



— Zur Selbstreflexion: „Was mache ich bloß richtig?“

Der Antwort kann Snoopy sicher auf die Spur kommen, wenn er über sich selbst mehr herausfindet. Dafür könnte er die unten stehenden Fragen nutzen. Sie gehören zu fünf wesentlichen Säulen, auf denen die Stärke und das Glücklichein von Menschen beruhen.

Jeder  trägt diese Säulen in sich, mehr oder weniger ausgeprägt. Kinder, Jugendliche, Erwachsene können in ihrem Leben immer stärker werden. Sie können selbst vieles dazu tun, und andere können ihnen dabei helfen.

Starken Menschen gelingt Lernen gut. Sie fühlen sich immer kompetenter (fähiger, wissender) und sind es auch. Das gilt im privaten wie im schulischen oder beruflichen Bereich.

➔ 1. Finde mehr über dich selbst heraus. Das solltest du ganz für dich allein tun. Lasse dich dabei nicht stören! Schreibe auf, was du herausfindest. Keiner hat das Recht, dieses zu lesen, wenn du es nicht willst!

— Selbstbefragung zu den fünf wesentlichen Säulen zur Persönlichkeitsbildung

Erste Säule: In positiven Beziehungen leben

- Mit welchen Menschen fühle ich mich wohl?
- Woran liegt das?
- Was tue ich selbst dazu?

Zweite Säule: Kompetenzen (= was jemand kann) ausbauen und zeigen

- Wo habe ich schon mal nicht locker gelassen, weil ich etwas unbedingt können oder lösen wollte?
- Was sagt mir das darüber, wovon ich mich gerne herausfordern lasse?
- Wie war die Situation, in der ich schon mal richtig gerne gezeigt habe, was ich kann?
- Was kann ich tun, damit ich öfters in solche Situationen komme?

Dritte Säule: Ziele und Orientierung haben

- Wer ist derjenige Mensch, von dem ich meine, dass er etwas Ausgefallenes, etwas Besonderes in seinem Leben geschafft hat?
- Was ist das Besondere, das ich in meinem Leben schaffen möchte?

Vierte Säule: Ein guter Mensch sein

- Was habe ich in der letzten Zeit Gutes für andere getan?
- Was habe ich dabei empfunden?

Fünfte Säule: Freude empfinden

- In welchen Situationen habe ich mich froh und unbeschwert gefühlt?
- Woran lag das?

➔ 2. Und was hat das Ganze denn nun eigentlich mit Lernen und Schule zu tun?

Am besten unterhältst du dich mit jemand anderem darüber.

Also, suche dir einen Mitschüler  und sprech darüber, wie es sich in der Schule, im Unterrichtsraum, im Schulhof, im Gespräch mit dem Lehrer , auswirken könnte, wenn ihr beide gute, freundschaftliche und respektvolle Beziehungen habt (erste Säule), wenn ihr Neues wirklich lernen wollt (zweite Säule), wenn ihr wisst, was ihr erreichen wollt (dritte Säule), wenn ihr anderen helfen wollt (vierte Säule), wenn ihr Freude empfindet und zeigen könnt (fünfte Säule).

— **Hinweis:** Beachtet dabei die Regeln des Dialogs. Diese findet ihr auf dem *Arbeitsblatt B*.

 steht für die weibliche Form des vorangegangenen Begriffs





Lust auf Lernen?

„Ich habe keine Lust mehr.“ Kennst du solche Durchhänger? Je besser man jedoch die eigene aktuelle Missstimmung erkennt und analysiert, desto schneller kann man etwas dagegen unternehmen.

Dieses Themenblatt ist eine herzliche Einladung, dich mit deinem eigenen Lernen und dem deiner Gruppenmitglieder zu beschäftigen. Die Bearbeitung bringt dir viele Vorteile: Du lernst eine überaus sinnvolle Methode kennen, erfährst mithilfe dieser Methode von den Lernerfahrungen der anderen und entscheidest selbst, welche du in dein Repertoire übernehmen möchtest. Los geht's:

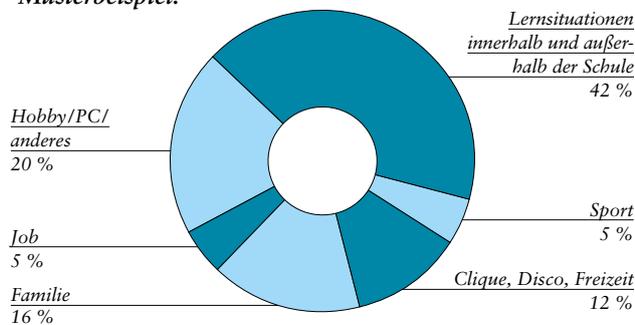
♀ steht für die weibliche Form des vorangegangenen Begriffs

1 Das eigene Lernen beobachten

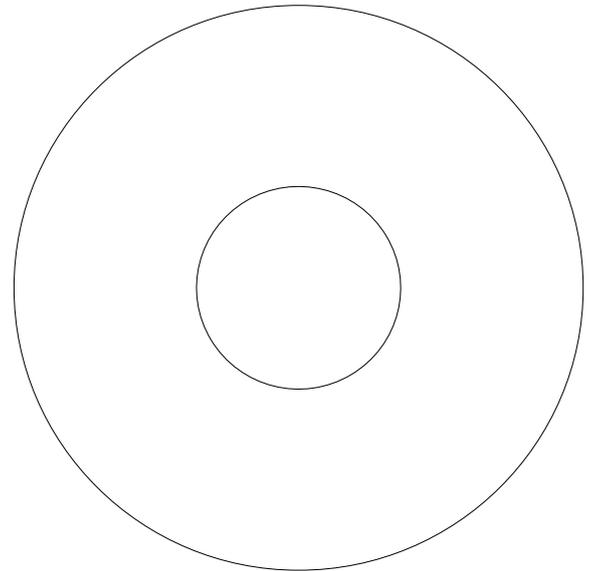
➡ 1. Teile den nebenstehenden Kreis in Sektoren ein. Die Größe der Sektoren entspricht dabei dem Zeitanteil innerhalb einer Woche, die du deiner Einschätzung nach jeweils mit den folgenden Tätigkeiten verbringst:

- Lernsituationen innerhalb und außerhalb der Schule
- Freizeitaktivitäten
- Andere Tätigkeiten (z.B. Nebenjobs, familiäre Verpflichtungen)
- Sonstiges

— Musterbeispiel:



— Tätigkeiten einer Woche:



➡ 2. Male im jeweiligen Lernsektor den Zeitanteil mit Farbe aus, in dem du Spaß am Lernen hast.

Wie reagierst du auf dein Bild? Mit Erstaunen, Stutzen, Nachdenken, spontanen Änderungswünschen? Unbeeindruckt?

➡ 3. Du lernst viel, in und außerhalb der Schule. Warum tust du das? Treffen einige der folgenden Aussagen auf dich zu?

Kreuze unten entsprechend an: 1 = voll und ganz / 2 = im Prinzip ja / 3 = ein bisschen / 4 = nein, eher nicht / 5 = überhaupt nicht

Ich brauche diesen Schulabschluss für meine Pläne. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Ich lerne Bereiche kennen, die auch später für mich wichtig sein werden. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Ich finde, Bildung gehört einfach dazu. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Mich interessieren die Inhalte vieler Fächer. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Das Miteinander-Lernen finde ich gut. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Ich habe Freude an Neuem. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ich habe dadurch Erfolgserlebnisse. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Es macht mir Spaß, wenn ich herausgefordert werde und etwas leiste. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Sonstiges _____



Miteinander Denken

2 Der bewusst gestaltete Dialog

In der folgenden Übung lernst du die Methode des bewusst gestalteten Dialogs kennen und anzuwenden. Er wird auch als „Miteinander Denken“ bezeichnet. Der Dialog ist eine Methode, eine Sprachform, eine Teamarbeitsform, die man einüben kann. Es geht darum, voneinander und über uns selbst zu lernen und nicht darum, zu belehren, Recht zu behalten oder die eigene Meinung durchzusetzen.

Einige Regeln muss man beim Dialogprozess beachten:

1. Hört einander gut und in Ruhe zu.
2. Respektiert eure Gesprächspartner:innen.
3. Seid offen für neue Ideen und neue Perspektiven.
4. Sagt, was euch selbst wichtig ist und nicht, was „man“ tun sollte.
5. Gebt einander Zeit zum Mitdenken und Nachvollziehen.
6. Jeder:in darf ausreden, ohne unterbrochen zu werden.
7. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht.

➔ 1. Ausgangspunkt ist die jahrelange Lernerfahrung der einzelnen Gruppenmitglieder. Jedes nimmt sich ein paar Minuten ganz für sich allein Zeit. Deine Aufgabe: Wehre jedes Seitengespräch ab. Erinnerung dich an eine Situation, in der du dich mit etwas intensiv, allein oder in einer Gruppe, beschäftigt hast: Du hattest Lust am Lernen, warst ganz bei der Sache, warst hoch motiviert, vergaßt die Zeit, hast dich als kreativ erlebt, traustest dir etwas zu. Schließlich warst du mit dir selbst hochzufrieden und hattest vielleicht sogar ein „Flow-Erlebnis“ (verspürtest großes Glück).

Wie? Du findest nichts? Wie hast du denn deine Lieblingsbeschäftigung gelernt?

➔ 2. Erinnerung dich nun an die Umgebung damals, an die Menschen, warum du motiviert warst, an die Atmosphäre, an deine eigene Gefühlslage. Erinnerung dich an die positiven Bedingungen, die äußeren wie auch deine inneren Bedingungen.

➔ 3. Suche dir nun drei Partner:innen. Teilt einander in dieser Kleingruppe eure Erfahrungen mit, berücksichtigt dabei unbedingt die Regeln des Dialogs. Haltet in eurer Lerngruppe alle positiven Bedingungen, die Lust auf Lernen machen, auf einem DIN A3-Blatt mit dicken Moderatorenstiften fest.

➔ 4. Hängt eure Plakate im Unterrichtsraum aus. Alle haben jetzt die Gelegenheit, sämtliche Ergebnisse zu lesen, indem sie von Plakat zu Plakat gehen.

➔ 5. **Fazit:** Jeder:in kann viele Bedingungen entdecken, die er:in selbst herbeiführen kann. Macht euch dazu am besten Notizen (für den nächsten Durchhänger).

Die für mich günstigsten Bedingungen sind:

