beziehungstechnisch steht

Teenager-Beispiele

... Schema **Soziale Isolation** führt zu:
Einzelgängertum, Außenseiterrolle

... Schema
Anspruchshaltung/Grandiosität führt
zu: Machtkämpfen mit der Fachkraft,
Kasperei im Gruppenraum, Mobbing

... Schema **Verletzbarkeit** führt leicht
zur Übernahme der Opferrolle
(Stichwort: Mobbing)

Fachkraft-Beispiel - 1

... Schema **Aufopferung** führt zu:

- „extremer“ Hilfsbereitschaft
- eigene Bedürfnisse werden verdrängt
- zwischenmenschliche Probleme in der Gruppe stehen im Vordergrund
- eventuell werden weniger Regelverstöße wahrgenommen



Fachkraft-Beispiel - 2

... Schema **Überhöhte Standards** führt zu:

- sehr hohen Leistungserwartungen an sich selbst und andere
- positiv: hohe Schaffenskraft
- negativ: Burn-out-Gefahr; Prinzip „Lob bei Leistung dominiert“; ohne einen „Berg von Arbeit“ fehlt etwas; eventuell sieht man zu viele „faule Jugendliche“



Welche Schemata gibt?

Emotionale Vernachlässigung

Verlassenheit/Instabilität

Misstrauen/Missbrauch

Soziale Isolation

Unzulänglichkeit

Erfolglosigkeit/Versagen

Abhängigkeit/Inkompetenz

Verletzbarkeit

Verstrickung/ unentwickeltes Selbst

Anspruchshaltung/Grandiosität

Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

Unterwerfung/ Unterordnung

Aufopferung

Streben nach Zustimmung und Anerkennung

Emotionale Gehemmtheit

Überhöhte Standards

Negatives hervorheben

Bestrafungsneigung

SCHEMA	DOMÄNE	Grund- Bedürfnis	MODUS
Emotionale Vernachlässigung Verlassenheit/Instabilität (im Stich gelassen) Misstrauen/Missbrauch Isolation Unzulänglichkeit / Scham Unattraktivität	Abgetrenntheit und Ablehnung	Bindung	Verletzbares oder Wütendes Kind
Erfolglosigkeit/Versagen Abhängigkeit/Inkompetenz Verletzbarkeit Verstrickung/ unentwickeltes Selbst	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	Kontrolle nach außen (Autonomie)	Verletzbares oder Wütendes Kind
Anspruchshaltung/Grandio- sität (besonders sein) Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	Kontrolle nach innen	Undiszi- pliniertes Kind
Unterwerfung/Unterordnung Aufopferung Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Beachtung suchen)	Fremdbezogenheit	Selbstwert- erhöhung	Unterordnung (dahinter fordernde Innere Eltern)
Emotionale Gehemmtheit Überhöhte Standards (unerbittliche Ansprüche) Negatives Hervorheben Bestrafungsneigung	Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	Lust/ Unlust- Vermeidung	Kompensation/ Vermeidung (dahinter strafende Innere Eltern)

Wie wird das Schema bewältigt? (Beispiel Misstrauen/Missbrauch)

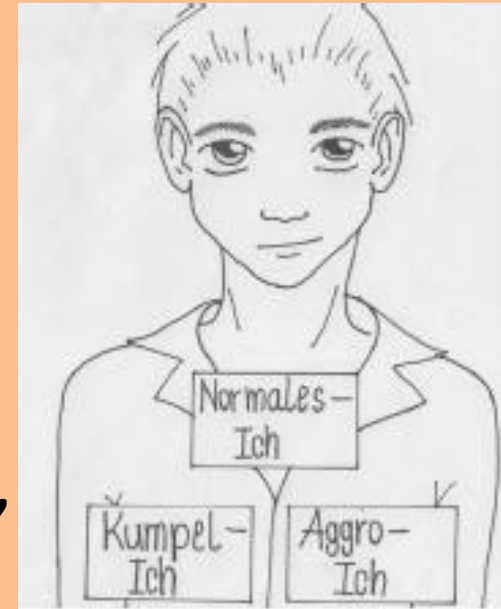
1. Erduldung: Betreffende **suchen und finden Partner, die sie körperlich, emotional und/oder sexuell missbrauchen**. Entsprechend „aggressiv“ und „böse“ werden auch andere Personen aus dem beruflichen, schulischen beziehungsweise sonstigen privaten Kontext wahrgenommen.

2. Vermeidung: Der Betreffende geht **keinerlei enge Beziehungen** ein. Man verschließt sich lieber anderen gegenüber, behält seine Gedanken und Gefühle für sich.

3. Kompensation: Klienten, die dieses Schema aktiv bearbeiten, **behandeln ihre Mitmenschen vorsehend und gewissermaßen präventiv so unliebsam, wie sie selbst behandelt wurden**. Ständig „findet“ man Hinweise auf den Missbrauch des eigenen Vertrauens. Man gibt sich nach außen hin latent aggressiv und verhindert auf diese Weise, dass andere einen verletzen. Aus dem Opfer wird entsprechend ein Täter. Dies wirkt zwar für den Betreffenden entlastend, aber für die Mitmenschen belastend.

Schemaaktivierung führt zur Aktivierung eines bestimmten Ich-Zustands (Rolle)

Eine Rolle ist... ein gerade aktivierter Bewusstseinszustand („state“),
... der eine bestimmte Mimik, Gestik, Haltung verursacht



Wichtig: „Schwierige“ Teenager sind sich ihrer Rollen nicht bewusst

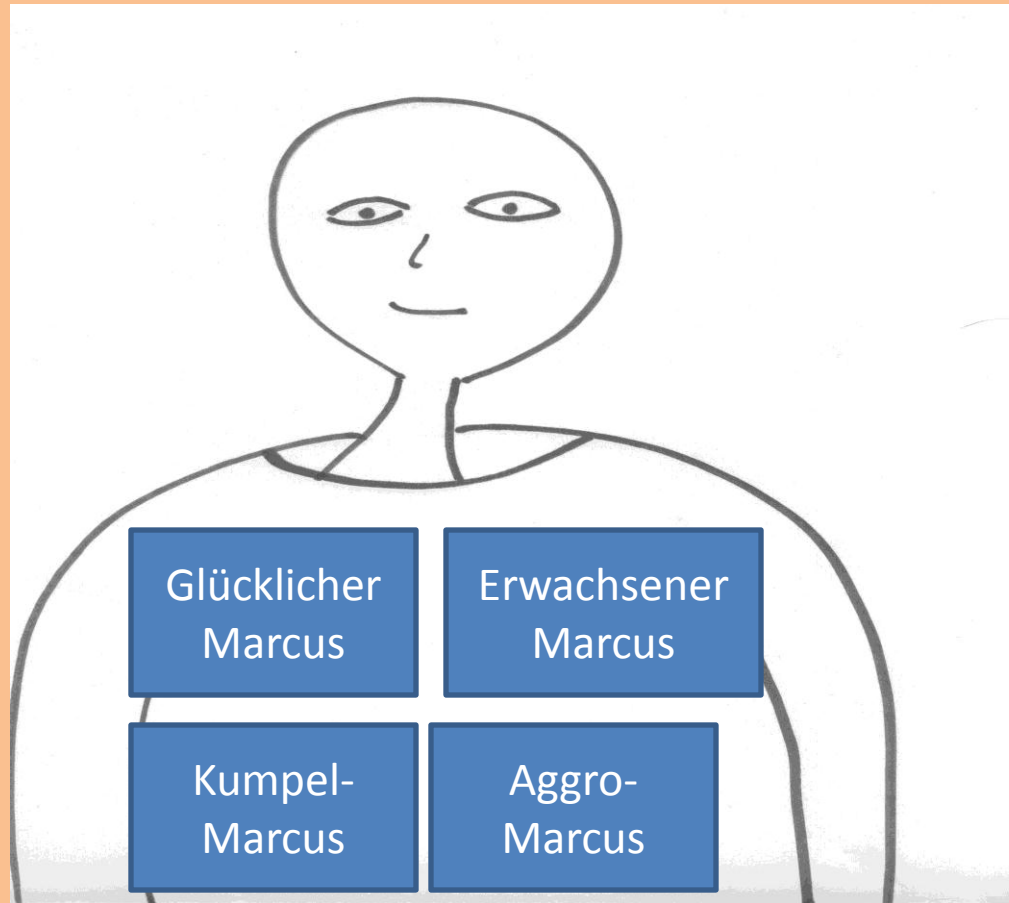
... ein Ich-Zustand beeinflusst im aktivierten Zustand das Denken, Fühlen und Verhalten („die fünf Minuten“)

Beispiele: „Mobber-Kevin“, „Aggro-Kevin“

Wer bin ich – und wenn ja: wie viele?

„Jeder Mensch hat ein inner-psychisches Team.“

- Friedemann Schulz von Thun



Potenzielles Problem:

Im Alltag
ist nicht immer
das Erwach-
senen-Ich
aktiviert
(was wir aber
gar nicht
merken

Exkurs: Unser ICH ist keine unzertrennbare Einheit 1

Facetten unseres Ichs wechseln sich
ständig ab (wenn auch unbewusst)

Vom „Erwachsenen Ich“ zum „Eltern-Ich“,
zum „Kumpel-Ich“, zum „frustrierten Ich“...

Das Kommen und Gehen der Ich-Facetten,
der u.U. minütliche Wandel des Ichs **wird**
nicht als Bruch erlebt

Die Ich-Versatzstücke werden zu einer
widerspruchsfreien Geschichte des
eigenen Ichs verwoben

Exkurs: Unser ICH ist keine untrennbare Einheit 2

Unsere widersprüchliche Psyche ermöglicht soziale Anpassung, Flexibilität und Fortschritt

... dient dem Überleben (war schon in der Steinzeit sinnvoll)

Unsere Umwelt nimmt unsere situativen Bewusstseinsveränderungen eher wahr

Fazit: Je „schwieriger“ ein Teenager, desto mehr schwierigere Bewusstseinszustände (die aber nur uns auffallen)

Exkurs: Unser ICH ist keine untrennbare Einheit 3

Jeder trägt das komplette Spektrum an sozial
verträglichen **und** unverträglichen
Bewusstseinszuständen in sich!

Jeder hat seine Schattenseiten, die er
manchmal unbewusst nach außen kehrt!

„Wir sitzen alle im Glashaus und sollten nicht
einmal daran denken, einen Stein aufzuheben!“

Das „Erwachsene Ich“ sollte überwiegend
aufmerksam sein und für eine Art
Gleichgewicht sorgen!



Welche Ich-Zustände/Rollen gibt es?

1. **Kind-Modi** – bilden unser emotionales „kindliches Erleben“ ab

- 2. **Überkompensierende Modi** – führen zu „schwierigen“ Verhaltensweisen

- 3. **Eltern-Modi** – bestehen aus verinnerlichteten Mustern unserer Eltern



1. Kind-Modi - a

- Kind-Modi – bilden unser emotionales „kindliches Erleben“ ab



1. Kind-Modi - b

- Glückliches Kind



Beispiel „Glückliches Kind“



2. Überkompensierende Modi im Praxisalltag:

Selbsterhöher-Ich – *Teenager ist ... denunzierend, narzisstisch, selbstverherrlichend*

Schikanierer- und Angreifer-Ich – *Teenager ist ... sadistisch, teuflisch, gewaltbereit*

Manipulierer-Modus-Ich – *Teenager ist ... motiviert, durch Tricks verdeckt ein bestimmtes Ziel zu verfolgen*

Zerstörer-/Killer-Ich – *Teenager ist ... gewalttätig, brutal, mitleids- und gewissenlos*



Beispiel „Selbsterhöher Ich 1“



Rolle „Selbsterhöher Ich 2“



Rolle „Selbsterhöher Ich 3“



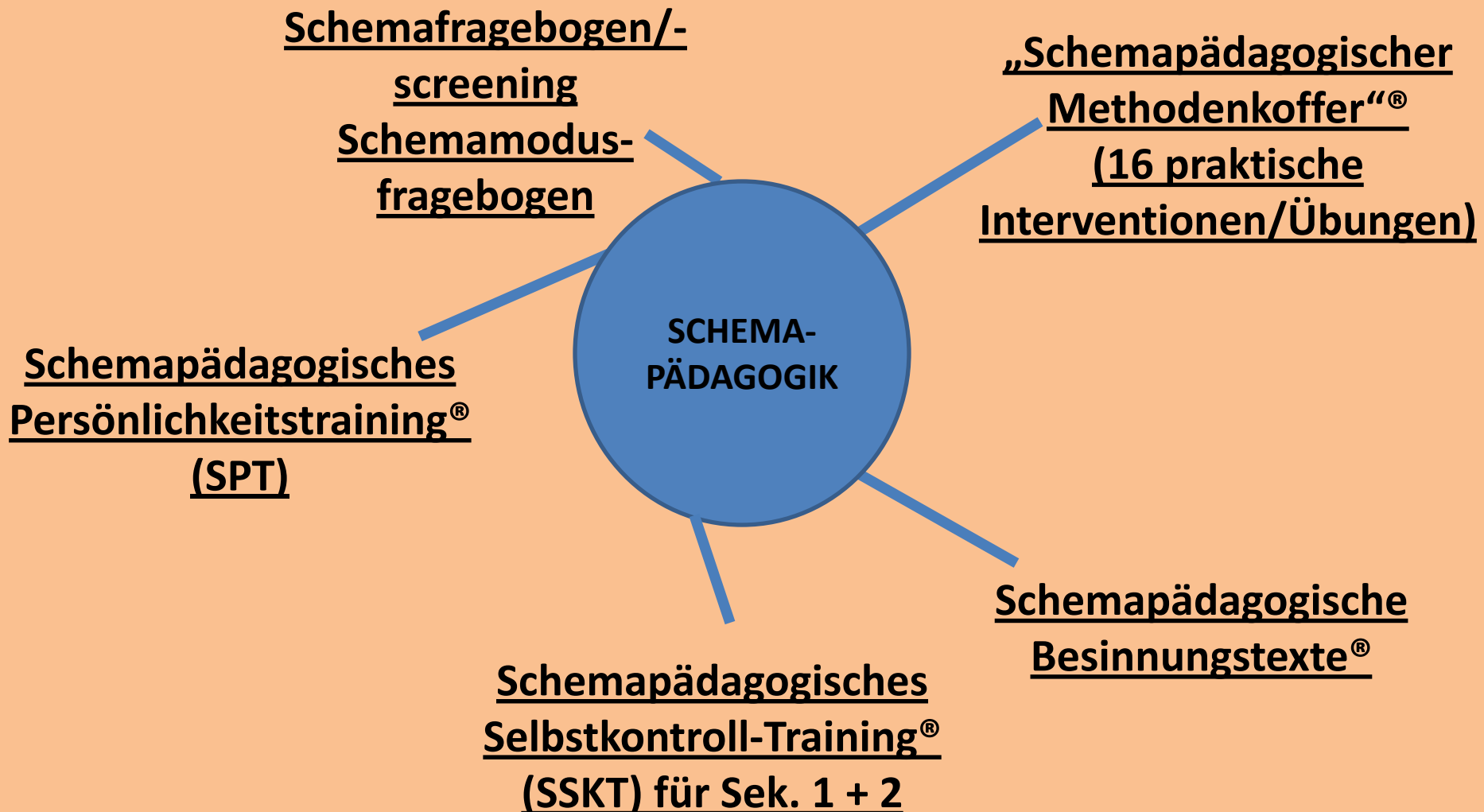
3. Eltern-Modi

Eltern-Modi –
bestehen aus
verinnerlichteten Muster
unserer Eltern

Kritisierendes Eltern-Ich
Strafendes Eltern-Ich
Unterstützendes Eltern-Ich



Konzepte und Interventionen der Schemapädagogik (u.a)



Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

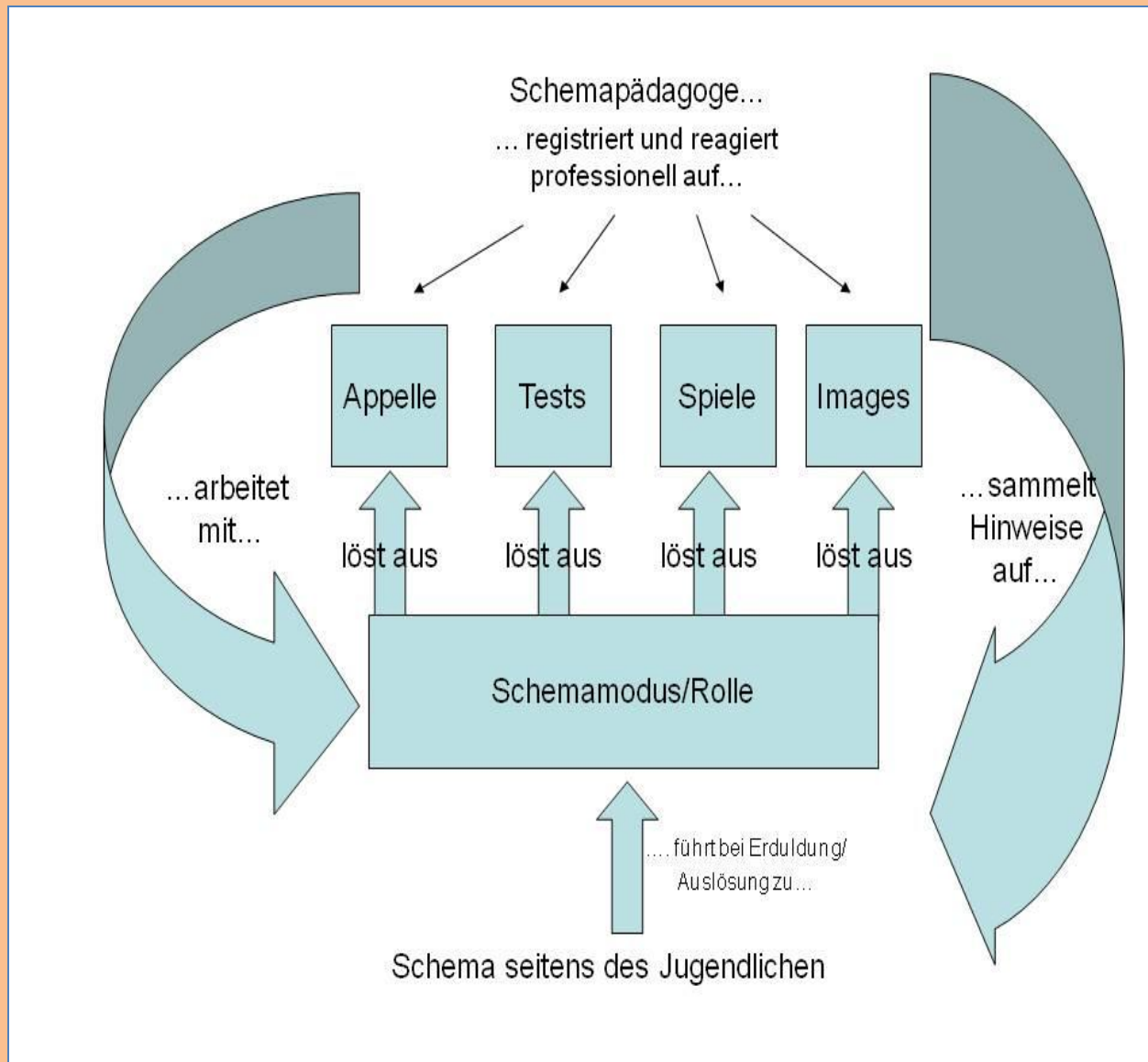
2. Komplementäre
Beziehungsgestaltung

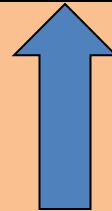
3. Problemklärung und
Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der
erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Beispiel: Schema-Aktivierung bei Mobbing



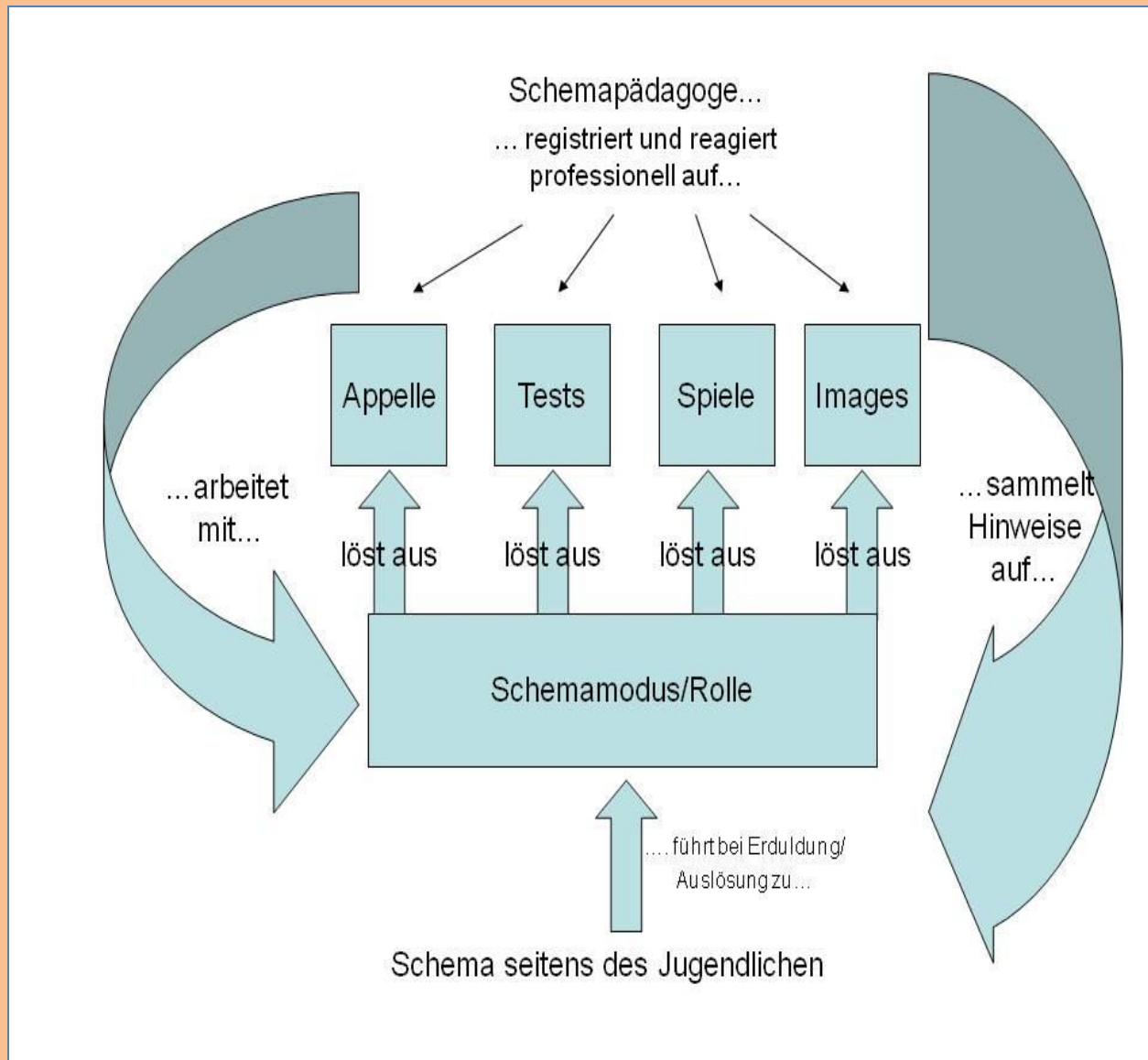


.... führt bei Erduldung/
Auslösung zu...

Schema
Misstrauen/
Missbrauch

*Beispiel: Teenager (Thomas) mobbt seinen
Nachbarn –
Aktivierung des Mobber-Thomas*

Rollenaktivierung führt zu „Manipulationstechniken“



Beispiel „Fünf Minuten“



Manipulationstechnik Image

Images dienen dazu, verbal wie nonverbal eine bestimmte persönliche Eigenschaft zu kommunizieren

Mithilfe von Images soll der Lehrer zu einem ganz bestimmten Eindruck kommen

Positive Images – negative Images

➤ Hinter einem Image steckt immer eine Absicht!

Image „Ich bin gechillt!“



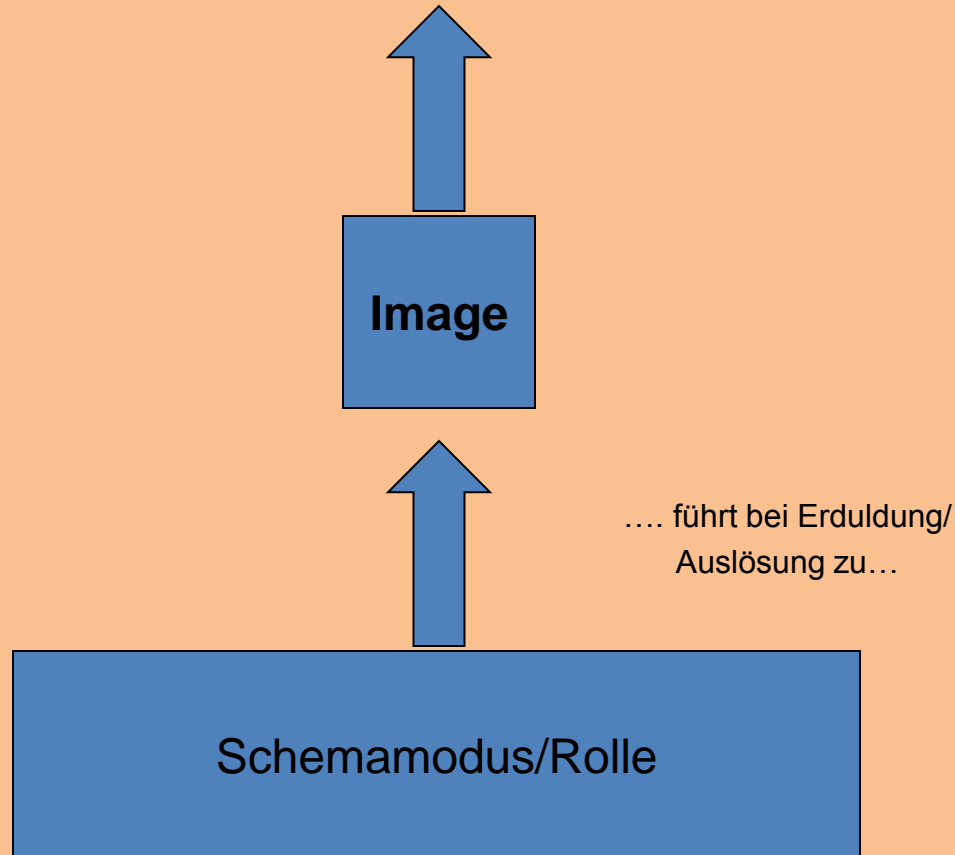
Image „Ich habs drauf!“



Image „Ich lass mir gar nichts sagen!“



„Ey, Spast, ich box mich gern einfach so zum Spaß“
(Image: „Ich bin ein harter Kerl“)



*Beispiel: Teenager (Thomas) mobbt seinen
Nachbarn –
Aktivierung des Mobber-Thomas*

Manipulationstechnik Test

Sogenannte Tests dienen dazu, die Fachkraft „abzuchecken“ (Stichwort: Praxisjahrbeginn)

Wirken als sich selbst erfüllende Prophezeiung

Abhängig vom ersten Eindruck, den sich der Teenager vom Gegenüber macht

- Achtung: Manchmal SOLL die Fachkraft negativ reagieren! (Dann stimmt die negative Erwartung!)

Test „Sind Sie ein Nazi?“



Test „Oder auch nicht!“



Test „Flippst Du aus?!“



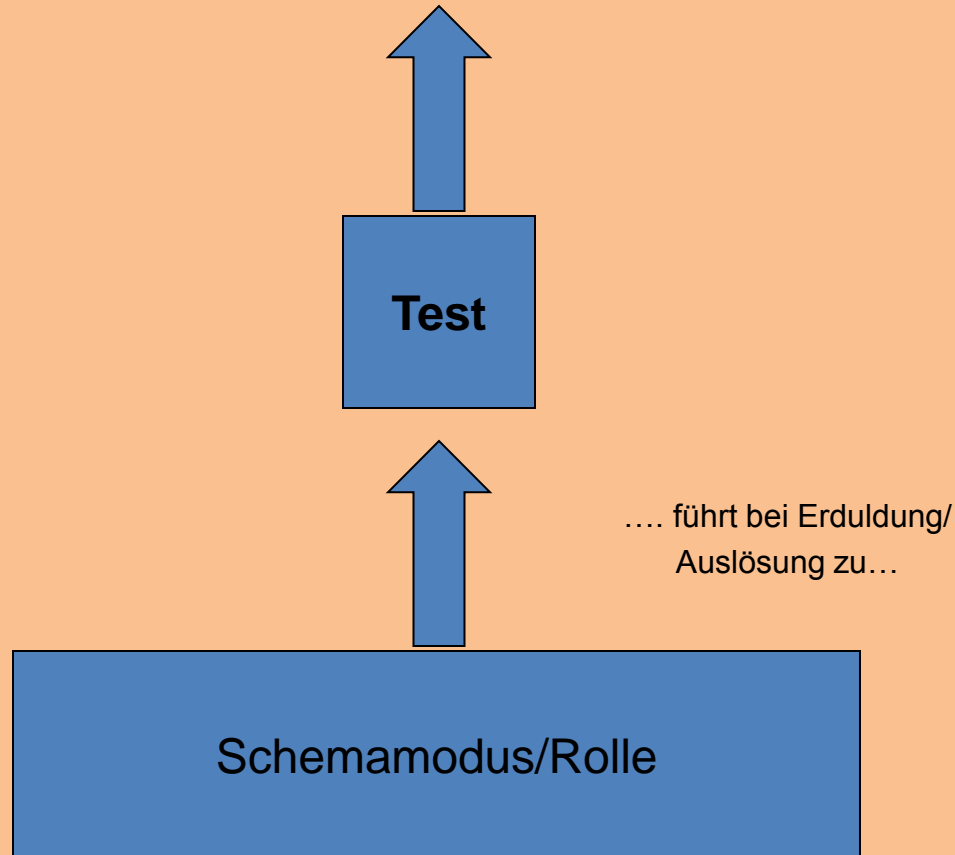
Test: Habe ich das letzte Wort?



Test: Machst du ein bisschen Quatsch mit?



„Nach der zweiten Pause zieh ich Dich ab!“
(Test: „Reagiert der Andere unterwürfig?“)



*Beispiel: Teenager (Thomas) mobbt seinen
Nachbarn –
Aktivierung des Mobber-Thomas*

Manipulationstechnik Psychospiel

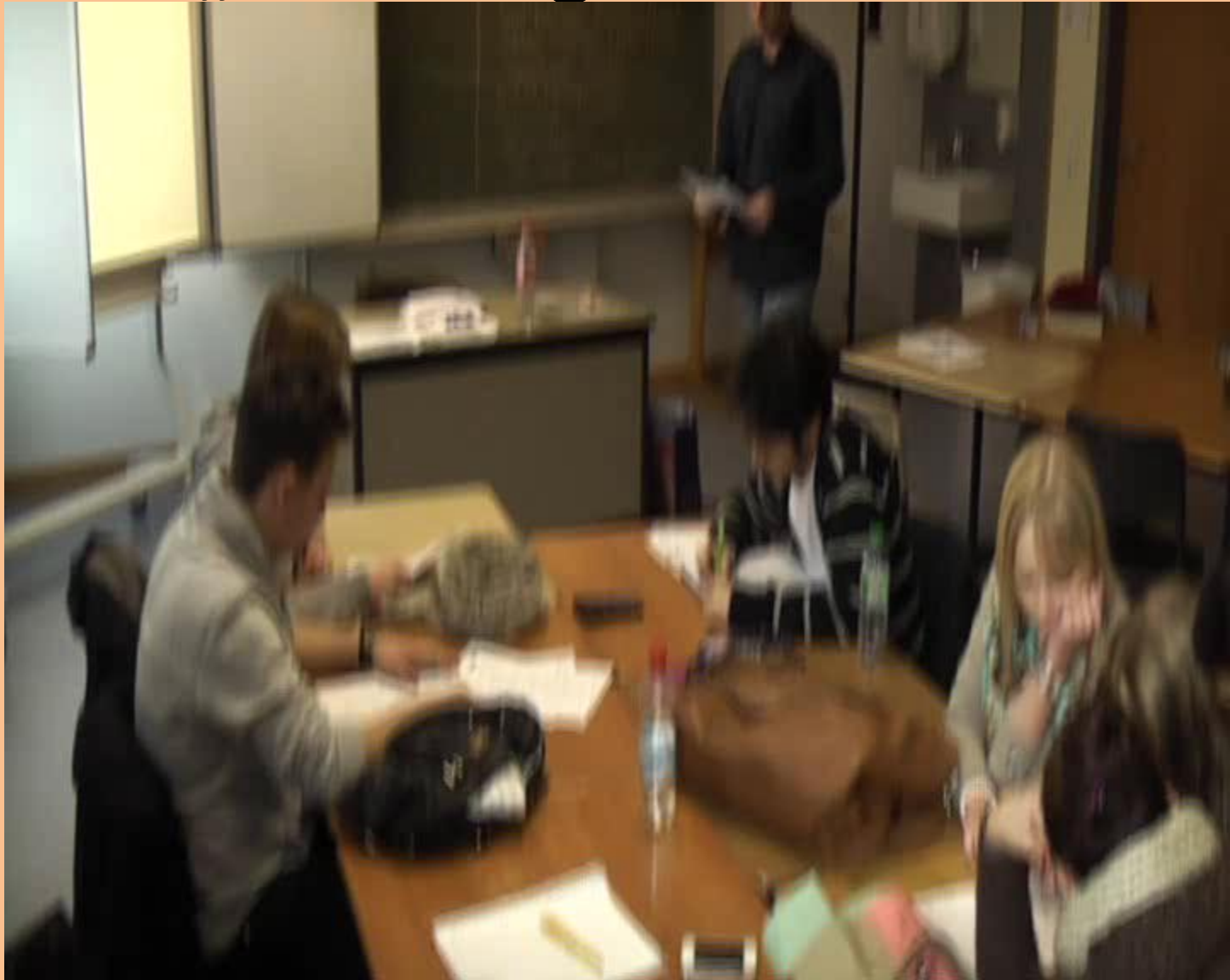
Psychospiele sind nachteilige Kommunikationsmuster, die stets nach derselben Struktur verlaufen

Sie dienen dem Betreffenden dazu, verborgene Motive zu realisieren

➤ Wichtig: Auf sich stets wiederholende Konflikte achten!

Problem: „Schwierige“ Jugendliche wissen nicht(!), dass gerade ein Psychospiel spielen

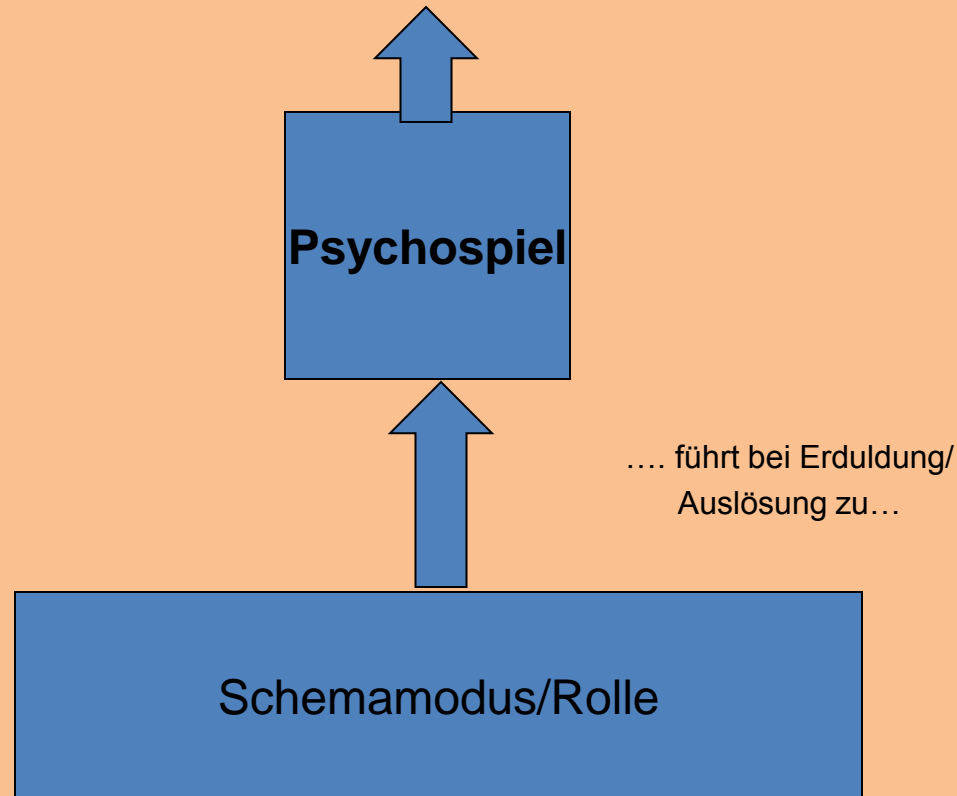
PS „Ich bringe Sie auf 180“



PS „Ich bringe Sie auf 180“



Psychospiel: „Ich bin der Täter, Du bist das Opfer“
(Motiv: „Bedürfnis nach Macht“)



*Beispiel: Teenager (Thomas) mobbt seinen
Nachbarn –
Aktivierung des Mobber-Thomas*

Manipulationstechnik Appell

Appelle haben ebenfalls die Funktion, die Fachkraft zu steuern

Es gibt positive Appelle (= Beziehungsangebote)

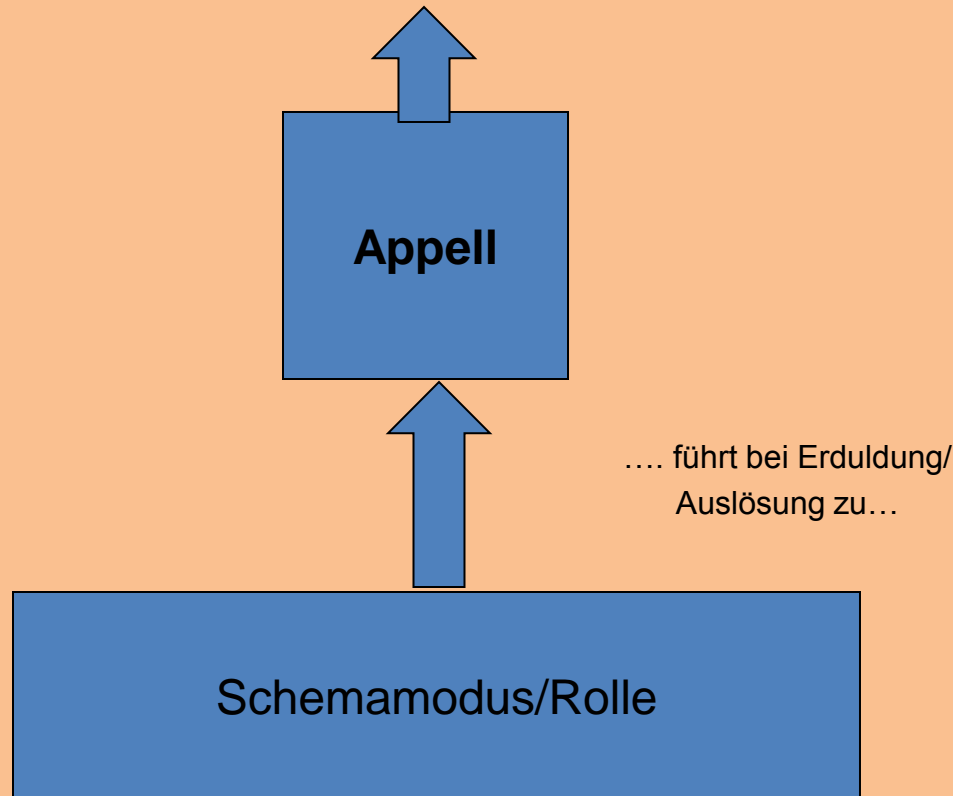
... und negative (dienen der „Abschreckung“)

➤ Wichtig: Auf positive Appelle eingehen!

Appell „Bitte in Ruhe lassen!“

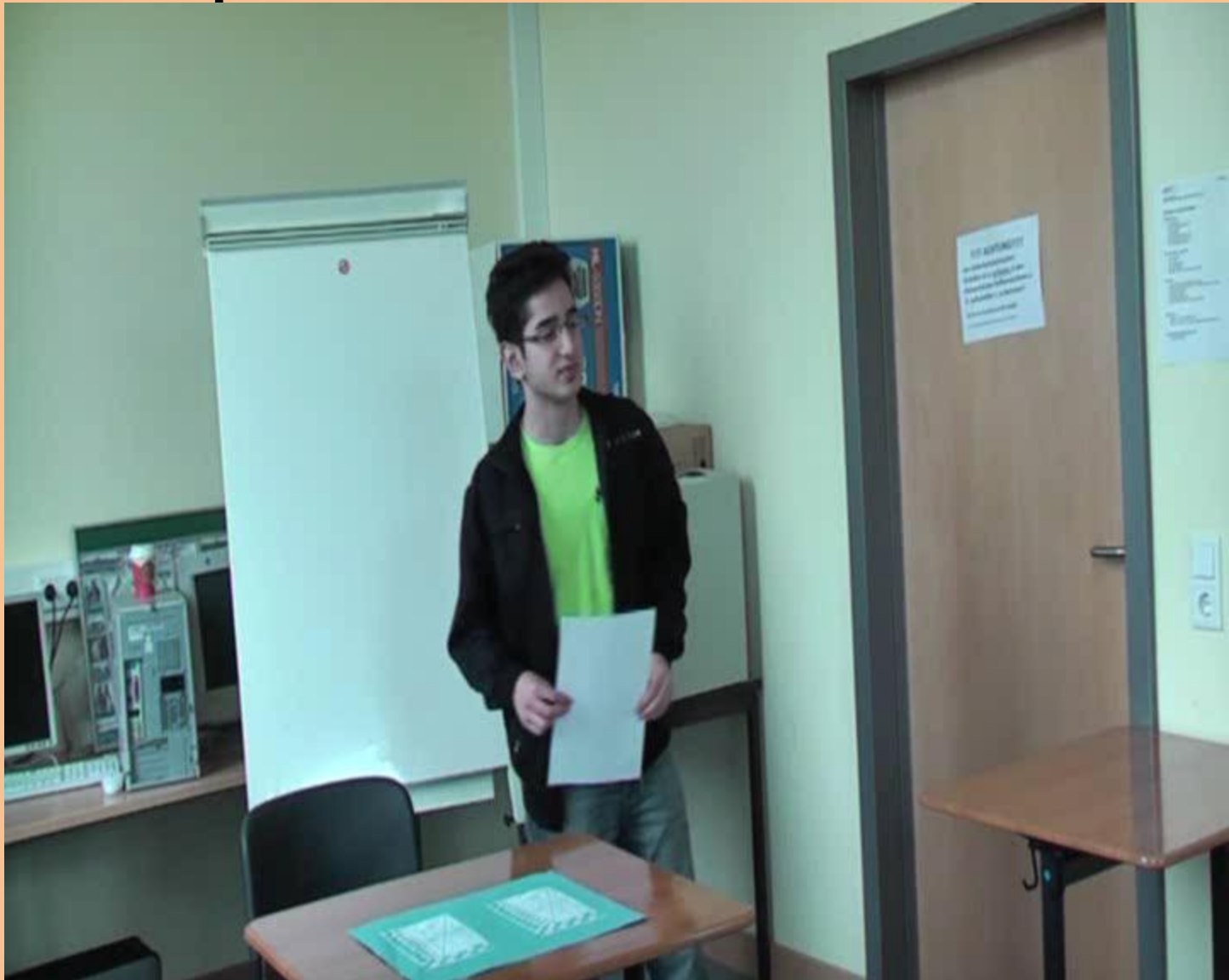


„Wenn du mich verpetzt, gibt's richtig aufs Maul“
(allg. Appell: „Tu etwas Bestimmtes nicht“)



*Beispiel: Teenager (Thomas) mobbt seinen
Nachbarn –
Aktivierung des Mobber-Thomas*

Beispiel Unterwerfer-Modus



Wichtig: Modus des Gesunden Erwachsenen

... der Betreffende wirkt reflektiert

... man kann mit ihm „reden“

Teenager zeigt sich einsichtig

Fazit: Die Fachkraft „erreicht“ den Jugendlichen nur in diesem Modus

- Ziel: Stärkung dieses Ichs durch komplementäre (= an Grundbedürfnisse angepasste) Beziehungsgestaltung

Beispiel „Gesunder Erw.“



Beispiel „Schikanier- Angreifer“



Einmal durchatmen...



Fragen?

Arbeitsauftrag



- **Beginn Gruppenarbeit 1**
- **Lesen Sie die in den Räumen hinterlegten Arbeitsaufträge (siehe Raumaufteilung) und bearbeiten Sie sie... (s. Reader, S. 37-40)**
- **Berücksichtigen Sie zur Begriffsklärung S. 48 im Reader**
- **Zeit: 45 Minuten**

Input 3: Komplementäre Beziehungsgestaltung und Co.



Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

2. Komplementäre
Beziehungsgestaltung

3. Problemklärung und
Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der
erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Komplementäre Beziehungsgestaltung

Verdeckt kommunizierte Bedürfnisse erkennen und auf sie eingehen (Images, Tests, Appelle, Psychospiele weisen den Weg)

Meistens relevant: Anerkennung, Solidarität, Macht, Selbstwerterhöhung

„Tests“ durchschauen und humorvoll-empathisch reagieren

... führt zum Aufbau von Beziehungskredit
– Teenager ist häufiger im Modus des Gesunden Erwachsenen

Was ist komplementäre Beziehungsgestaltung?

Zeichnet sich durch die Anpassung an die Motivebene des „schwierigen“ Teenagers aus

Die Fachkraft erkennt hinter Verhaltensauffälligkeiten und Unterrichtsstörungen verdeckte Bedürfnisse

... setzt sich zusammen aus: Toleranz, Respekt vor der Person des Jugendlichen, Akzeptanz, Konfrontation (bei Bedarf)

Warum überhaupt komplementäre Beziehungsgestaltung (a)?

Alle(!) Interaktionsspiele/Manipulationen werden aufgegeben, wenn die Chemie zwischen Fachkraft und Teenager stimmt

„Schwierige“ Jugendliche reißen sich bei „ihrem“ Pädagogen zusammen und kontrollieren (unbewusst) nachteilige Ich-Zustände

Gründe: Aufbau von Beziehungskredit (die Fachkraft wird als häufig „Person“, „Freund“ oder gar als „gutes Mutter-“ bzw. „Vater-Bild“ wahrgenommen)

Warum überhaupt eine komplementäre Beziehungsgestaltung (b) ?

Die Fachkraft triggert aufseiten des Teenagers keine Schemata mehr

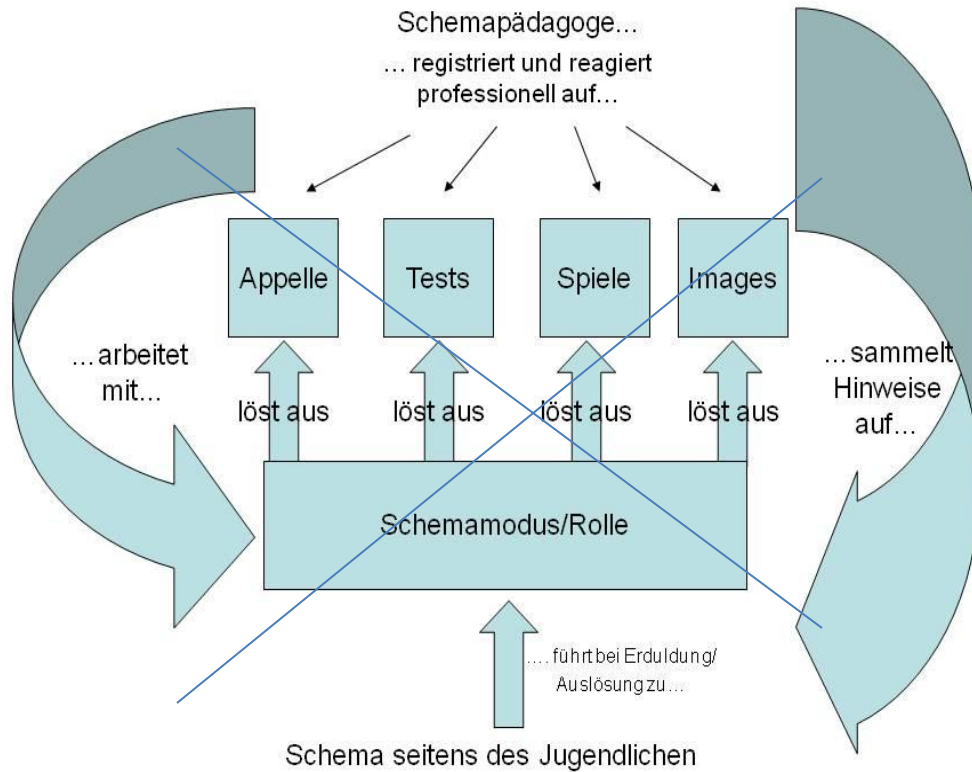
Konfrontative Methoden „ziehen“ eher

Die Fachkraft steht nicht mehr länger im Fokus nachteiliger Rollen-Aktivierungen

„Schwierige Jugendliche“ sorgen selbstmotiviert(!) für eine ruhige Arbeitsatmosphäre

Eine komplementäre Beziehungsgestaltung ist DIE Grundlage dafür, dass pädagogische Interventionen LANGFRISTIG fruchten!

Wenn die Interventionen fruchten...



Allgemeine Tipps zum Umgang mit Manipulationstechniken...

Umgang mit Images

Kevin (17) (während der Vorstellung am Praxisjahresbeginn): „**Ich bin Fußballstar – aber gerade auf Urlaub!**“

Verborgene Motivation: Einen „passenden“ Eindruck auf die Fachkraft machen wollen.

Tipp: Unerwartet reagieren!

Umgang mit Tests

Jens (16): „Ich hab hier auf meinem Handy ein geiles Video, wo einer abgezogen wird!“

Verborgene Motivation: Die Fachkraft abchecken wollen (entweder: „Der ist bestimmt cool“ oder: „Der ist bestimmt uncool“).

Mögliche Interventionen

„Geht's da wenigstens ab?“
(unbeeindruckt sein)

„Kenn ich bestimmt schon.
Jetzt müssen wir aber
Unterricht machen“

„Ich steh mehr auf
Musikvideos“

„Wie? (Pause) Klar!“

„Okay, alles klar.“

**Tipp: Nicht immer dem ersten Impuls des inneren
„strafenden Elternteils“ folgen („Waaas?
Gewaltvideos! Spinnst Du?“)**

Test „Sind Sie ein Nazi?“–Reaktion?



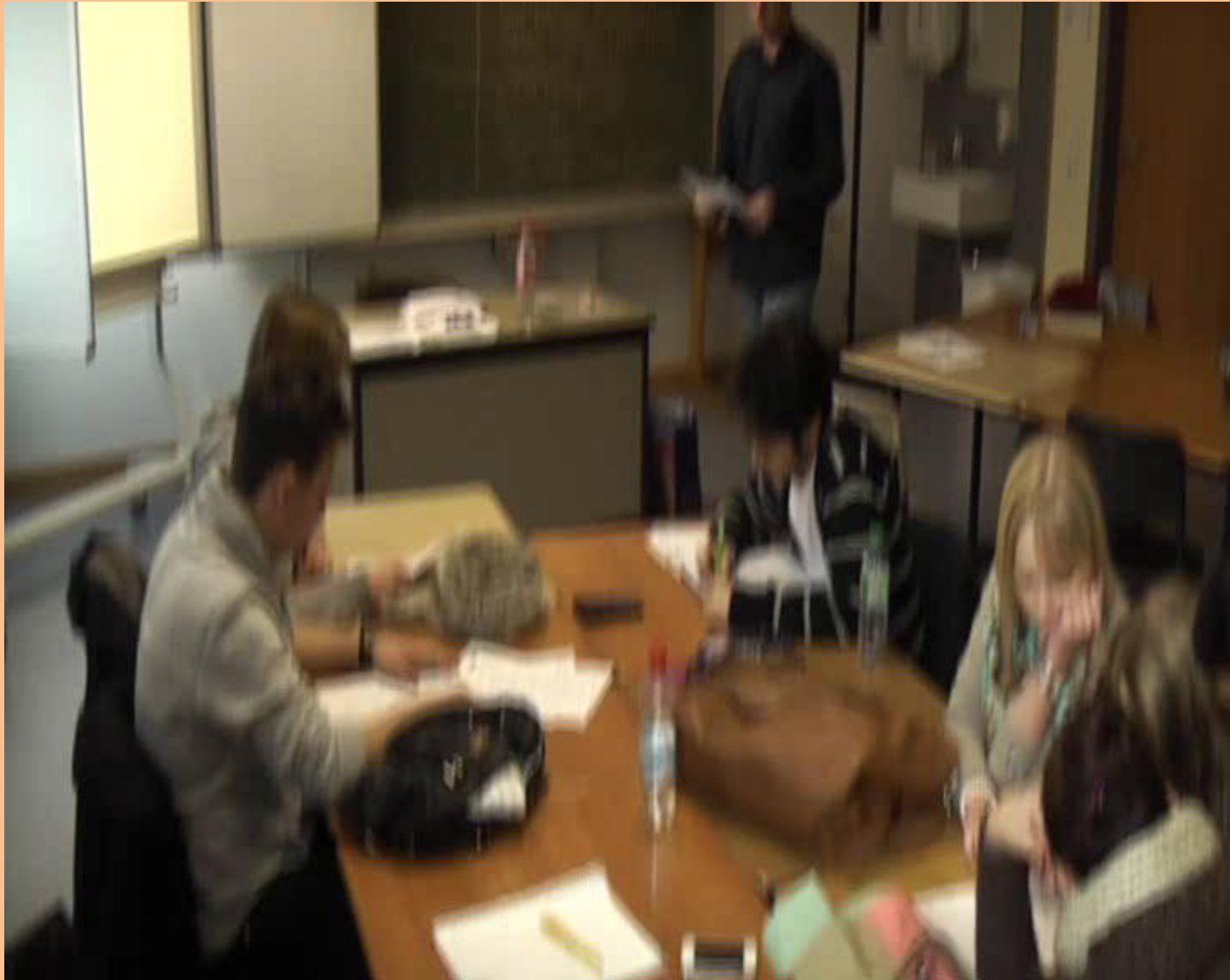
Umgang mit Psychospielen

Kevin (17) spielt das Spiel „Versetzt mir eins“ (solange nerven, bis er endlich rausfliegt)

Verborgene Motivation: Längerfristige (negative) Aufmerksamkeit.

Tipps: (a) Das Spiel aufdecken; (b) den weiteren Verlauf vorwegnehmen; (c) mit den Kosten konfrontieren; (d) Person wertschätzen und Alternativen ansprechen

PS-Reaktion?



PS „Handy weg – Handy her!“



Umgang mit Appellen (a)

Kevin (17): „**Mir geht's heute scheiße!**“

(möglicherweise) Verborgene Motivation: Die Fachkraft zu einer positiven Reaktion bewegen wollen.

Interventionen

„Warum? Was ist los?“ (auf der Sachebene bleiben)

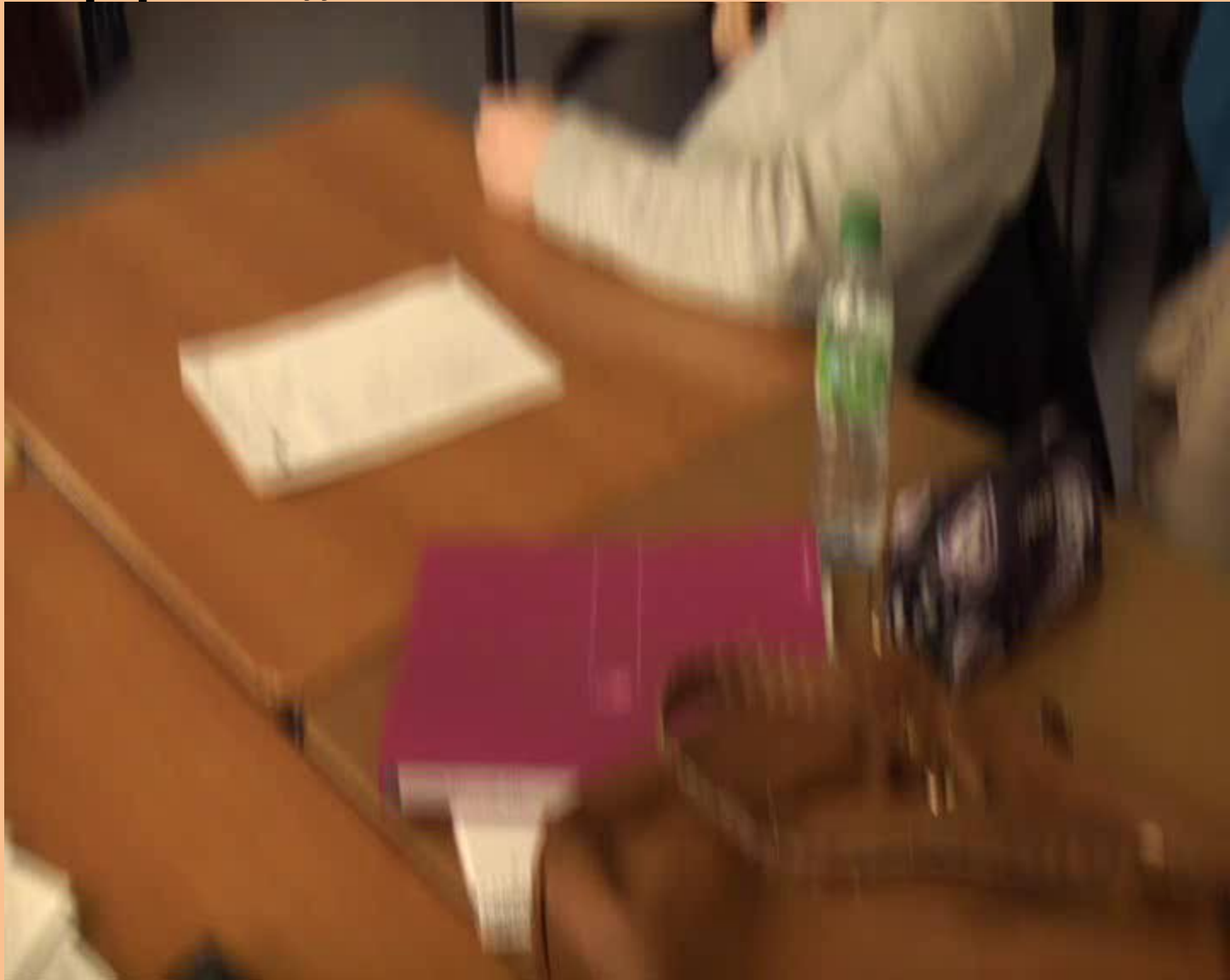
„Willst Du darüber reden-
oder soll ich Dich in Ruhe
lassen?“ (Klärungsversuch)

„Okay, ich frag Dich später
noch mal“

„Ach nix!“

„In Ruhe lassen!“

Appell „Bitte in Ruhe lassen!“



Allgemeine Tipps (a)

Die ersten Minuten des Tages (bzw. vorher) für informelle Gespräche nutzen

„Tröpfchenweise“ die Teenagersprache sprechen

Sich (kurz) für Hobbys „schwieriger“ Teenager interessieren

Grundbedürfnisse erkennen und (kurz) erfüllen, die hinter „Verhaltensauffälligkeiten“ stehen

Allgemeine Tipps (b)

„Schwierige“ Jugendliche zu „Experten“
machen

Vielseitigkeit „leben“: „Chef“, „Freund“,
usw.

Kognitiv-affektiv kommunizieren!

Jugendliche bei positivem Verhalten
„erwischen“ und loben

Allgemeine Tipps (c)

Positive Erlebnisse des Jugendlichen
ansprechen

Die „Wie hast du das gemacht?“-
Technik

Aktives Zuhören

In Hinsicht auf die diagnostizierten
Grundbedürfnisse gilt: Füttern, füttern,
füttern

Allgemeine Tipps (d)

Mitgestaltungsmöglichkeiten aufzeigen

Methodenwechsel

Zugewandte, interessierte Haltung
einnehmen

Beziehungsfördernde Projekttag

Ziele der genannten Interventionen

Aufbau von Beziehungskredit

Reduktion der Verhaltens- und
Alltagsstörungen

Sicherstellung einer stabilen
Arbeitsbeziehung

Woran erkennt die Fachkraft, dass genügend Beziehungskredit besteht?

„Schwierige“ Jugendliche sind öfter im Modus des Glücklichen Kindes (anhand von Mimik und Gestik erkennbar)

„Schwierige“ Teenager holen sich Rat bei der Fachkraft

„Schwierige“ Jugendliche helfen der Fachkraft beim Umgang mit Praxisalltagsstörungen

Wichtigste Auswirkung

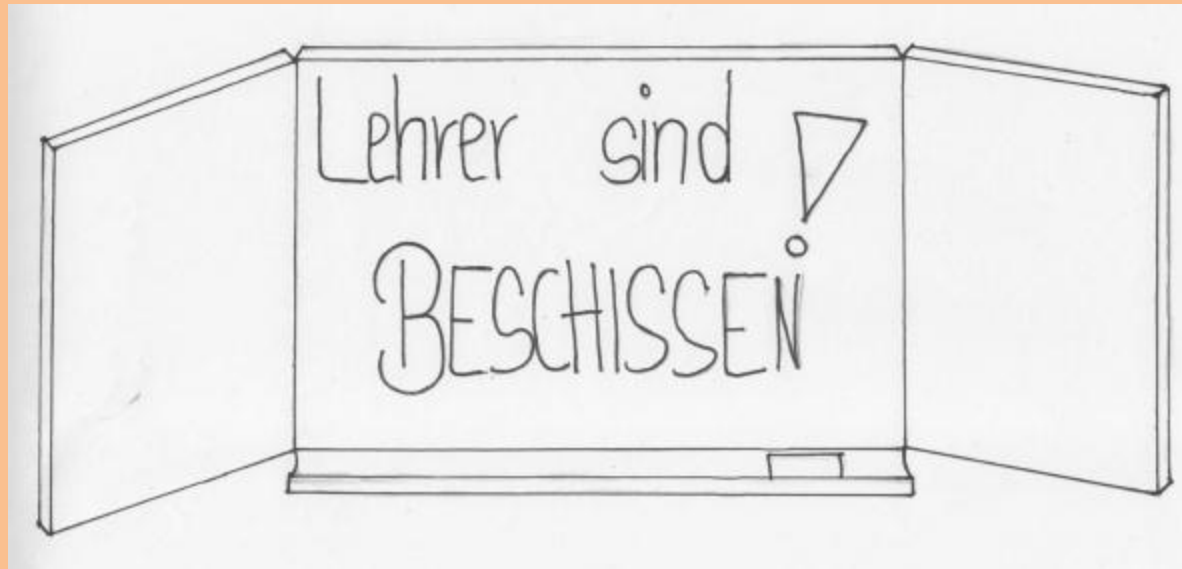
Infolge der komplementären
Beziehungsgestaltung werden
nachteilige Schemamodi gehemmt,
der Modus des Gesunden
Erwachsenen gefördert!

Einmal kurz durchatmen...



Fragen?

Problemaktualisierung



Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

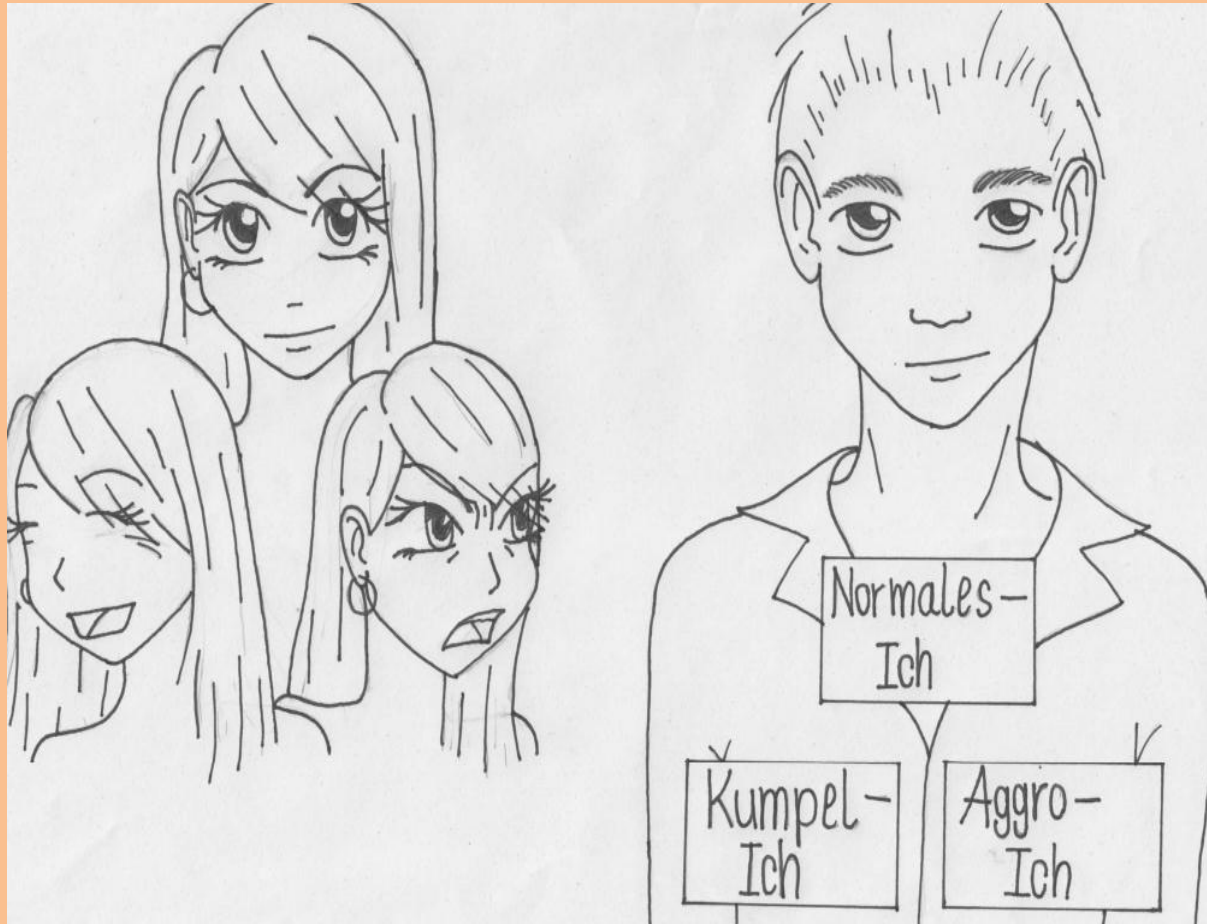
2. Komplementäre
Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/
Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der
erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Rollenaktivierungen führen zu typischen Konflikten im Alltag...



... einige Beispiele...

Rolle „Manipulierer“



Rolle „Selbsterhöher“



Rolle „Angreifer“



Merke: Während einer Schemamodus-Aktivierung...

... erreiche ich nicht den „gesunden Menschenverstand“ des Jugendlichen

... ist der Teenager in einem „altbekannten Film“ (Stichwort: Zeitreise)

... reagiere ich typischerweise ebenfalls (unbewusst) mit spezifischen Schemamodi

Umgang mit Rollenaktivierungen im Praxisalltag

Tipp 1: (wenig Beziehungskredit):

„pädagogisch-wie-immer“

**(Idee: Kontrolliert ansteigende
Beharrlichkeit („Schallplatte mit
Sprung“))**

**Beispiel: Jugendlicher weigert sich, den
Raum zu verlassen**

Tipp 2: (viel Beziehungskredit):

„empathisch-konfrontativ“ und
„rollenspezifisch“)

Methode 1: Schemamodus-Gespräch

Dient der Einführung in die Schemamodus-Arbeit

Fördert die Selbstkontrolle des Schülers im Unterricht

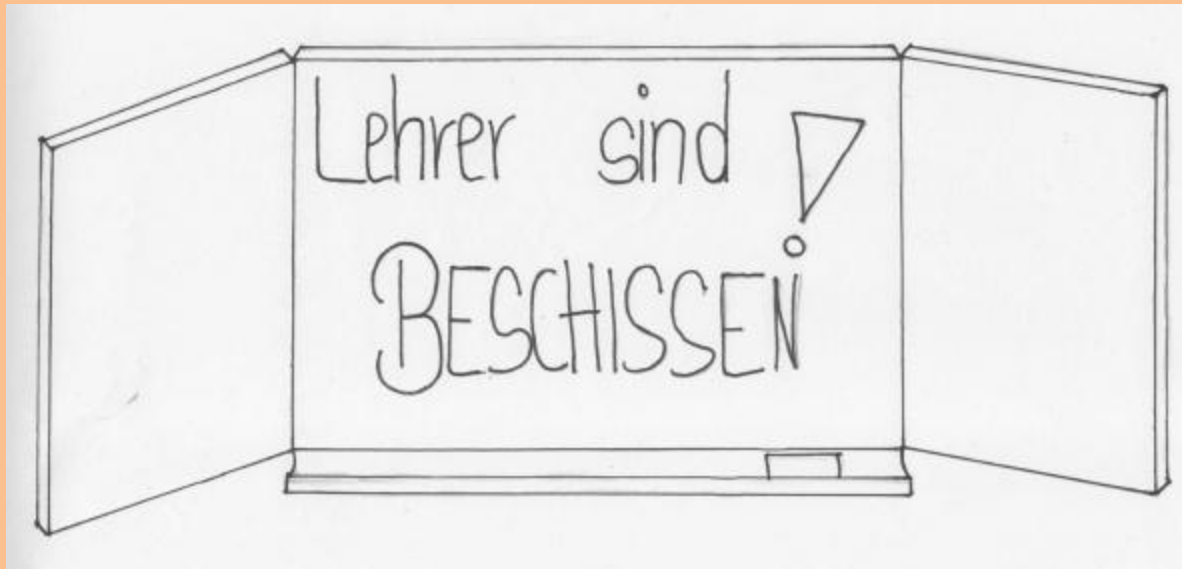
Sollte im Anschluss an den komplementären Beziehungsaufbau stattfinden

Kann humorvoll-empathisch, aber auch autoritär-konfrontativ geführt werden

WICHTIG: Der Teenager MUSS beim ersten Gespräch im Modus des Gesunden Erwachsenen, das heißt, „normal drauf“ sein

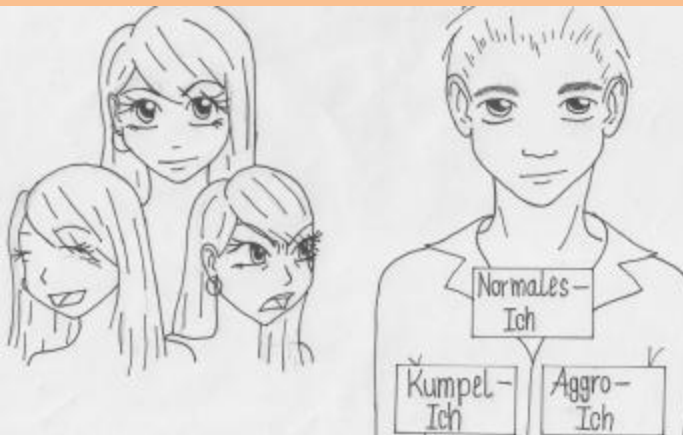
Beispiel...

Problembewusstsein erschaffen



Schemapädagogische Methoden zur Anregung eines Problembewusstseins (etwa: „Mein innerer ... ist an Konflikten beteiligt!“)

Schemamodus-Gespräch (schon thematisiert)



Stühlearbeit



Vorbereitung Stühlearbeit

„Michael, wir machen jetzt mal eine kleine Übung für den Aggro-Michael.“

„Ich zeige Dir jetzt gleich den Aggro-Michael in Aktion!“

„Sobald ich mich auf den Stuhl setze, werde ich zum Aggro-Michael. Einfach mal zuschauen!“

„Was soll denn das?“

„Da bin ich aber mal gespannt.“

Ziele der Stühlearbeit

- Den Modus des Gesunden Erwachsenen fördern
- Kognitives Training aufseiten des Betreffenden
- Reduzierung der externalen Kausalattribution

Beispiel...

Tipps

Nach dem Schemamodus-Gespräch und der Stühlearbeit Absprachen treffen

„Michael, ich achte im Unterricht auf den Aggro-Michael; wenn ich merke, dass er aus Dir spricht, zähle ich laut – beginnend mit „1“. Dann kontrollierst Du den Aggro-Michael. Falls ich bis „3“ zählen muss, fliegst Du raus.

„Erfolge“ positiv verstärken

Tipps

Den Jugendlichen in die Pflicht nehmen:

„Michael, letzten Montag hatte der Glückliche Michael Oberwasser! Wieso war das so? Was brauchst Du, um den öfter zu zeigen?!“

„Wieso nutzt Du den Aggro-Michael, um gute Leistungen zu erzielen?!“

Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen



Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

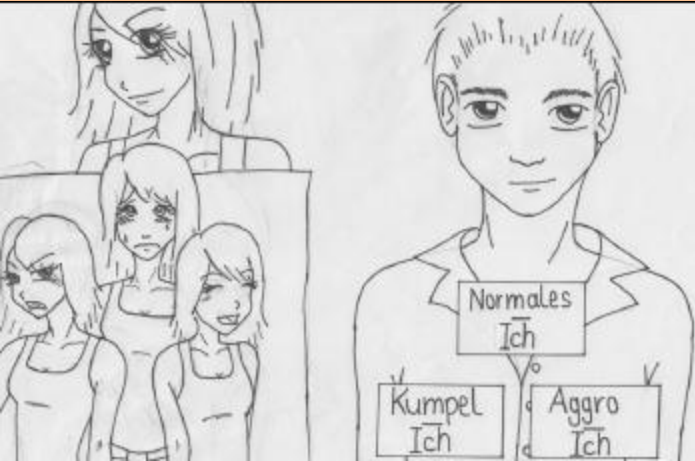
2. Komplementäre
Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/
Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der
erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Schemapädagogische Methoden zum Transfer der erarbeiteten Lösungen in den Alltag



1. Schemamodus-Memo

2. Schemamodus-Tagebuch

3. Rollenspezifische Hausaufgaben

Vorbereitung Schemamodus-Memo

„Michael, wir füllen jetzt mal ein Merkblatt zum Thema Aggro-Michael aus.“

„Mir ist wichtig, dass Du lernst, den Aggro-Michael in Dir zu kontrollieren!“

„Weil Du mir wichtig bist!“

„Was soll denn das?“

„Warum?“

Wichtige Rahmenbedingungen

Das Schemamodus-Memo wird unter
vier Augen ausgefüllt

Der Schüler bestimmt die letztendliche
Bezeichnung seiner Teil-Persönlichkeit

Das Memo wird im Anschluss daran
an das Gespräch dem Schüler
ausgehändigt

Weitere wichtige Rahmenbedingungen

Ein Schemamodus-Gespräch sollte
vorher stattgefunden haben

Schemamodus-Memo

... besteht aus vier Schritten

1. Auslösende Situation;
2. Erkennen des Modus;
3. Anerkennen des Irrationalen und Kritik;
4. Verhaltensalternative

„Erfolge“ positiv verstärken

Beispiel 1 (Gewalt): Die Erinnerungskarte von M.

- 1. Benennen einer Situation, in der ich wütend werde** „Wenn ich in meiner Stammkneipe sitze und mich jemand zu lange anguckt.“
- 2. Erkennen der aktivierten Teil-Persönlichkeit** „Ich weiß, dass so eine Situation Wut in mir auslöst, weil dann der aggressive M. in mir hochkommt – er war in ähnlichen Situationen kurzfristig nützlich.“
- 3. Anerkennen des unangepassten Denkens und Realitätsprüfung** „Mein Gedanke, dass der Andere mir schaden will, muss nicht stimmen. Vielleicht schaut er nur „einfach so“ in der Gegend herum. Nicht jeder, der mich anguckt, will sich mit mir schlagen.“
- 4. Trennen vom alten und Festigung des neuen Verhaltens** „Ich habe bisher immer gleich aggressiv reagiert und dem Anderen Prügel angedroht. Ich könnte mich stattdessen umdrehen und gehen, auch wenn meine Kumpels das uncool finden. Die müssen sich ja nicht mit den Folgen auseinandersetzen.“

Beispiel 2 (Mobbing): Die Erinnerungskarte von Karim

1. Benennen einer Situation, in der ich Letizia mobbe

„Wenn sie den Mund auch nur aufmacht, könnte ich wegen ihres Dialekts durchdrehen!“

2. Erkennen der aktivierten Teil-Persönlichkeit

„Der Mobber-Karim ist dann in mir aktiv. Ich kenne ihn schon lange.“

3. Anerkennen des unangepassten Denkens und Realitätsprüfung

„Letizia löst den Mobber-Karim in mir nur aus. Wäre sie nicht in meiner Klasse, würde ich wahrscheinlich einen anderen Schüler mobben. Es ist gar nicht persönlich gemeint.“

4. Trennen vom alten und Festigung des neuen Verhaltens

„Wenn ich jemanden mobbe, ist das eigentlich mein Problem, weil ich dann den Mobber-Karim nicht kontrolliere. Wenn ich merke, dass er wieder aktiv wird, werfe ich einen Blick in die politischen Texte, die Herr X mir aus dem Internet heruntergeladen hat, um mich abzulenken.“

Beispiel 3 („Ritzen“) Die Erinnerungskarte von Sabrina

1. Benennen einer Situation, in der ich mich ritze

„Wenn mir langweilig ist, ich depressiv bin und der Lehrer dumm rüberkommt!“

2. Erkennen der aktivierten Teil-Persönlichkeit

„Dann ist die Selbstverletzer-Sabrina aktiviert. Sie will, dass ich mich ritze, um Spannungen abzubauen. Sie will wieder was spüren.“

3. Anerkennen des unangepassten Denkens und Realitätsprüfung

„Ich bin ein Mensch mit Stärken und Schwächen und habe es nicht verdient, dass ich mich ritze!“

4. Trennen vom alten und Festigung des neuen Verhaltens

„Wenn ich das nächste Mal merke, dass die Selbstverletzer-Sabrina aktiviert ist, rufe ich meine Therapeutin an.“

Schemamodus-Tagebuch

Hilft dem Jugendlichen dabei, das Wissen
über seine (schwierige)
Persönlichkeitsfacette zu festigen

Führt zum Aufbau von Beziehungskredit

Fördert den Jugendlichen in Hinsicht auf
die Emotionskontrolle

Ermöglicht Verhaltensänderung

Schemamodus-Tagebuch- Arbeitsblatt (siehe Reader)

- ***Das Schemamodus-Tagebuch***
-
- Name des Schülers: _____
-
- Datum: _____
-
- Positive Erfahrungen
-
-
- Datum: _____
-
- Positive Erfahrungen
-
-
- Datum: _____
-
- Positive Erfahrungen

Das Hausaufgaben-Buch (siehe R.)

- ***Das Hausaufgaben-Buch***

Name des Schülers: _____

- Datum: _____

-

- Beschreibung meiner Hausaufgabe

-

- Wann werde ich die Hausaufgabe erledigen?

- Welche Probleme können bei der Hausaufgabe möglicherweise auftreten?

-

- Mögliche Lösungen für diese Probleme:

-

- Ergebnisse:

- Welche unerwarteten Probleme sind aufgetreten und wie bin ich mit ihnen umgegangen?

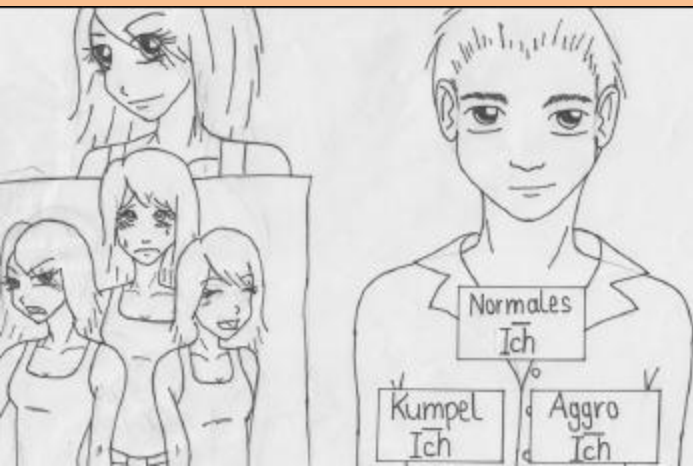
-

- **(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender CD.)**

Positive Verstärkung von Verhaltensänderungen seitens der Fachkraft

Gezielt und authentisch loben

**Komplementäre Beziehungsgestaltung
verwirklichen**



**Folge: Festigung von pro-sozialem
Verhalten**

5. Ressourcenorientierung



Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

2. Komplementäre
Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/
Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der
erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Ressourcen des Jugendlichen erkennen und fördern

Auch „schwierige“ Teenager haben ihre
netten Seiten und - Stärken

Die Fachkraft muss auch den Fokus auf
die positiven Persönlichkeitsfacetten
des Teenagers lenken können

Hobbys, Steckenpferde und Interessen
des Jugendlichen weisen den Weg

Netzwerkarbeit praktizieren (Clubs,
Vereine, Veranstaltungen empfehlen

Einmal durchatmen...



Fragen?

Arbeitsauftrag



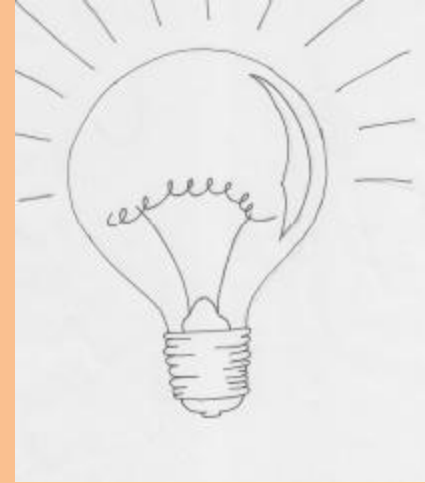
- **Beginn Gruppenarbeit 2**
- **Lesen Sie die in den Räumen hinterlegten Arbeitsaufträge (siehe Raumaufteilung) und bearbeiten Sie sie... (s. Reader, S. 41-46)**
- **Berücksichtigen Sie zur Info S. 47-51)**
- **Zeit: 75 Minuten**
- **Danach: Flipchart-Papier mitbringen!**

Schemapädagogisches Selbstkontroll-Training (SSKT) (s. Reader S. 52-83)

Didaktisch-
methodischer Ablauf auf
S. 84-88

Inhalte

- **Powerpoint-Datei (inkl. Videos)**
- **Schemamodus-Fragebogen,
didaktisch reduziert**
- **Möglichkeit eines Projekts (etwa:
„Fair sein im Alltag“ (Teenager entwerfen selbst
Material und Videosequenzen)**



Teenagermaterial

- ... nutzbar im **Praxisalltag** und im **Trainingsraum** („Besinnungstexte“, Schemamodusmemo, geplante Verhaltensänderung)
- ... Integration in die „Zielgespräche“ BF1?
- ... soll dabei helfen, den Selbstanteil an zwischenmenschlichen Konflikten bewusst zu machen
- ... dient der zukünftigen Emotionsregulierung im Alltag

Der Fragebogen

Fragebogen zu meinen verschiedenen Ich-Zuständen /Gesichtern/Seiten/Persönlichkeiten

Der folgende Fragebogen soll dir dabei helfen, Hinweise auf problematische Ich-Anteile zu erkennen, die, wenn sie aktiviert sind, im Unterricht manchmal zu Konflikten mit Mitschülern und/oder Lehrern führen können.

Man kann davon ausgehen, dass alle Menschen problematische Ich-Zustände haben.

Lies dir die Fragen genau durch, lasse dich auf sie ein, und bewerte aus dem Bauch heraus die entsprechenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 6 (1= dieser Aussage stimme ich überhaupt nicht zu; 6= dieser Aussage stimme ich voll zu). Mache Kringel um deine Einschätzungen.

1. Beispiel: „Misstrauische/r- _____ (Vornamen einfügen)“ (1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich teile die Menschen oft ein in „gut“ und „böse“	1 2 3 4 5 6
Ich finde, man kann sich nicht genug vor den Lehrern und Mitschülern in Acht nehmen	1 2 3 4 5 6
Ich finde oft Hinweise darauf, dass die Anderen schlecht über mich reden	1 2 3 4 5 6
Manchmal mache ich einfach so meine Mitmenschen aus heiterem Himmel so richtig zur Sau“	1 2 3 4 5 6
Ich erlebe sehr oft Konflikte mit anderen	1 2 3 4 5 6
2. Beispiel: „Selbsterhöherin/er - _____ (Vornamen einfügen)“ (1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich fühle mich meinen Mitschülern gegenüber größtenteils überlegen	1 2 3 4 5 6
Ich bin sehr ehrgeizig	1 2 3 4 5 6
Ich hätte in meinem Leben noch viele andere Ausbildungen ergreifen können, denn ich habe viele Fähigkeiten	1 2 3 4 5 6
Ich finde, dass ich im Vergleich zu anderen talentierter, unterhaltsamer, intellektueller usw. bin	1 2 3 4 5 6
Mir geht es gut, wenn meine Leistungen von meinen Mitmenschen wertgeschätzt und anerkannt werden	1 2 3 4 5 6

Diagnose nachteiliger Schemamodi

Auswertung

Zähle nun die Punkte je Beispiel-„Ich“ zusammen und trage sie in die Tabelle ein.

Nr.	Ich	Gesamtpunktzahl
1.	Misstrauische/r- _____ (Vornamen einfügen)	
2.	Selbsterhöherin/er - _____ (Vornamen einfügen)	
3.	Null-Bock - _____ (Vornamen einfügen)	
4.	Außenorientierte/r _____ (Vornamen einfügen)	
5.	Perfektionismus- _____ (Vornamen einfügen)	
6.	Alles-ist-doof- _____ (Vornamen einfügen)	
7.	Mobber- _____ (Vornamen einfügen)	
8.	Aggro- _____ (Vornamen einfügen)	

An folgender Skala kannst du dich orientieren:

0-10 Punkte	=	schwach ausgeprägte Tendenz
11-20 Punkte	=	mittelstark ausgeprägte Tendenz
21-30 Punkte	=	stark ausgeprägte Tendenz

Was bedeutet eine starke Ausprägung eines Ich-Zustands?

Wie oben schon erwähnt – man kann davon ausgehen, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ein oder mehrere problematische Ich-Zustände offenbaren.

Ich-Zustände werden nicht infrage gestellt, weil man gar nicht merkt, dass man in einem bestimmten Ich-Zustand ist. So kommt es stets zu denselben Konflikten mit sich selbst und anderen.

Solltest du nun ein oder mehrere problematische Ich-Zustände bei dir entdeckt haben, so hast du nun die Chance, zukünftig mit diesen innerpsychischen Mustern umzugehen.

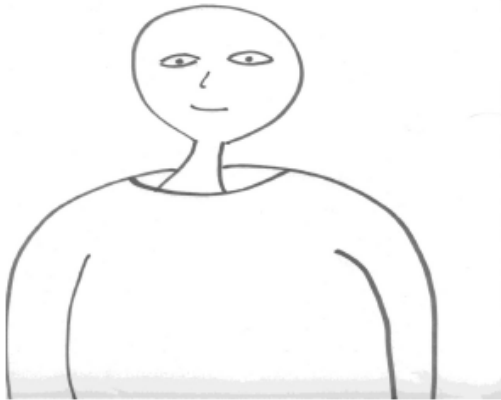
Die folgenden Arbeitsblätter werden dir dabei helfen.

Reflexion über den problematischsten Ich-Zustand - 1

Arbeitsblatt 3: Auseinandersetzung mit meinem (im Unterricht!!!) problematischsten Ich-Anteil

Name des Schülers: _____

Aufgabe: Schreibe in die untere Zeichnung Deinen (in Hinsicht auf die bisherige Schulzeit) problematischsten Ich-Zustand hinein, etwa: Lächer-Thomas, und beantworte die unten stehenden Fragen.



Frage 1: Wie hat sich eine Aktivierung Deines schwierigsten Ich-Anteils bisher im Unterricht ausgewirkt?

Frage 2: Woran erkenne ich, dass ich in diesem Ich-Zustand bin?

Was sind die typischen Auslöser?

Welche **Gefühle** erlebe ich in diesem Ich-Zustand?

Welche **Gedanken** habe ich in diesem Ich-Zustand?

Wie fühlt sich mein **Körper** in diesem Ich-Zustand an?

Wie **verhalte** ich mich typischerweise in diesem Ich-Zustand an?

Was brauche ich eigentlich(!), wenn ich in diesem Ich-Zustand bin? Welches Bedürfnis habe ich?

Was könnte ich tun, um diese Ich-Zustand zukünftig zu stoppen?

Reflexion über den problematischsten Ich-Zustand - 2

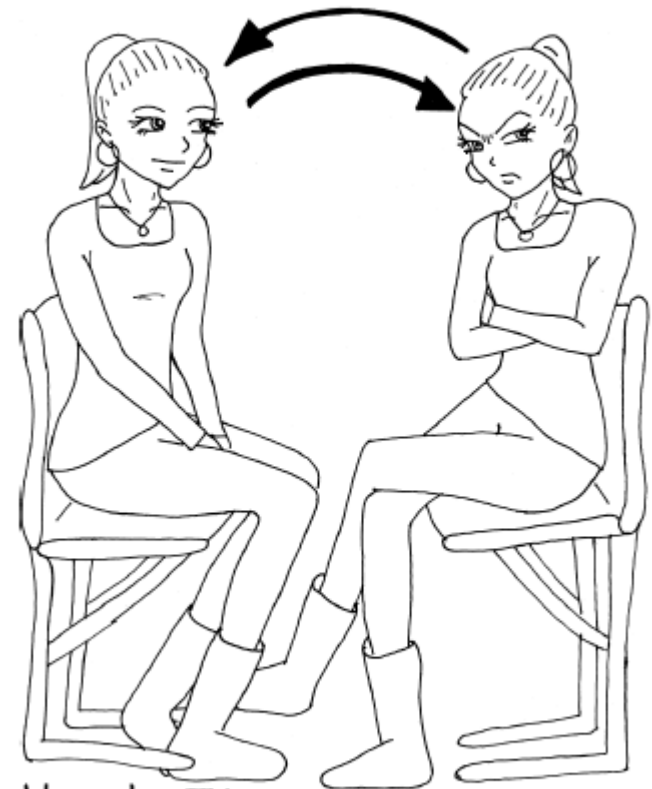
Mein problematischster Ich-Zustand:

(Name)

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

6.2.8 Arbeitsblatt 4 - Den schwierigsten Ich-Anteil vorspielen Arbeitsblatt 4: Den schwierigsten Ich-Anteil/das problematischste Gesicht vorspielen

Name des Schülers: _____



Normales-Ich ———-Ich

Förderung der Selbstkontrolle

Memo, Hausaufgabe, Alternativen

Arbeitsblatt 5: Eigenes Erinnerungsblatt (Memo) ausfüllen

Name des Schülers: _____

Aufgabe: Fülle folgendes Ich-Zustands-Memo aus.

1. Eine „typische“ Situation, die meinen schwierigsten Ich-Zustand/mein problematischstes Gesicht auslöst.

2. Beschreibung des aktivierten Zustandes (Gefühle, Gedanken, Verhaltenstendenzen, Körperreaktionen).

3. Wo liegt das eigentliche Problem und warum?

4. Vom „Üblichen“ trennen und Neues ausprobieren („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

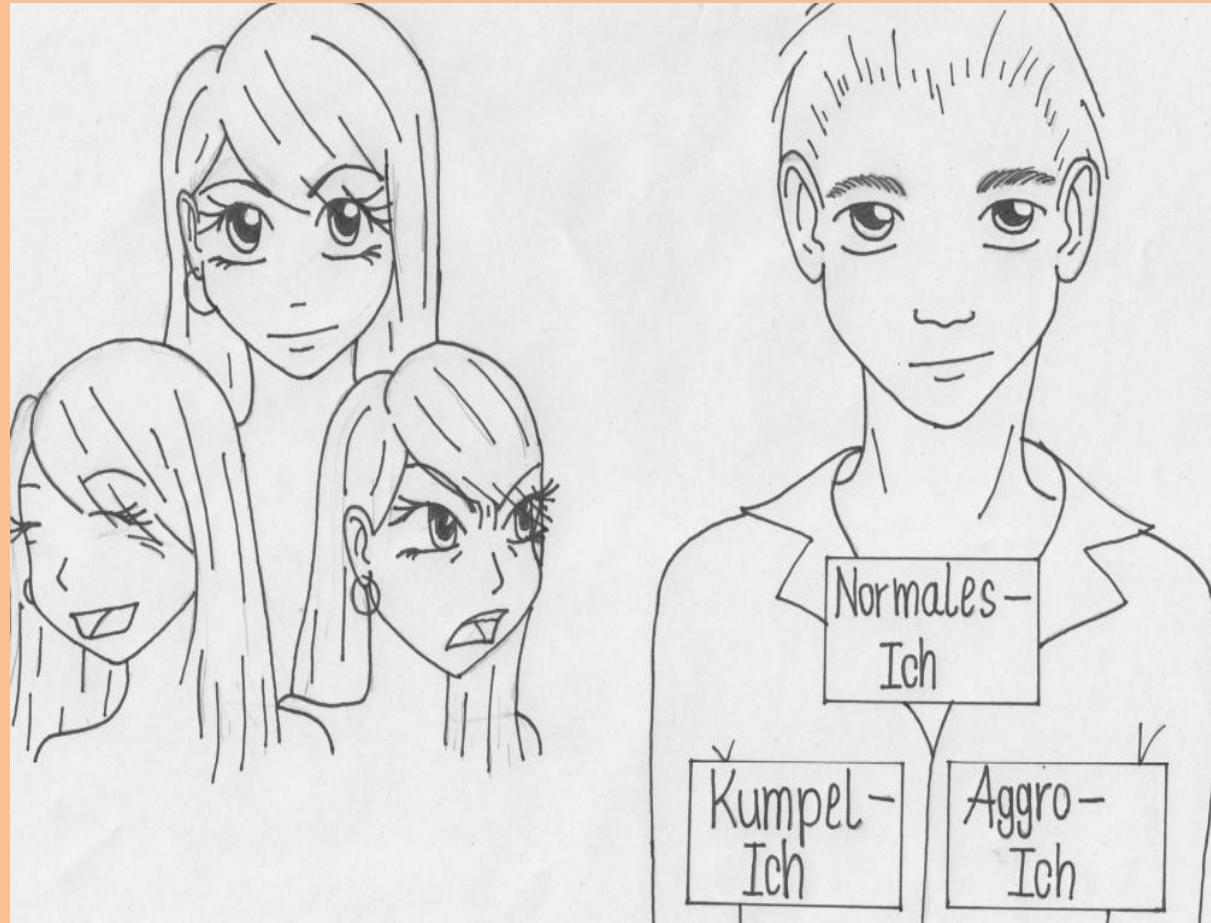
Ziel

Förderung der Selbststeuerung



Schemapädagogisches Selbstkontroll-Training (SSKT)

... „Ich bin nicht
nur ICH, ich
habe viele
Iche in mir!“

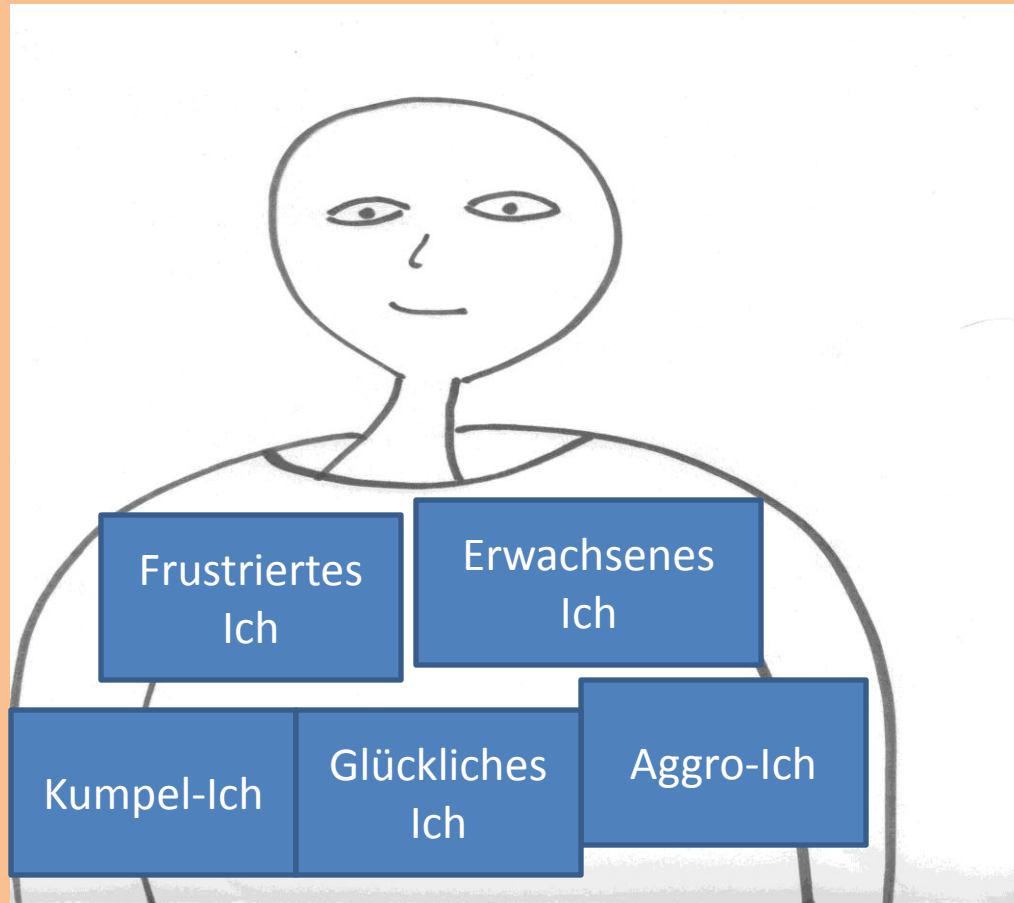


Konflikte in der Schule sind „normal“



1. „Wenn mein inneres Aggro-Ich rauskommt, gibt's Ärger!“
2. „Manchmal bin ich scheinbar nicht ich selbst - oder doch?“
3. „Wenn sich ein Schalter in meinem Kopf umlegt, kommt ein bestimmtes Ich in mir zum Vorschein...“

Beispiel „eure Lehrerin/euer L.“



„In diesen Situationen sprechen diese Iche aus mir und führen manchmal zu diesen Konflikten...“

(Quelle Abbildung links: <http://data.blogg.de/1107522/images/Personlichkeitsmodell.jpg>)

(Quelle Abbildung: rechts Roediger, E., Praxis der Schematherapie. Schattauer, 2011, 17)

Wer bin ICH? Und wenn ja: wie viele?

„In meinem Gehirn sind viele Iche
versammelt!“

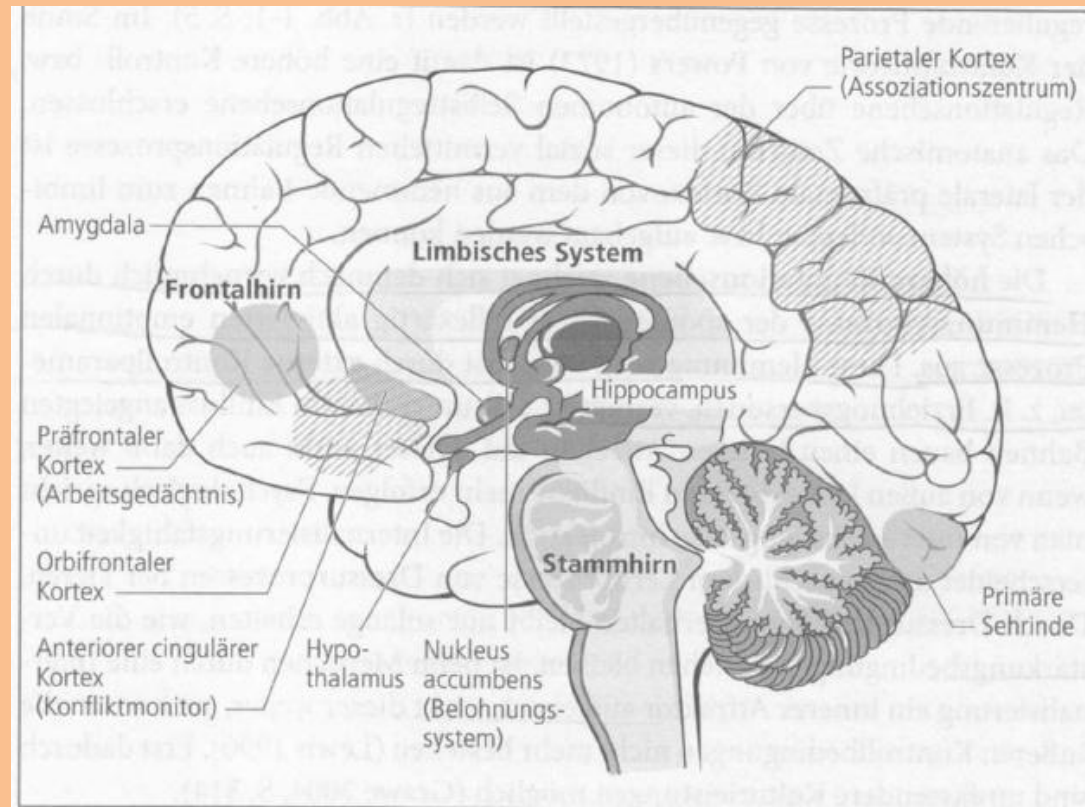
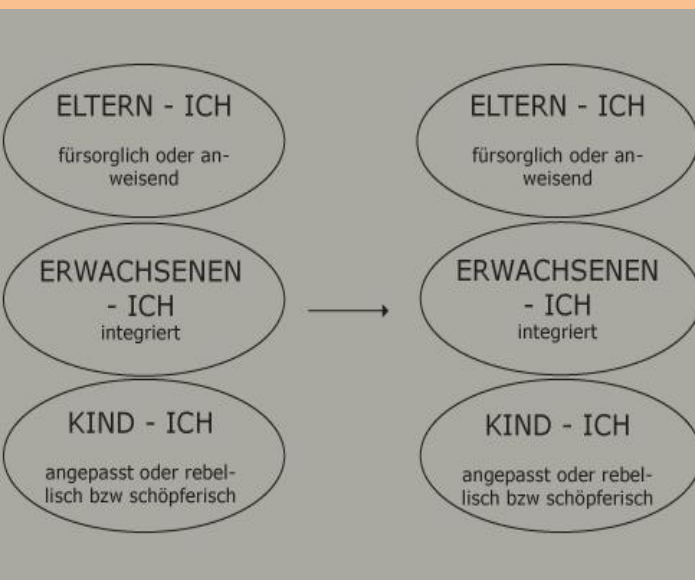
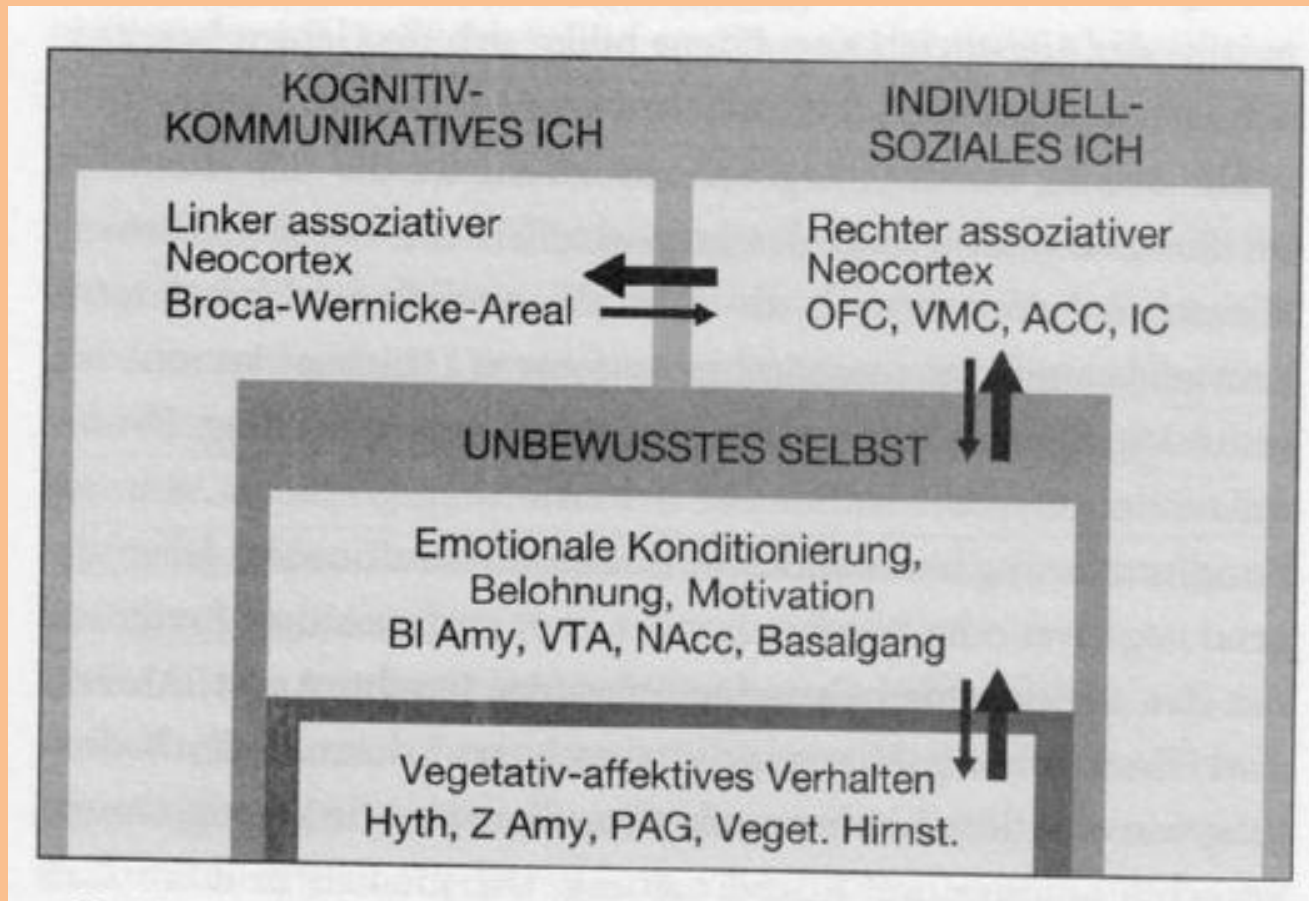


Abb. 1-6: Wichtige Regulationszentren im Gehirn (nach Spitzer M, Bertram W. Braintertainment. Expeditionen in die Welt von Geist und Gehirn. Stuttgart: Schattauer 2007)

„In den ersten Lebensjahren entstehen verschiedene Iche – sie werden in der Schule in bestimmten Situationen ausgelöst...“



Welches Ich spricht jetzt aus mir...?

**Ein Ich-Zustand ist... ein gerade
aktivierter Teil meiner Persönlichkeit**

... den ich in bestimmten Situationen zeige

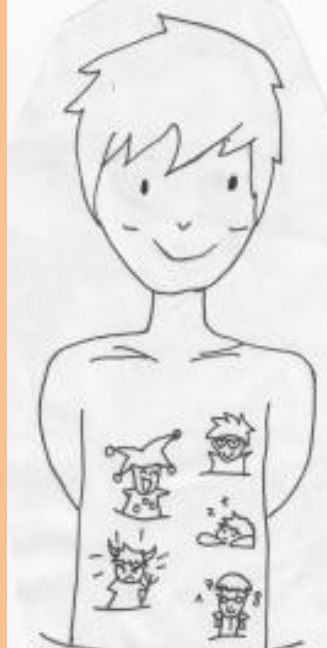
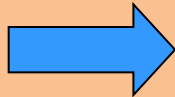
**Wir sind uns nicht ganz darüber
bewusst, wann wir welches Ich zeigen!**

Aber ein Ich beeinflusst im aktivierten
Zustand unser Denken, Fühlen und
Verhalten („die fünf Minuten haben“)

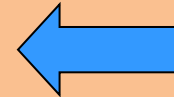
Beispiele: „Mobber-Ich“, „Aggro-Ich“

Fazit: „Wenn ein bestimmtes Ich aktiviert ist...

Typische
Gedanken



Typische
Gefühle



Typische
Körperreaktionen



... habe ich meine fünf Minuten...“

Viele Iche: 1 – Frustriertes Ich



Viele Iche: 1 – Frustriertes Ich



Viele Iche: 2 – Kumpel-Ich



Viele Iche: 2 – Kumpel-Ich



Viele Iche: 3 – Aggro-Ich



Viele Iche: 3 – Aggro-Ich



Viele Iche: 4 – Erwachsenen Ich



Viele Iche: 4 – Erwachsenen Ich



2. Nicht willkommene Ich-Zustände im Schulalltag:

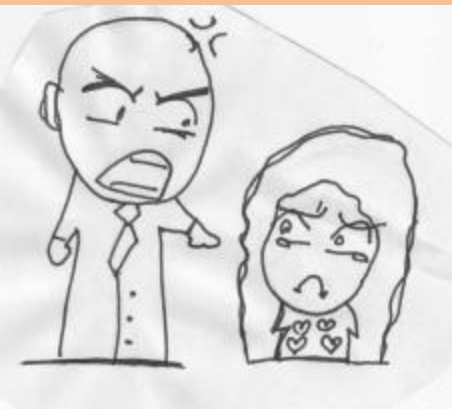
Selbsterhöher-Ich – *Ich bin dann...* fies zu anderen, weil ich besser dastehen will als sie

Schikanierer- und Angreifer-Ich –
Ich bin dann... **noch** fieser zu anderen, disse sie ein bisschen

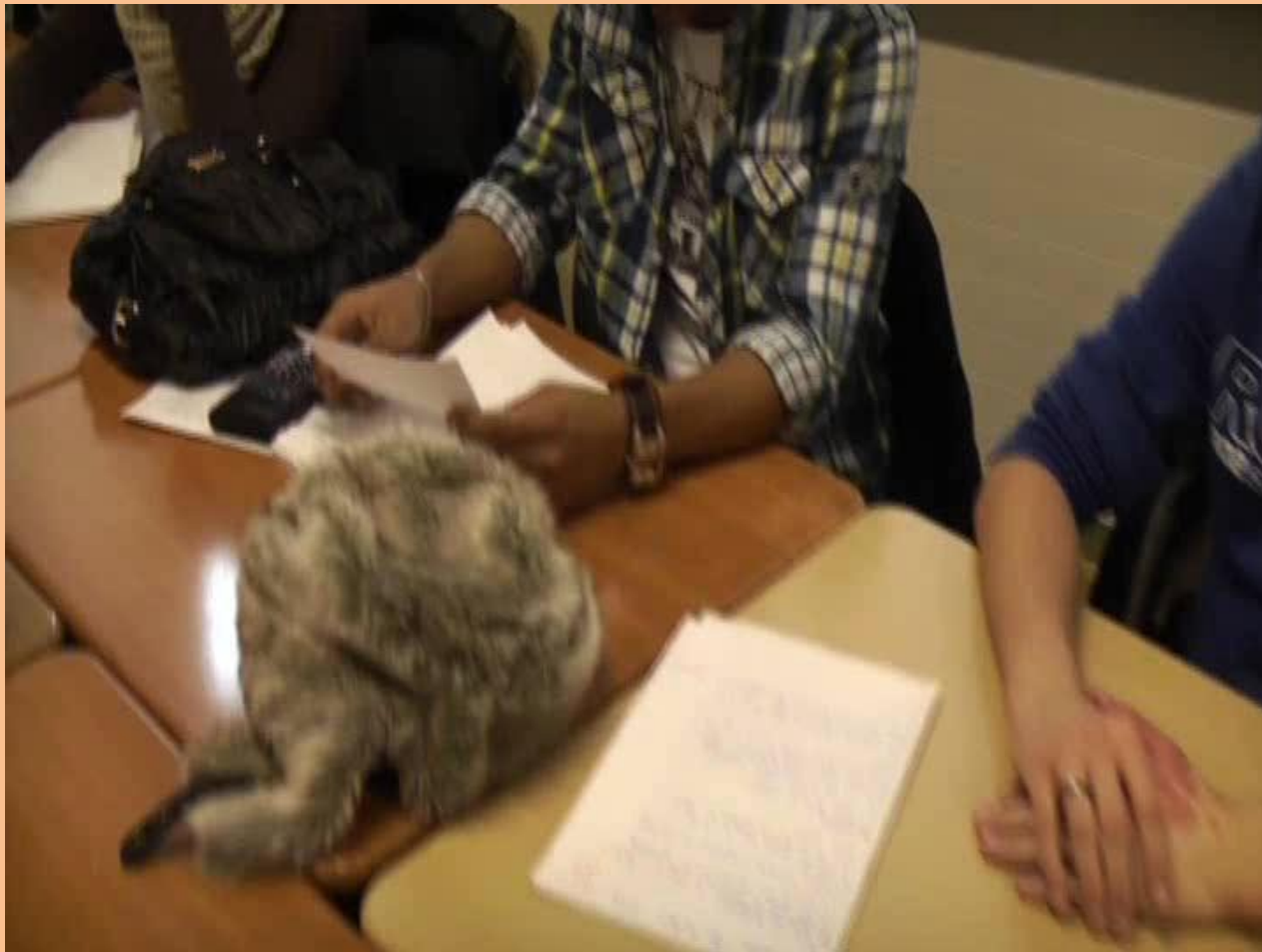


Manipulierer-Ich – *Ich bin dann...* ein bisschen auf dem Verarscher-Trip

Zerstörer-Ich – *Ich bin dann...* fast nicht mehr zu bremsen und kurz vorm Ausrasten



Beispiel: „Selbsterhöher-Ich“ - 1



Beispiel: „Selbsterhöher-Ich“ - 2



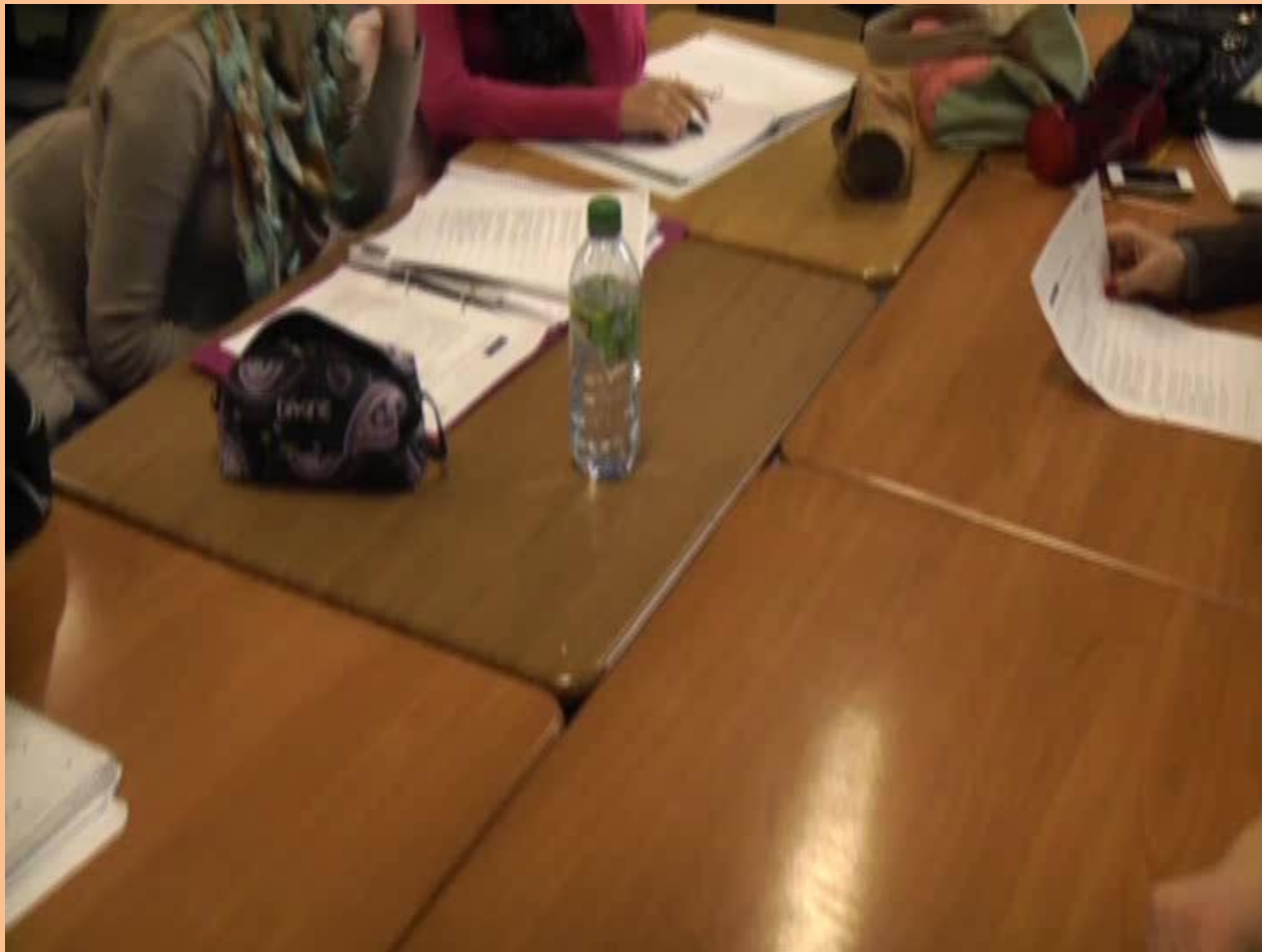
Beispiel: „Selbsterhöher-Ich“ - 3



Beispiel: „Selbsterhöher-Ich“ - 4



Beispiel: „Schikanierterer-Ich“ - 1



Beispiel: „Schikanierterer-Ich“ - 2



Beispiel: „Schikanierterer-Ich“ - 3



Beispiel: „Schikanierer-Ich“ - 4



Beispiel: „Manipulierer-Ich“ - 2



Beispiel: „Manipulierer-Ich“ - 3



Beispiel: „Manipulierer-Ich“ - 4



Beispiel: „Zerstörer-Ich“ - 1



Beispiel: „Zerstörer-Ich“ - 2



Beispiel: „Zerstörer-Ich“ - 3



Beispiel: „Zerstörer-Ich“ - 4



Wichtig: Es gibt auch ein „erwachsenes Ich“

... Ich zeige auch manchmal mein
„erwachsenes Ich“

... wenn ich jemanden gut leiden kann

... dann kann man „normal“ mit mir
reden

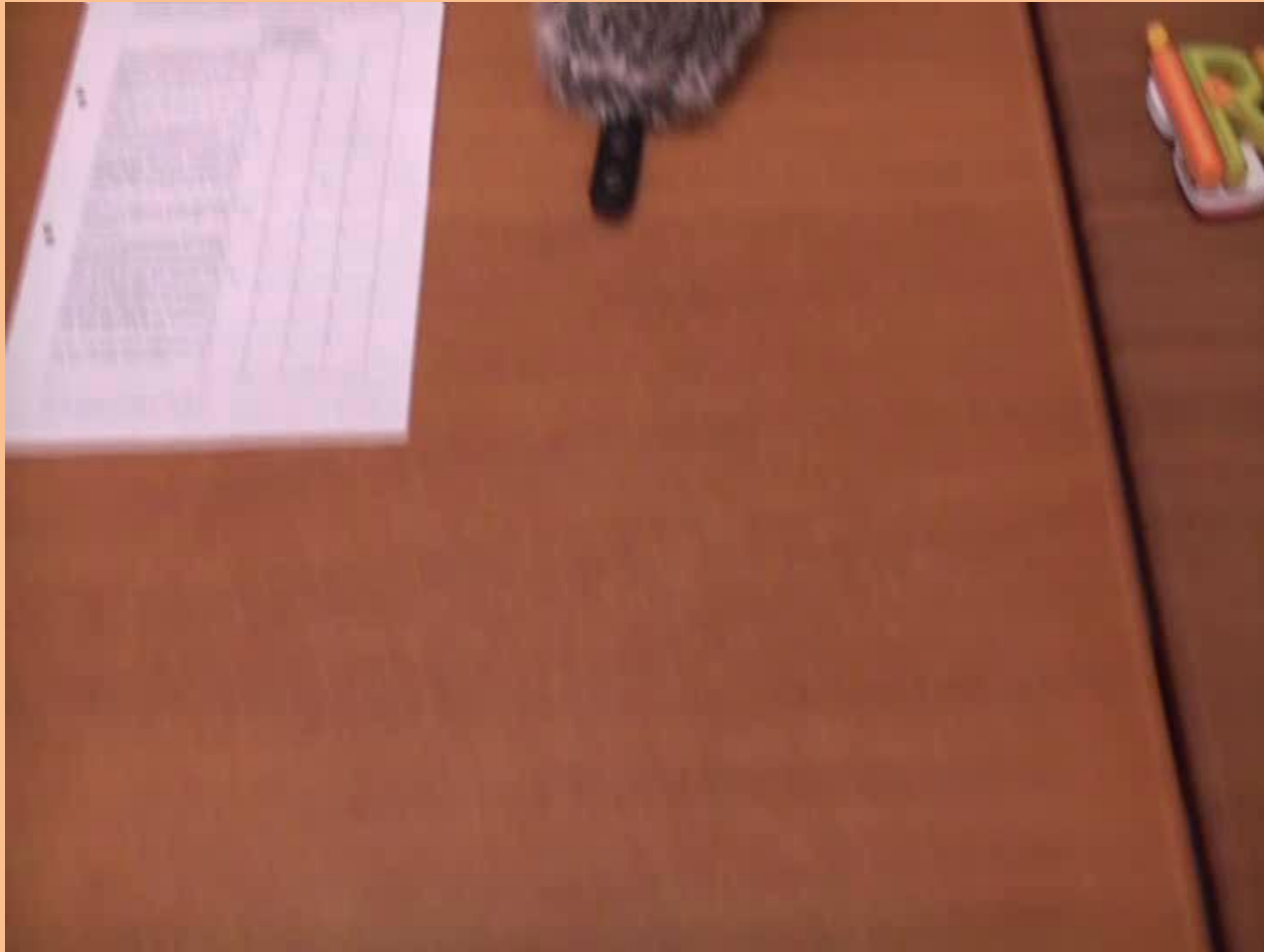
... dann arbeite ich im Unterricht mit,
bin pünktlich, eben „normal“

➤ Ziel: Stärkung dieses Ichs... aber wie?

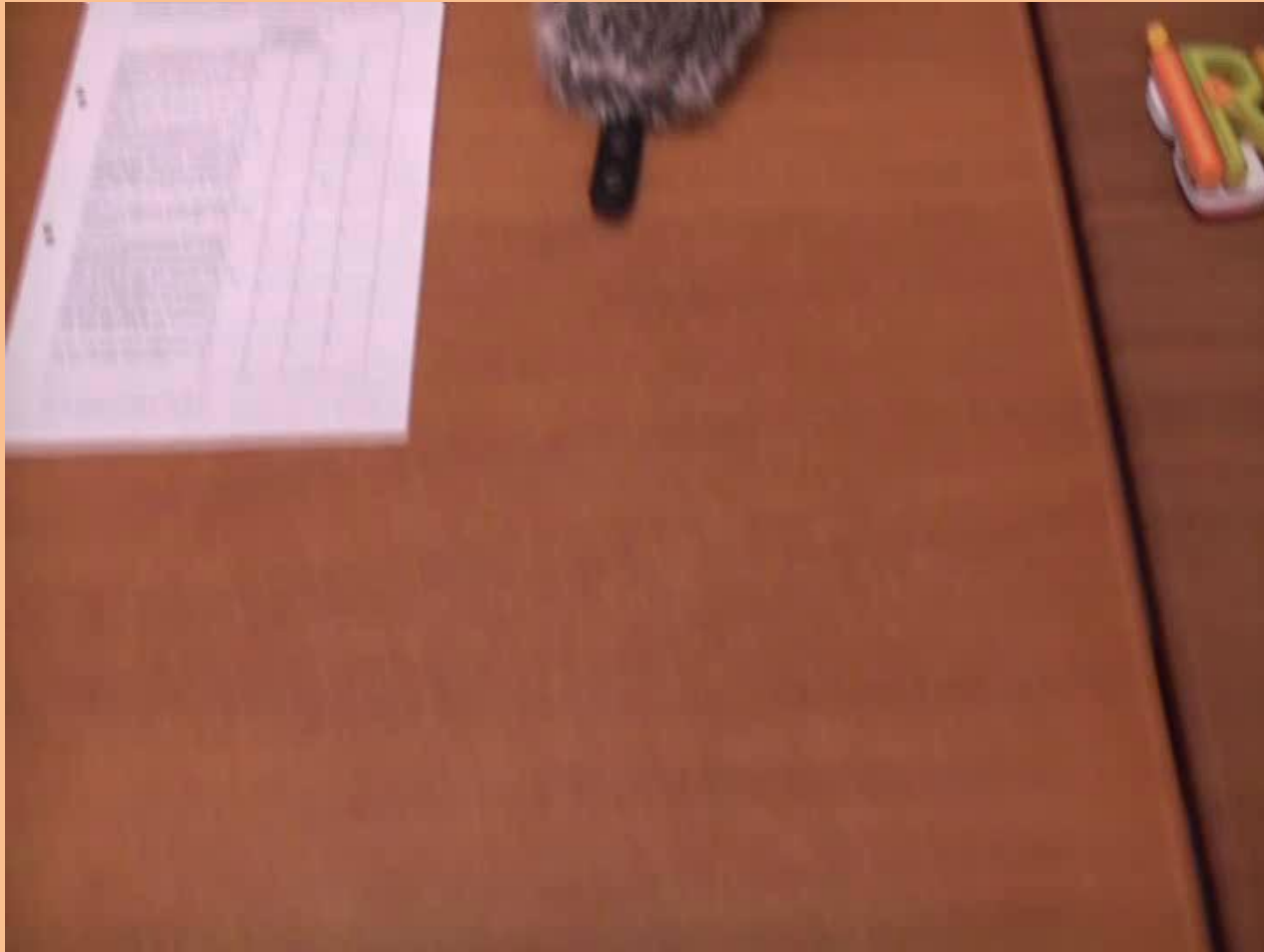
Beispiel: „Erwachsenes Ich“ - 1



Beispiel: „Erwachsenes Ich“ - 2



Beispiel: „Erwachsenes Ich“ - 3



Arbeitsblatt 1: Seinen „problematischen“ Ichs auf die Schliche kommen



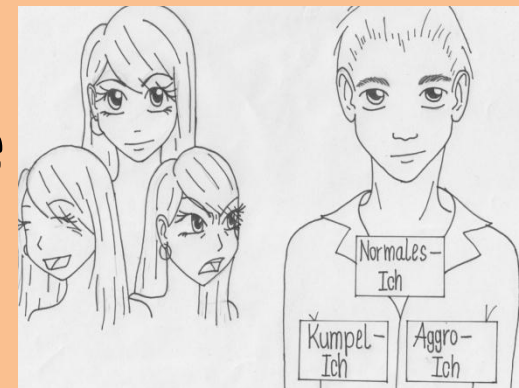
- Fülle den Fragebogen aus, reflektiere mit Deinem Nachbarn über Deine Erfahrungen mit verschiedenen Ich-Zuständen in Hinsicht auf Deine bisherige Schulzeit (Zeit: 30 Minuten)



Arbeitsblatt 2: Seine problematischen Ichs benennen



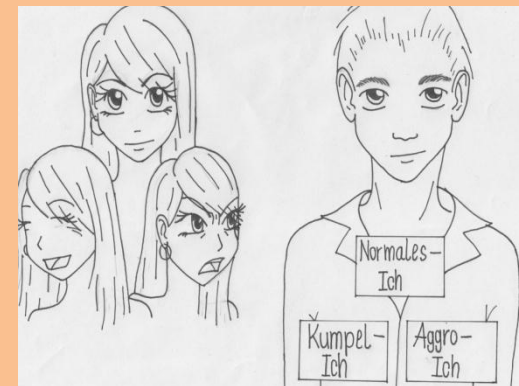
- **Schreibe zwei, drei schwierige „Ichs“ in die Zeichnung (z.B. Mobber-Ina, Aggro-Manuela) und beantworte die Fragen; tausche Dich danach mit Deinem Nachbarn darüber aus (Zeit: 10 Minuten)**



Arbeitsblatt 3: Den PROBLEMATISCHSTEN Ich-Anteil (in Bezug auf die bisherige Schulkarriere) besser verstehen

- Bearbeite die Aufträge auf Arbeits-
Blatt 3 und reflektiere danach
mit deinem Nachbarn über Deine
Ergebnisse!**

(Zeit: 20 Minuten)



Textblatt 1: Den PROBLEMATISCHSTEN

Ich-Anteil

**(in Bezug auf die bisherige
Schulkarriere)**

konkret erfassen

**Lies das entsprechende Textblatt und
Versuche, Verbindungen zu Deinem
schwierigsten Ich-Zustand herzustellen
(Zeit: 15 Minuten)**



Arbeitsblatt 4: Den „schwierigsten“ Ich-Anteil vorspielen (Partner- und Stühlearbeit)



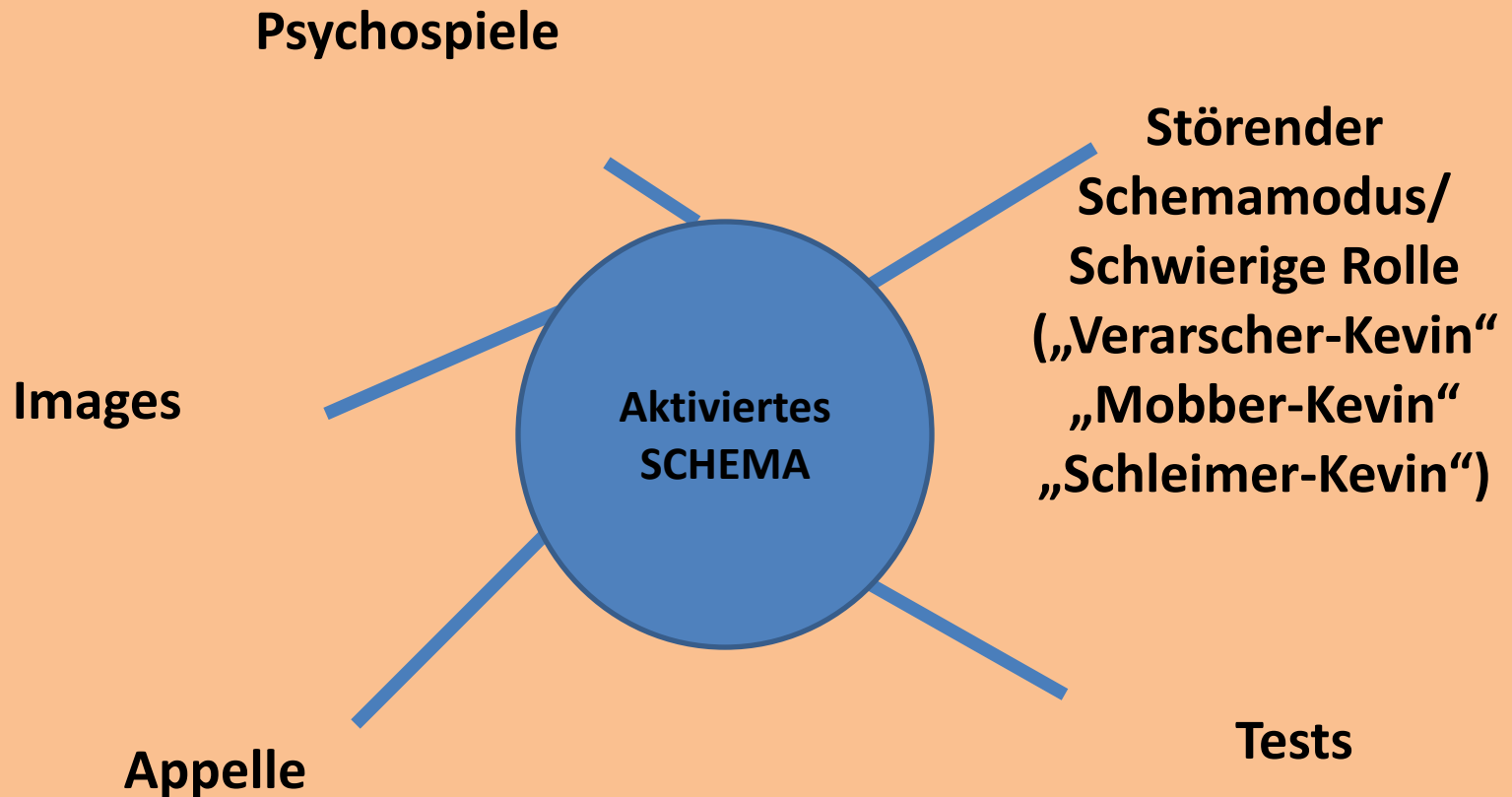
Bearbeite die Aufträge auf Arbeitsblatt 4
(Zeit: 15 Minuten)

6.2.8 Arbeitsblatt 4 - Den schwierigsten Ich-Anteil vorspielen
Arbeitsblatt 4: Den schwierigsten Ich-Anteil/das problematischste Gesicht vorspielen

Name des Schülers: _____

Normales-Ich -Ich

Verschiedene „Ichs“ – verschiedene „Manipulationen“



Manipulationstechnik Image

„Manchmal will ich anderen ein bestimmtes Image (Bild) von mir kommunizieren!“

„Der Lehrer soll gleich zu Beginn des Schuljahres einen richtigen Eindruck von mir bekommen!“

„Ich sende manchmal positive oder negative Images – je nachdem!“

➤ Hinter einem Image steckt immer eine Absicht!

Image 1: „Ich bin gechillt!“



Image 2: „Ich schätze gutes Aussehen“



Image 3: „Ich bin ein harter Typ 1“



Image 4: „Ich hab es drauf!“



Manipulationstechnik Psychospiel

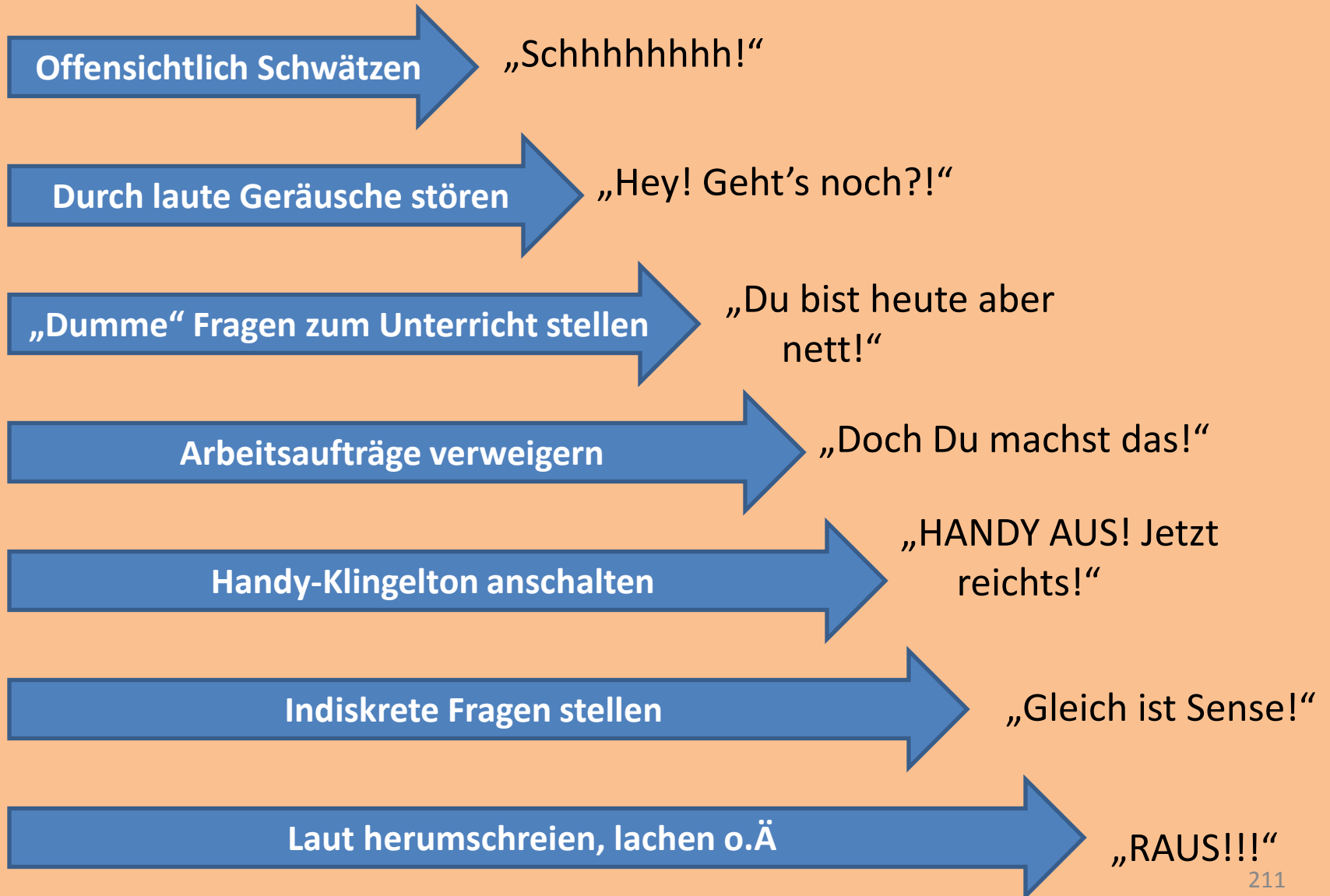
„Jeder spielt hin und wieder seine typischen Spielchen!“

„Wenn mein Manipulierer-Ich aktiviert ist, spiele ich meine ganz privaten Spiele!“

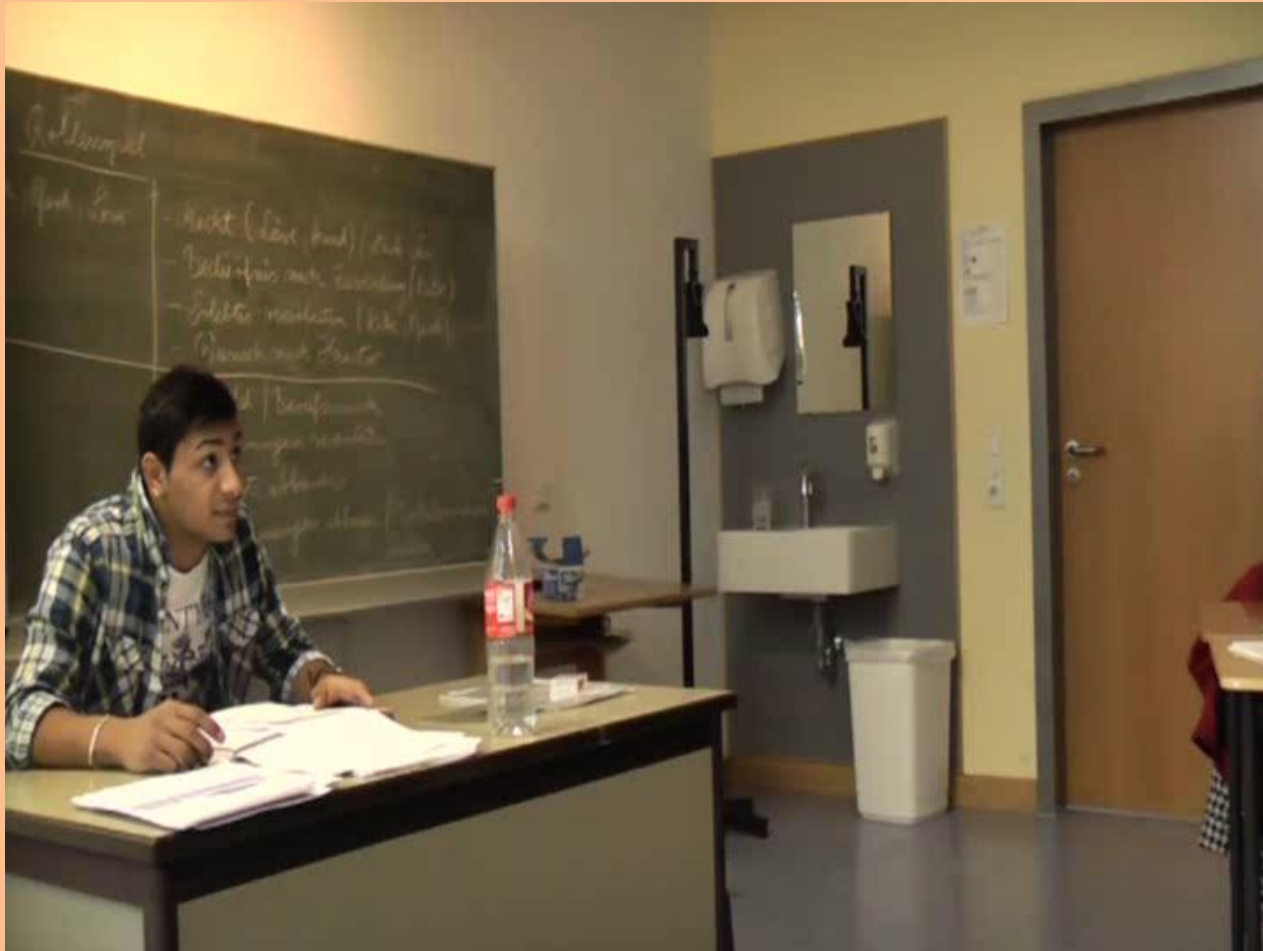
➤ Wichtig: Ich darf ruhig mal bewusst über meine Psychospiele nachdenken!

Merke: Du weißt nicht im Falle eines Psychospiels, dass Du gerade eins spielst!

Typischer Ablauf von „Versetzt mir eins“



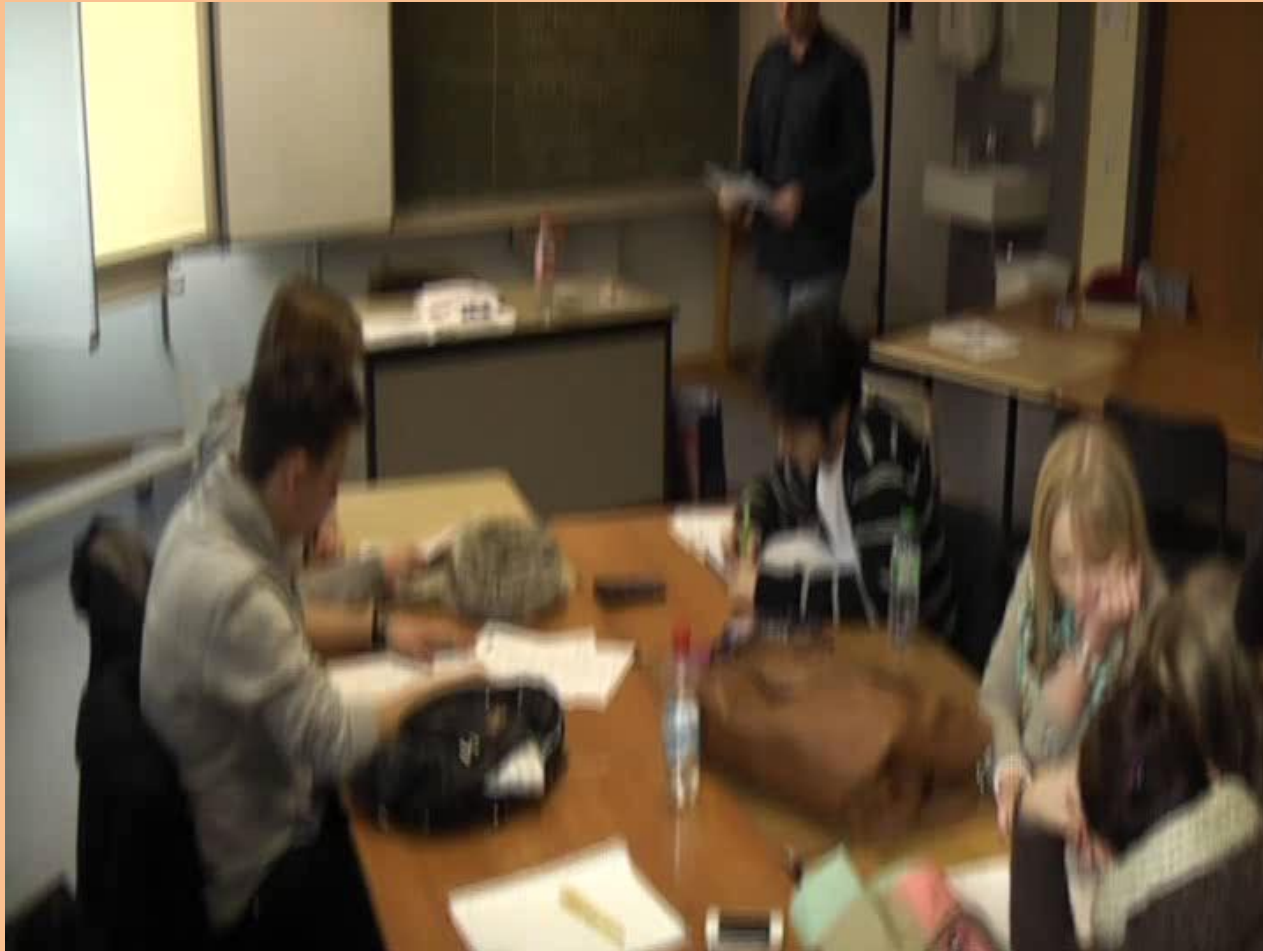
Psychospiel 1: „Und weiter?“



Psychospiel 2: „Handy weg – Handy zurück“



Psychospiel 3: „Du bist lächerlich“



Psychospiel 4: „Langeweile“



Kommunikationstechnik Appell

„Mit einem Appell möchte ich meinen Gesprächspartner zu einem bestimmten Verhalten bringen!“

Es gibt positive Appelle (= Beziehungsangebote)...

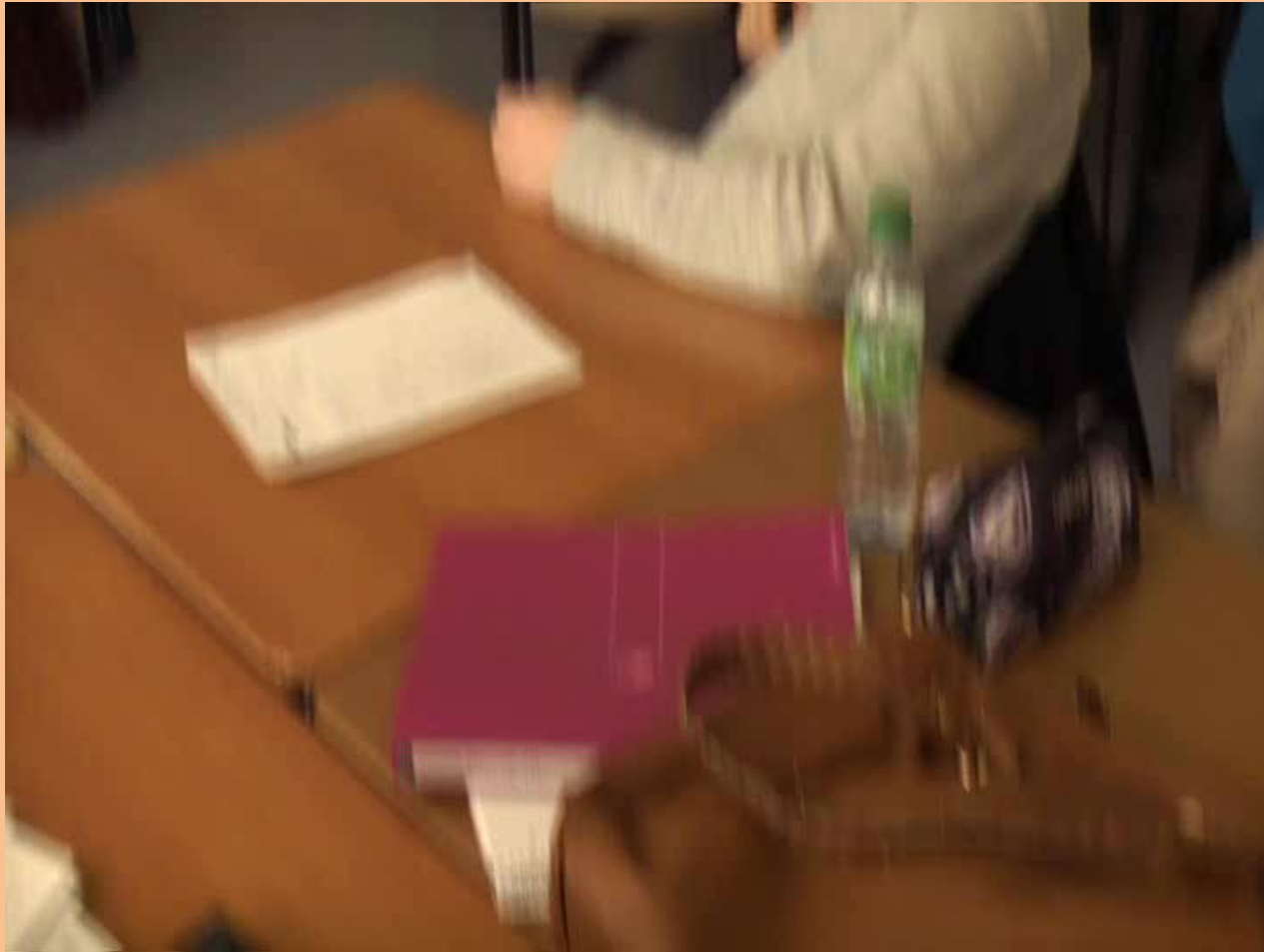
... und negative (dienen der „Abschreckung“)

➤ Beispiel: „Mir geht's heute schlecht!“

Appell 1: „Bitte in Ruhe lassen 1“



Appell 2: „Bitte in Ruhe lassen 2“



Appell 3: „Hör’ mir zu!“



Appell 4: „Hör ' mir zu!“



Manipulationstechnik Test

„Manchmal teste ich meine Mitmenschen
– ich will wissen, wie sie drauf sind!“

„Ich merke nicht, dass Tests wie eine sich
selbst erfüllende Prophezeiung wirken!“

„Ich teste auch Lehrer – es kommt darauf
an, welchen Eindruck ich von ihnen habe!“

➤ Achtung: Manchmal SOLL der Lehrer negativ
reagieren! (Dann stimmt die negative Erwartung!)

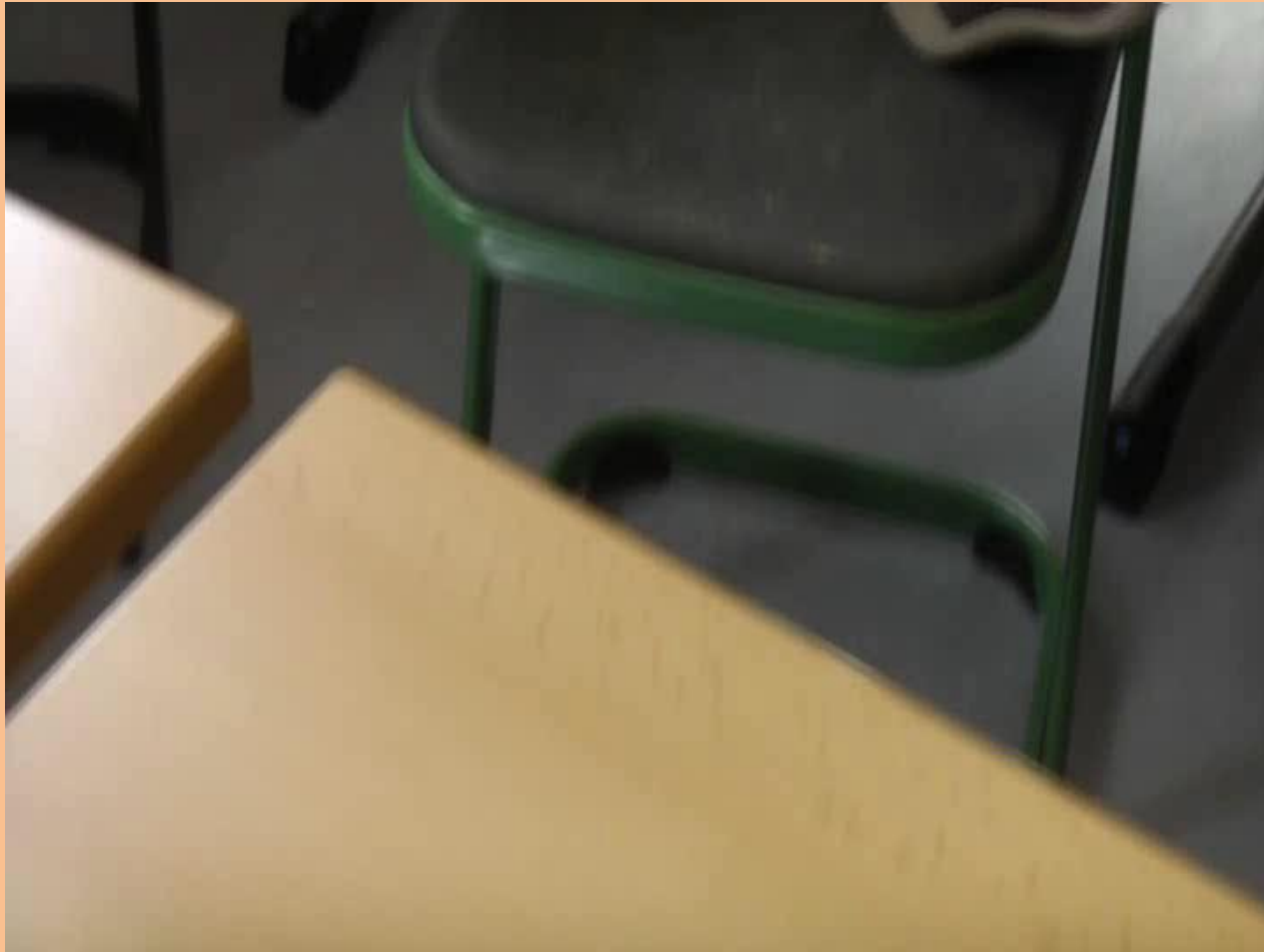
Test 1: „Sind Sie ein Nazi?“



Test 2: „Was für ein Lehrertyp sind Sie?“



Test 3: „Krieg ich Sie auf 180?“



Test 4: „Wie war Ihr WE so?“



Arbeitsblatt 5: Die Manipulationen meines problematischsten Ich-Anteils erkennen

- **Bearbeite die Aufträge
(Arbeitsblatt 5)
(Zeit: 15 Minuten)**



Wie man lernt, sich selbst besser zu kontrollieren - 1

1. Selbst-Aufmerksamkeit

(„Manchmal spricht so ein Aggro-Ich aus mir“)

2. Stühlearbeit (schon thematisiert)

Wie man lernt, sich selbst besser zu kontrollieren - 2

3. Ich-Zustands-Memo

- Beispiel: Ich-Zustands-Memo („Mobber-Karim“) von Karim
- **1. Benennen einer Situation, in der ich ... [Auswirkung des Ich-Zustands einf.]**

„Wenn sie den Mund auch nur aufmacht, könnte ich wegen ihres Dialekts durchdrehen!“

- **2. Erkennen des aktivierten Ichs**

„Das Mobber-Ich ist dann in mir aktiv; ich fühle, denke und verhalte mich wie ein Mobber“

- **3. Anerkennen des eigentlichen Problems**

„Letizia löst den Mobber-Karim in mir(!) nur aus. Wäre sie nicht in meiner Klasse, würde ich wahrscheinlich einen anderen Schüler mobben. Gar nicht persönlich gemeint.“

- **4. Vom Alten trennen, Neues ausprobieren**

„Mobbing ist eigentlich mein Problem, weil ich dann den Mobber-Karim nicht kontrolliere. Wenn ich jetzt merke, dass er wieder aktiv wird, werfe ich einen Blick in die politischen Texte, die Herr X mir aus dem Internet heruntergeladen hat, um mich abzulenken.“

Arbeitsblatt 6: Eigenes Memo ausfüllen

- Fülle Arbeitsblatt 6 aus!

(Zeit: 15 Minuten)

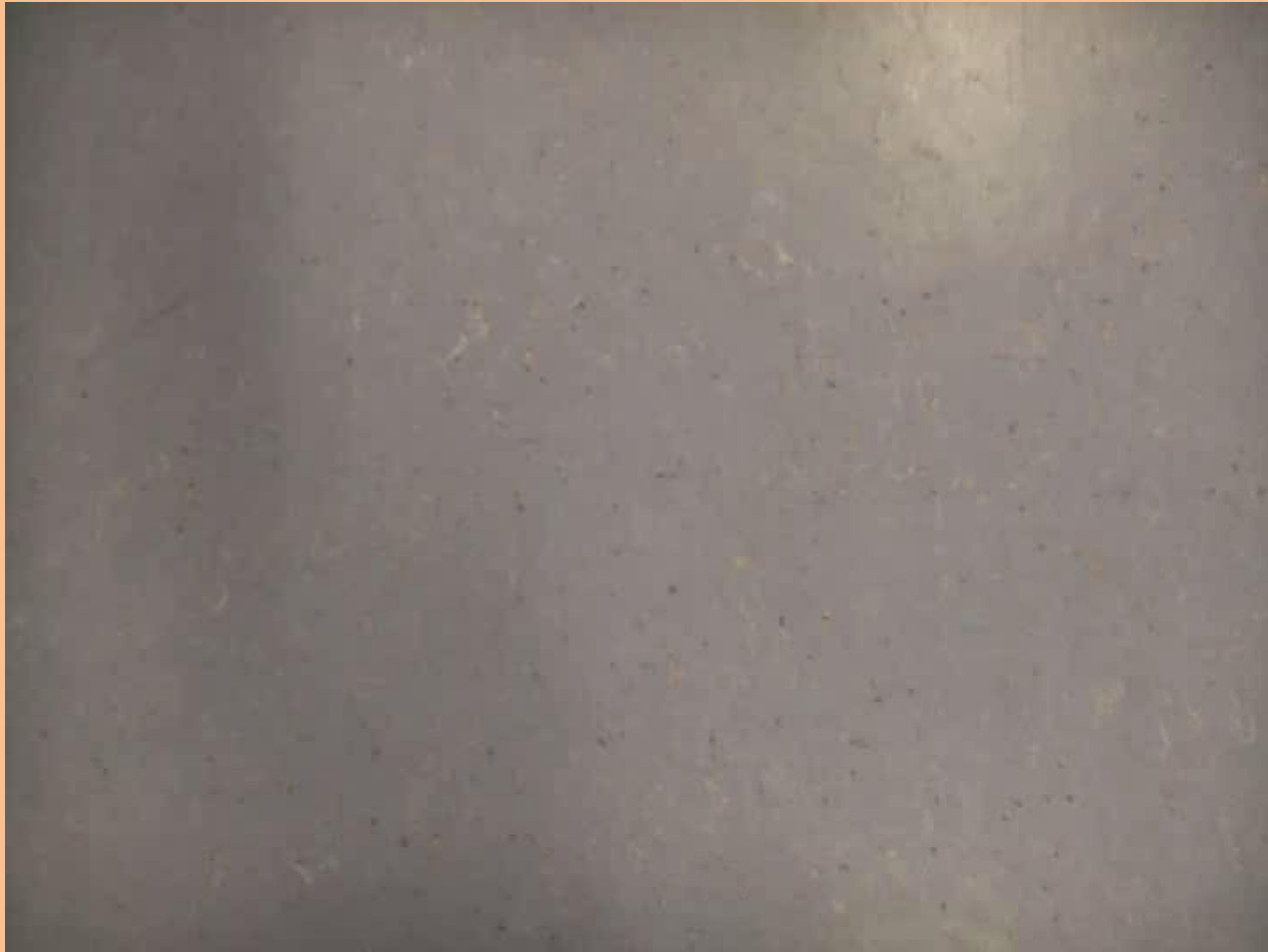


Ziel

Stärkung der Selbststeuerung



Outtakes - 1



Outtakes - 2



Outtakes - 3



Outtakes - 4



Hinweis

„Weiterbildung zur/m Schemapädagogik-Trainerin/r“ (s. Reader S. 89-90)

... bei Interesse einfach
Kontakt zu mir
aufnehmen...

Siehe Veranstaltungshinweis auf S. 91