

Umgang mit starken Gefühlen

Wir haben bereits im Intro-Text zu Resilienz etwas zum Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen gehört. In diesem Teil wird es darum gehen, wie du deine Emotionen regulieren kannst, was nicht bedeutet, dass du sie wegwischen sollst. Es geht darum, einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Vielleicht geht es dir so, wie den meisten Referendar:innen und du spürst gerade vor allem Unsicherheit und Angst. Was kommt nun auf dich zu? Wirst du das alles schaffen? Wie werden die Prüfer sein? Wie macht die Klasse mit? Bist du gut genug vorbereitet? Diese und viele andere Fragen kennst du möglicherweise auch. Deshalb starten wir in der ersten Etappe mit etwas neuem, nämlich mit Techniken aus der Kommunikation, die sich auch prima in der Auto-Kommunikation anwenden lassen. In der ersten Etappe wirst du den sokratischen Dialog kennenlernen. Außerdem werden wir uns mit der Fehlerkultur beschäftigen und natürlich darf auch eine Achtsamkeitsübung nicht fehlen. Los geht's, bist du bereit für den Blick hinter die Kulissen? Dann lass uns schauen, wie wir einen guten Umgang mit unseren (herausfordernden) Gefühlen finden können.



Auto-Kommunikation 1: Sokratischer Dialog – decke falsche Ideen über dich auf

Kennst du das? Dein Kopf erzählt dir ganz schön viele Dinge über dich. In der Regel erzählen wir uns selbst nicht unbedingt das, was wir gut können. Wir haben uns bereits im Baustein Selfcare Gedanken zu den eigenen Stärken gemacht. Hier wollen wir schauen, wie wir diesen inneren Kritiker ein wenig entmachten können, denn sind wir mal ehrlich, dieses Sich-selbst-klein-reden ist nicht wirklich hilfreich! Besonders laut werden diese Gedanken häufig in Phasen von Unsicherheit und Angst, also Gefühle, die auf dieser Reise vollkommen normal sind. Das kennen wir alle. Doch wie können wir nun diesen inneren Kritiker leiser werden lassen? Dazu werden wir uns jetzt auf der ersten Etappe mit dem sokratischen Dialog beschäftigen.

Das benötigst du für dieses Übung

Du benötigst dein Endgerät, wenn du digital arbeiten möchtest oder, im anderen Fall, Papier und Stifte.

Und so geht's:

Finde eine Aussage über dich, die du in solchen Situationen über dich selbst sagst. Das kann ein Satz sein, wie „Immer vergesse ich die wichtigen Materialien.“ Oder „War ja klar, dass mir nicht die richtige Antwort eingefallen ist.“

Schreibe dir den Satz auf.

Anleitung

Nachdem du deinen Satz gefunden hast, stell dir folgende Fragen:

Ist das immer so?

Woher weißt du das?

Gibt es Ausnahmen für diese Annahme (das Verhalten, etc.)?

Wie kommst du zu dieser Schlussfolgerung?

Was könntest du tun, um eine Lösung zu finden?

Was denken andere (dein Freund, Partner, deine Kommilitonen) darüber?

Was würdest du sagen, wenn dein Freund dir das so erzählen würde?

Bleib offen und wandele die Fragen bezogen auf deinen Satz ab. Manchmal kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, wie kleine Kinder fragen. Sie sind neugierig und unvoreingenommen, das ist eine gute Haltung für unsere Übung.

Schreib dir die Antworten auf und überprüfe dann deine erste Aussage. Siehst du das immer noch so?

Das bewirkt die Übung

Durch das konsequente Hinterfragen kannst du Aussagen und Denkmuster verstehen und mögliche Widersprüche aufdecken. Ansichten, die dich limitieren oder hemmen können so erkannt werden. Sokrates bezeichnete seine Fragetechnik als Hebammenkunst. Die Fragen sollten non-direktiv (also bittend, ohne konkrete Aufforderung, ohne Bewertung) sein. Bleib offen und neugierig. Diese Technik kannst du auch gemeinsam mit deinem Buddy ausprobieren (s. Baustein You are not alone). Hier könnt ihr euch gegenseitig befragen.

Zudem kannst du diese Technik auch prima mit deinen Schülern üben, denn Kinder und Jugendliche kennen diese limitierenden Aussagen in der Regel auch bereits sehr gut!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich





Achtsamkeitsübung: Watch your feelings

Kennst du das? Manchmal haben wir ein wahres Tohuwabohu im Kopf. Ein Gefühls-wirr-warr. Kaum auseinander zu halten... Ganz schön anstrengend. Das fiese ist, je mehr du möchtest, dass das verschwindet, desto deutlicher zeigt es sich. Denn Gefühle lassen sich nicht einfach so abschalten und das ist auch gut so. Auf längere Sicht geht das auf Kosten unserer Gesundheit. Auch deine Gefühle wollen gesehen sein, deshalb gib ihnen doch auch ab und an diese Plattform. Das trägt zu Ausgeglichenheit und Klarheit bei.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Du kannst dir einen Timer stellen, um die Übung zeitlich zu begrenzen.

Und so geht's

Setze dich bequem hin. Wenn du magst, schließe deine Augen.

Schau nun einfach zu. Schau was kommt.

Welche Emotionen nimmst du wahr?

Welche Gefühle zeigen sich?

Schau nur zu.

Bewerte nicht, was du wahrnimmst.

Alles ist ok, was jetzt gerade da ist. Es geht nur ums zuschauen und wahrnehmen.

Du bist derjenige, der beobachtet. Lass dich nicht mitziehen. Wahre den Abstand und bleib in der beobachtenden Position.

Löse dich dann wieder aus der Beobachter Rolle und nimm wahr, wie es dir nun geht.

Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Unseren Gefühlen und Emotionen Raum zu geben ist wichtig für die Selbstfürsorge. Nur wenn du Gefühle wahrnehmen kannst, kannst du entdecken, was hilfreich ist in der Regulation. Die Rolle des Beobachters ist häufig zu Beginn nicht ganz leicht. Manchmal lassen wir uns mitziehen und beginnen das Geschehen zu kommentieren oder das Gedankenkarusell beginnt sich zu drehen. Hier ist es hilfreich, sich immer wieder der Rolle des Beobachters bewusst zu machen. Wahrzunehmen was passiert, aber ohne Bewertung.

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Fehler sind Helfer



stock.adobe.com, Dublin (Kjajksun)

Oh nein, ich habe einen Fehler gemacht...

Zack und schon geht er los, der innere Kritiker. Die meisten von uns sind nicht besonders nett zu sich selbst und machen sich richtiggehend runter, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Vielleicht nicht ganz verwunderlich, denn in der formellen Bildung, sprich in der Schule, wird diese Fehlerkultur bisweilen noch befeuert. Doch auch, wenn du als Lehrer:in bewerten musst und dies eben auch gerade selbst wieder in deinem Referendariat erlebst, können wir unseren Blick auf Fehler verändern.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses interaktive Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte.

Und so geht's

Schreibe das Wort FEHLER auf. _____

Nun verändere die Reihenfolge der Buchstaben. Beginne mit dem H, dann kommt das E, dann L, danach F, dann das andere E und schließlich das R.

Aus FEHLER hast du nun HELFER gemacht. Das ist genau, was sie sind! Fehler sind Helfer!

Lass diese Umkehr der Buchstaben in ein neues Wort kurz wirken und notiere dir deine Gedanken dazu.

Das bewirkt die Übung

Wir sehen, dass dieselben Buchstaben ein anderes Wort ergeben, wenn wir ihre Reihenfolge ändern. Eine Art des Perspektivwechsel, denn plötzlich bekommt der Fehler eine andere Qualität. Fehler als Helfer zu sehen ist sehr wirkungsvoll. Denn wenn wir erkennen, dass wir ohne Fehler praktisch nichts lernen, sieht die Sache schon ein wenig anders aus. Es geht also darum unsere Fehlerkultur, sprich unsere Sicht auf das Wort Fehler zu verändern!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich