

Schemapädagogische Besinnungstexte[©] für den Unterricht und das Trainingsraum-Konzept

Die sogenannten Besinnungstexte werden klassischerweise dem Trainingsraum-Konzept zugeordnet (BRÜNDEL & SIMON 2007). Ein Trainingsraum kann an einer Schule eingerichtet werden, wenn gezielt daran gearbeitet wird, Disziplinprobleme und Unterrichtsstörungen zu minimieren.

Wird das Grundprinzip „Jede Schülerin/jeder Schüler hat das Recht, ungestört zu lernen“ im Unterricht dauerhaft sabotiert, so hat ein Lehrer nunmehr die Möglichkeit, eine neue Intervention zu praktizieren. Nach mehrmaligen erfolglosen Schlüsselfragen bei Störungen („Gegen welche Regel verstößt du jetzt?“, „Was tust du gerade?“, „Wenn du wieder störst, was passiert dann?“) wird der Heranwachsende in den Trainingsraum geschickt. Er bekommt einen Handzettel mit der Uhrzeit und einer bestimmten Aufgabe mit, die der jeweilige Fachlehrer konzipiert. In Abwesenheit des Betreffenden – so der Leitgedanke des Trainingsraum-Konzepts – können die restlichen Schüler nun ungestört dem Unterrichtsstoff widmen. Verweigert der Betreffende die Maßnahme, erfolgt natürlich die Konsequenz auf einer höheren Ebene: der Schüler wird von der Schulleitung sofort vom Unterrichtsbetrieb (für einen Tag) ausgeschlossen. Erst nach einem Elterngespräch ist eine Rückkehr möglich.

Der Trainingsraum ist ein Ort der Ruhe. Mindestens eine Lehrkraft ist anwesend. In diesem Ambiente kann der Betreffende über sein Verhalten reflektieren. Außerdem soll er Verbesserungsvorschläge selbst konstruieren und niederschreiben.

Nachdem die Aufgabe erledigt ist, bespricht der Schüler seine Ergebnisse mit der gerade anwesenden Lehrkraft. An manchen Schulen liegt es nun am Er-

messen des Pädagogen, ob er das Kind beziehungsweise den Jugendlichen nun wieder in den Unterricht schickt oder nicht (vielleicht kommt er zu dem Schluss, man könnte die Verbesserungsvorschläge noch einmal überarbeiten).

Sicherlich interessant ist nun die Tatsache, dass es für den Schüler auch eine Rolle spielt, *wie oft* er in diese Lage der Selbstreflexion kommt. Es macht natürlich Sinn: Je öfter der Schüler in den Trainingsraum muss, desto schärfer die Sanktionen: ab drei Besuchen bekommen die Eltern des Betroffenen einen ersten Hinweis, ab dem 5. oder 6. Besuch steht ein Elterngespräch an, ab etwa dem 9. Besuch eine Pädagogische Konferenz, an der gewöhnlich die Schulleitung, der Klassen- und die Fachlehrer sowie die Eltern anwesend sind usw.

Wir meinen, dass diese Methode an Effizienz zunimmt, wenn man die Besinnungstexte direktiv gestalten und schemapädagogisch unterfüttert; schließlich basiert das Konzept auf aktueller wissenschaftlicher Menschenkenntnis.

Besonders sollte es nach unserer Einschätzung – weil der Betroffene in einem reizarmen Umfeld leicht in den Modus des *Gesunden Erwachsenen* switcht – in den Texten um genau denjenigen Schemamodus/Ich-Zustand gehen, der den Betroffenen erst überhaupt kognitiv, emotional und physiologisch zu den Unterrichtsstörungen motiviert hat.

Im vorliegenden Rahmen haben wir daher schemapädagogische Besinnungstexte verfasst. Sie sind angelehnt an die populärsten Unterrichtsstörungen: Mobbing, Aggression/Gewalt, Manipulation (andere „draufschicken“), Null-Bock-Einstellung (Arbeitsverweigerung), Herumkaspern, Machtspielchen, mangelhafte Konzentration.

Die Texte sind sowohl einsetzbar im Trainingsraum als auch im Alltagsunterricht. Für den Fall, dass Sie einen Trainingsraum in der Schule haben: Schreiben Sie einfach auf den Laufzettel das jeweilige Vergehen des Schülers. Der Kollege, der den Schüler dann im Trainingsraum in Empfang nimmt, kann dem Betroffenen dann intuitiv den passenden Besinnungstext aushändigen. Natürlich sollten ausreichend Kopien von allen nun folgenden Besinnungstexten vorhanden sein.

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert bin, zeige ich meistens mein aggressives Ich. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein aggressives Ich angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein BÖSES ICH. Wenn mein böses ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein MOBBING-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler gedisst
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer gedisst
- Ich habe einem anderen Schüler weh getan
- Ich habe einen Lehrer beleidigt
- Ich habe die Familie von jemandem beleidigt
- Ich habe _____
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein MOBBER-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein MOBBER-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein MOBBER-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem MOBBER-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** MOBBER-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein MOBBER-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein MOBBER-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM Mobber-Ich, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem MOBBER-ICH.

Seit wann habe ich mein MOBBER-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein MOBBER-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein MOBBER-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein MOBBER-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein MOBBER-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

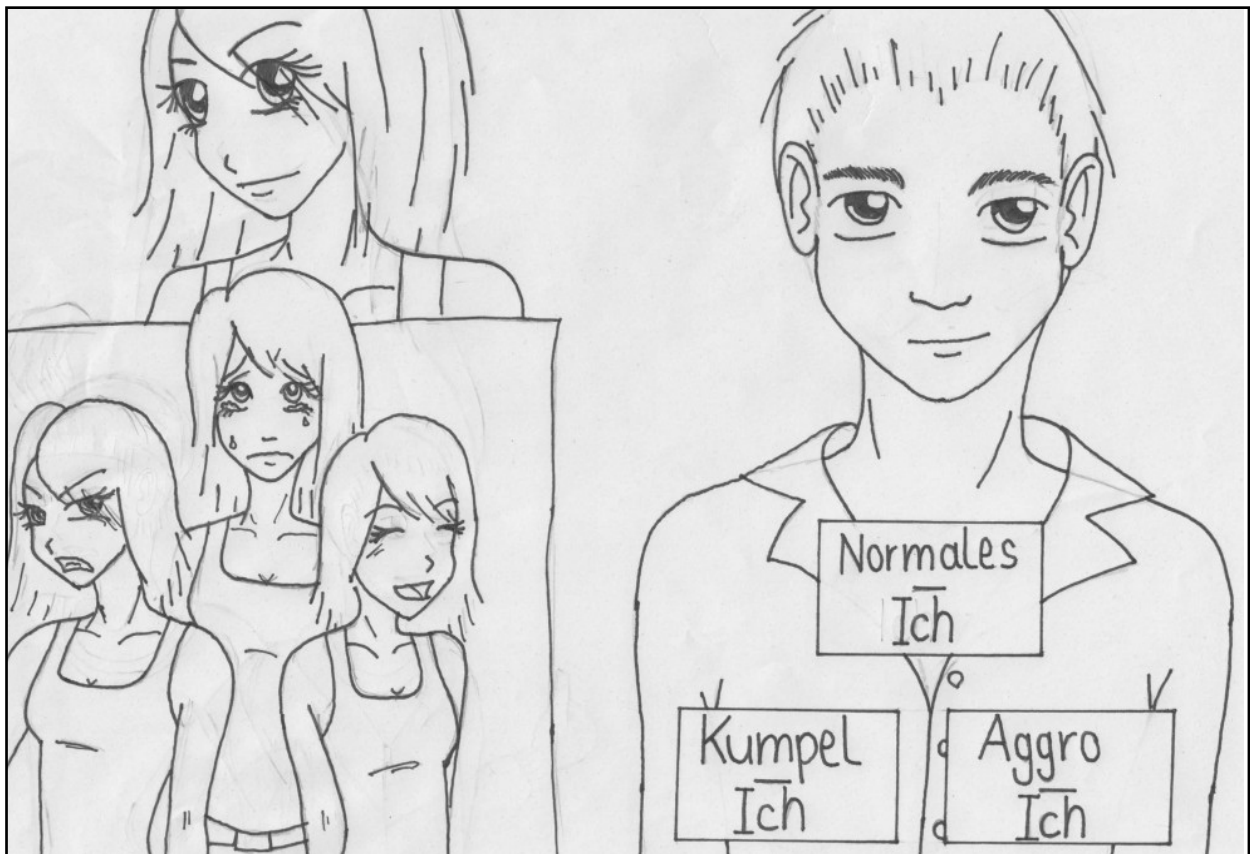
Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert bin, zeige ich meistens mein aggressives Ich. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein aggressives Ich angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, Krawall will, zeigt sich plötzlich ein BÖSES ICH. Wenn mein böses ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein AGGRO-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler mit körperlicher Gewalt bedroht
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer bedroht
- Ich habe einem Schüler weh getan
- Ich habe einen Lehrer beleidigt
- Ich habe die Familie von jemandem beleidigt
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein AGGRO-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein AGGRO-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein AGGRO-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem AGGRO-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** AGGRO-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein AGGRO-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein AGGRO-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM AGGRO-ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem AGGRO-ICH.

Seit wann habe ich mein AGGRO-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein AGGRO-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein AGGRO-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein AGGRO-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein AGGRO-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert bin, zeige ich meistens mein MANIPULIERER-ICH. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein MANIPULIERER-ICH angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein MANIPULIERER-ICH. Wenn mein MANIPULIERER-ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein MANIPULIERER-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler draufgeschickt
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer draufgeschickt
- Ich habe einen Schüler provoziert
- Ich habe einen Lehrer beleidigt
- Ich habe die Familie von jemandem beleidigt
- Ich habe _____
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein MANIPULIERER-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein MANIPULIERER-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein MANIPULIERER-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem MANIPULIERER-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** MANIPULIERER-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein MANIPULIERER-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein MANIPULIERER-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM MANIPULIERER-ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem MANIPULIERER-ICH.

Seit wann habe ich mein MANIPULIERER-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein MANIPULIERER-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein MANIPULIERER-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein MANIPULIERER-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein MANIPULIERER-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert oder einfach nur schlecht drauf bin, zeige ich meistens mein NULL-BOCK-ICH. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein NULL-BOCK-ICH angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein NULL-BOCK-ICH. Wenn mein NULL-BOCK-ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“ spiele meine Psychospielchen. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein NULL-BOCK-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler genervt
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer genervt
- Ich habe (mal wieder) einen Arbeitsauftrag verweigert
- Ich bin (mal wieder) einige Minuten zu spät in den Unterricht gekommen
- Ich habe (mal wieder) die Entschuldigung „vergessen“
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein NULL-BOCK-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein NULL-BOCK-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein NULL-BOCK-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem NULL-BOCK-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** NULL-BOCK-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein NULL-BOCK-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein NULL-BOCK-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM NULL-BOCK-ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem NULL-BOCK-ICH.

Seit wann habe ich mein NULL-BOCK-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein NULL-BOCK-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein NULL-BOCK-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein NULL-BOCK-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein NULL-BOCK-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

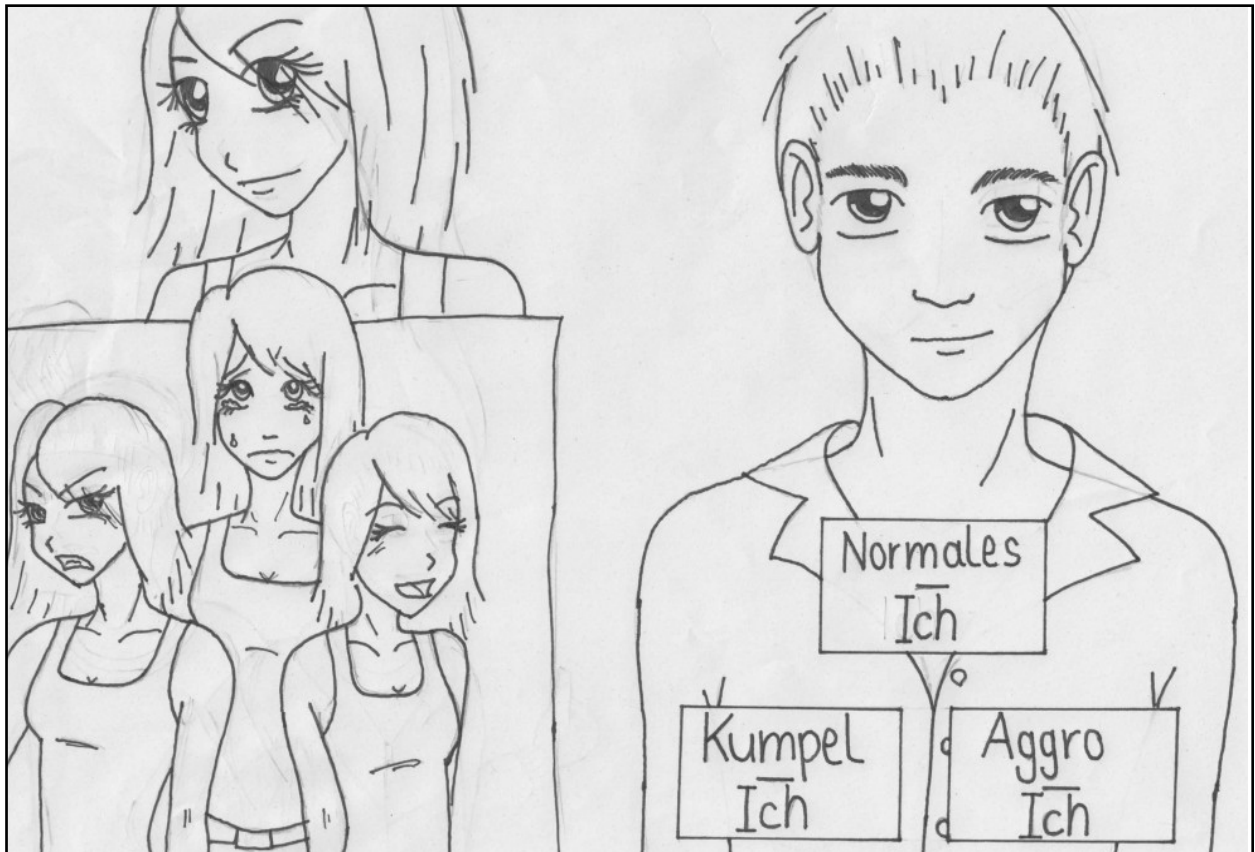
Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert bin, zeige ich meistens mein CLOWN-ICH. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein CLOWN-ICH angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein CLOWN-ICH. Wenn mein böses ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein CLOWN-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe andauernd mit meinem Handy gespielt
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer auf 180 gebracht
- Ich habe rumgeschrien, laut gelacht
- Ich habe versucht, meinen Lehrer draufzuschicken
- Ich habe allen gezeigt, dass ich keinen Bock habe
- Ich habe _____
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein CLOWN-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein CLOWN-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein CLOWN-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem CLOWN-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** CLOWN-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein CLOWN-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein CLOWN-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM CLOWN-ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem CLOWN-ICH.

Seit wann habe ich mein CLOWN-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein CLOWN-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein CLOWN-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein CLOWN-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein CLOWN-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

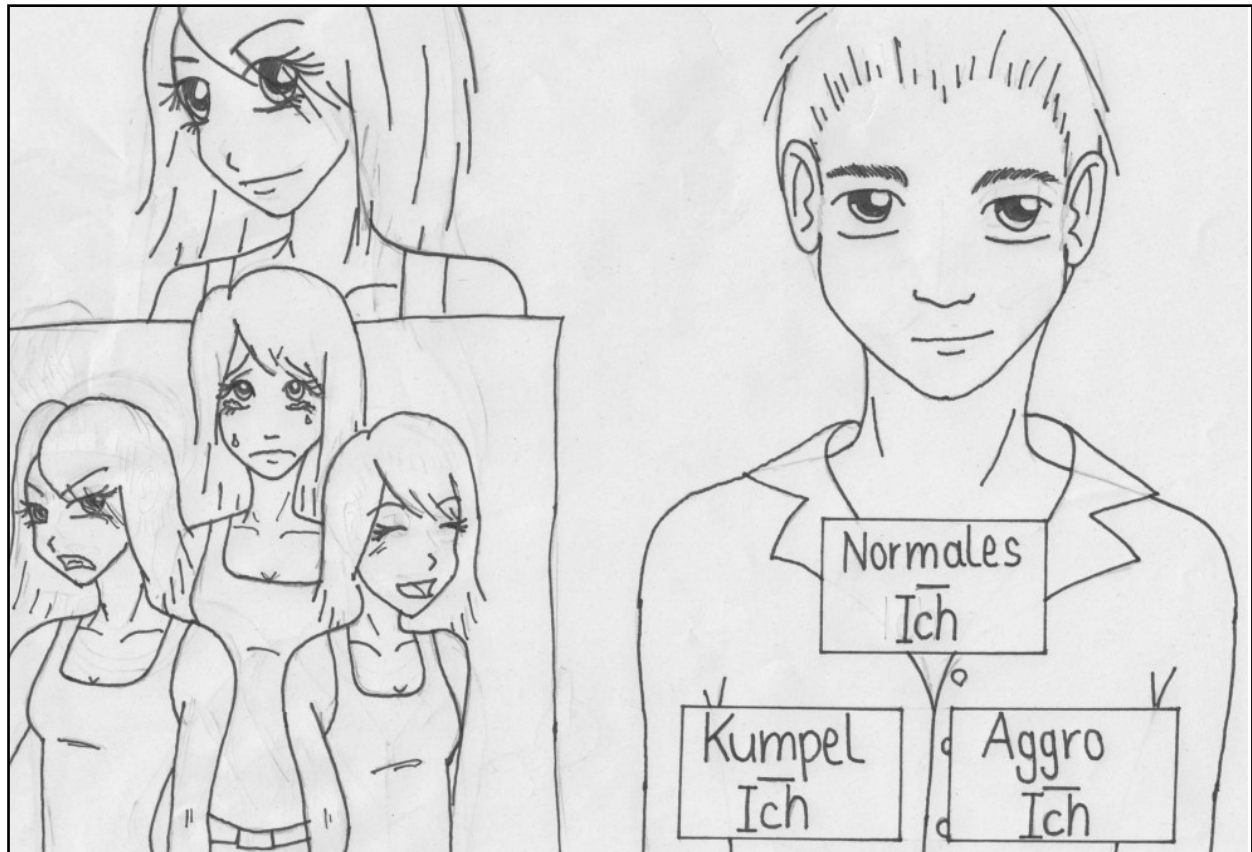
Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich frustriert bin, zeige ich meistens mein SELBSTERHÖHER-ICH. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein aggressives Ich angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein SELBSTERHÖHER-ICH. Wenn mein SELBSTERHÖHER-ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein SELBSTERHÖHER-ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler fertig gemacht
- Ich habe meine Lehrerin/meinen Lehrer fertig gemacht
- Ich habe einen Mitschüler zum Heulen gebracht
- Ich habe aus Langeweile eine heftige Diskussion vom Zaun gebrochen und damit den Unterricht gestört
- Ich habe zu einem anderen gesagt, er sei „saudumm“
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein SELBSTERHÖHER-ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein SELBSTERHÖHER-ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein SELBSTERHÖHER-ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem SELBSTERHÖHER-ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** SELBSTERHÖHER-ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein SELBSTERHÖHER-ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein SELBSTERHÖHER-ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM SELBSTERHÖHER-ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem SELBSTERHÖHER-ICH.

Seit wann habe ich mein SELBSTERHÖHER-ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein SELBSTERHÖHER-ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein SELBSTERHÖHER-ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein SELBSTERHÖHER-ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein SELBSTERHÖHER-ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)

Name des Schülers: _____

Wer bin ich: und wenn ja: wie viele?



Ich denke von mir selbst: „Ich bin ich!“ Ich habe Stärken, ich habe Schwächen. Und trotzdem bin ich immer noch ICH SELBST. Punkt.

Nun, das stimmt nicht ganz. Jeder Mensch hat viele Gesichter, Seiten, „Iche“. Morgens zeige ich ein anderes Ich als abends. Meinen Eltern und Lehrern gegenüber zeige ich manchmal ein anderes Ich, als meinen Freunden gegenüber. Wenn ich zum Beispiel schlecht drauf bin, spricht mein schlecht gelauntes Ich; dann muss man mich lieber in Ruhe lassen.

Wenn ich mit meinen Freunden Spaß habe, zeigt sich mein freundliches Ich. Ich bin dann nett zu meinen Freunden.

Und wenn ich gelangweilt bin, zeige ich meistens mein AUFGEDREHTES ICH. Ich weiß eigentlich nicht, wann genau mein aggressives Ich angeschaltet ist.

In der Schule bringt mich NUR mein NORMALES ICH weiter. Wenn mein NORMALES ICH angeschaltet ist,

- komme ICH pünktlich,
- arbeite ICH im Unterricht mit,
- lerne ICH für Klassenarbeiten,
- will ICH den erfolgreichen Abschluss,
- störe ICH den Unterricht nicht,
- bin ICH nett zu anderen,
- behandelte ICH die Lehrerin/den Lehrer respektvoll.

Aber auch im Unterricht zeige ich nicht immer dasselbe (normale) ICH. Wenn ich gestresst bin, Probleme oder Frust habe, zeigt sich plötzlich ein AUFGEDREHTES ICH. Wenn mein AUFGEDREHTES ICH rauskommt, habe ich meine „fünf Minuten“, „fahre meinen Film“. Dann kann mich keiner mehr runterbringen.

Heute zeigte ich mein AUFGEDREHTES ICH. Daher ist Folgendes passiert (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Ich habe eine Mitschülerin/einen Mitschüler genervt
- Ich habe den Unterricht gestoppt
- Ich bin immer wieder aufgestanden und rumgelaufen
- Ich habe mehrmals rumgeschrien, laut gelacht
- Ich habe Sachen aus dem Klassensaal rumgeworfen, kaputt gemacht usw.
- Ich habe _____
- Ich habe _____
- Ich habe _____

Ich habe eigentlich das gemacht, was mein AUFGEDREHTES ICH bisher meistens gemacht hat.

Jetzt und hier – nach meinen „Spielchen“ – ist wieder mein NORMALES ICH „angeschaltet“, denn ich bin wieder „runtergekommen“. Erst jetzt verstehe ich, was mein AUFGEDREHTES ICH vorhin getan hat. Ein bisschen sehe ich jetzt ein, dass ich vielleicht übertrieben habe, fies war usw. Ich verstehe jetzt auch, welche kurzfristigen und langfristigen Vor- und Nachteile mir mein AUFGEDREHTES ICH bringt. Jetzt erst kann ich mir Gedanken darüber machen.

Aufgabe: Fülle folgende Tabelle zu deinem AUFGEDREHTEN ICH aus. Welche kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile hat dieses Ich?

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

Jetzt wird mir klar, dass **mein** AUFGEDREHTES ICH im Unterricht Probleme macht. Wenn es angeschaltet wird, trifft es jemanden, der sich als „Opfer“ eignet. Derjenige ist aber NICHT dafür verantwortlich, dass ich jetzt diese Aufgabe erledigen muss.

Nur mein AUFGEDREHTES ICH ist dafür verantwortlich! Wenn es nicht dieser Schüler (oder Lehrer) wäre, würde sich mein AUFGEDREHTES ICH ein anderes OPFER suchen. Das Problem liegt in MEINEM AUFGEDREHTEN ICH, nicht beim Schüler/Lehrer.

Aufgabe: Beantworte folgende Fragen zu deinem AUFGEDREHTEN ICH.

Seit wann habe ich mein AUFGEDREHTES ICH? Was hat es mir bisher für Vorteile gebracht?

Welche „typische“ Situation löst derzeit mein AUFGEDREHTES ICH aus?

Was passiert dann in mir und mit mir? (Gefühle, Gedanken, Verhaltens-tendenzen, Körperreaktionen)

Wo liegt das eigentliche Problem an dem Konflikt und warum?

Was kann ich tun, damit das nächste Mal nicht mein AUFGEDREHTES ICH rauskommt? („Was will ich in Zukunft in einer solchen Situation tun?“)

Aufgabe: Gebe dir selbst eine Hausaufgabe auf, die dir dabei hilft, dein AUFGEDREHTES ICH besser zu kontrollieren.

Beschreibung meiner Hausaufgabe (etwa: Die nächsten drei Wochen mein AUFGEDREHTES ICH unterdrücken).

Diese Probleme können bei meiner Hausaufgabe vielleicht auftreten...

Ich möchte diese Probleme folgendermaßen lösen...

Folgendes möchte ich tun, damit mein GLÜCKLICHES ICH häufiger angeschaltet wird...

(Dieses Arbeitsblatt finden Sie auch als Kopiervorlage auf beiliegender DVD.)