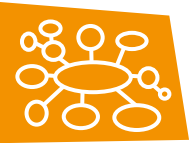


You are not alone

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir wollen in Verbindung sein, Gemeinschaft erleben. Gleichwohl ist es auch wichtig zur Ruhe zu kommen und sich zurückzuziehen. Es gibt Grundbedürfnisse, die wissenschaftlich validiert sind, dazu gehören unter anderem das Grundbedürfnis nach **Bindung**, sowie auch das Grundbedürfnis nach **Autonomie**. Im vorigen Baustein haben wir über die Emotionen und Gefühle gesprochen, die ausgelöst werden, wenn eines unserer Grundbedürfnisse erfüllt wird oder eben nicht. Wir haben die beiden genannten Grundbedürfnisse hier aufgeführt, weil es in diesem Baustein genau darum geht. Wir wollen Gemeinschaft erleben, gesehen sein, Unterstützung erfahren und gleichzeitig in unserer Einzigartigkeit gesehen und erkannt sein, also Bindung erleben. Wir wollen uns entfalten, uns entwickeln und eigene Entscheidungen treffen, das ist Autonomie. Wichtig ist, dass die beiden Grundbedürfnisse sich nicht entgegenstehen, d.h. du musst keine Entscheidung treffen, ob du Gemeinschaft erleben willst oder auch mal alleine sein möchtest. Es ist kein Entweder-Oder sondern ein Sowohl-als-auch. Im besten Fall erleben wir Miteinander und Unterstützung durch andere und werden in unserer Persönlichkeit wahrgenommen und geschätzt. Wie hoch deine jeweilige Wohlfühl-Dosis an Miteinander und Ruhe ist, ist sehr individuell. Wichtig ist, dass du gut auf dich achtest.

Besonders in Momenten des Umbruchs, des Neubeginns oder in stressigen Momenten fühlen wir uns manchmal alleine. Da können Gedanken kommen, wie „Niemand versteht mich.“ „Die anderen haben keine Ahnung, was für einen Druck/Stress ich gerade habe...“. Kommt dir bekannt vor? Dann können wir dir sagen: du bist nicht alleine. Denn auch das ist uns allen wohl bekannt. Sicherlich müssen wir in der Regel die Dinge selbst schaffen. Du wirst das erste Mal vor einer Klasse stehen, den ersten Unterrichtsbesuch halten, und vieles mehr. Da kannst du dir nicht überall einen Freund mitnehmen. Oder doch? Ja, klar geht das! Du hast nämlich einen Freund/wichtigen Menschen immer dabei! Wer das ist? Na du! Wir werden zudem schauen, wen du noch so alles in deinem Umfeld hast. Wahrscheinlich sind das mehr, als du denkst.



Mein soziales Netzwerk 1: Mein Team und ich 1

Jeder von uns verfügt über zahlreiche wertvolle Verbindungen in verschiedenen Lebensbereichen, die uns oft nicht bewusst sind. Lass uns gemeinsam einen Überblick über dein soziales Netzwerk erstellen, um das Potenzial für Unterstützung und Hilfe zu erkennen. Denn ein stabiles soziales Netzwerk ist entscheidend für ein erfülltes und glückliches Leben.

Das benötigst du für diese Übung

Du kannst die Mindmap entweder digital an deinen Computer erstellen (z.B. mit Canva oder Word) oder ein leeres A3 Blatt und Stifte in verschiedenen Farben verwenden.



Hier geht es zu Canva – ein kostenloses Online-Tool für Grafikdesign

und so geht's:

Vorarbeit: Überdenke die verschiedenen Bereiche deines Lebens (z.B. Familie, Seminar, Schule, Nachbarschaft, Freunde, Sport, Hobbies, Arbeit) und notiere die Bereiche und Personen, die für dich in diesen Bereichen wichtig sind, auf einem Extrablatt.

Mein soziales Netzwerk:

- 1 Zeichne einen Kreis in die Mitte des Blattes und schreibe „Ich“ in den Kreis.
- 2 Nun teile diesen Kreis in verschiedene Abschnitte auf, die die verschiedenen Lebensbereiche repräsentieren. Je nachdem, wie viele Personen du eintragen möchtest, kannst du diese Bereiche unterschiedlich groß gestalten. So erhältst du eine klare und übersichtliche Darstellung der verschiedenen Aspekte deines momentanen Lebens.
- 3 Ordne die Menschen in die verschiedenen Lebensbereiche ein und markiere sie mit einem Kreis. Passe Größe und Position entsprechend ihrer Bedeutung auf dem Blatt an. Je näher jemand am „ICH-Kreis“ platziert wird, desto enger ist deine Beziehung zu dieser Person.
- 4 Verbinde deinen Kreis mit den verschiedenen Menschen mit Linien in unterschiedlichen Farben. Jede Farbe repräsentiert dabei eine bestimmte Qualität der Beziehung. Zum Beispiel steht:

Rot für Stärkung und Unterstützung.

Grün für eine neutrale Verbindung.

Blau für Energie und Kraft.

Du kannst zusätzlich zu den Farben auch Symbole verwenden.

- 5 Betrachte dein soziales Netzwerk genau.

Überlege, welche Verbindungen du gerne intensivieren möchtest und markiere diese.

Welche Beziehungen möchtest du vielleicht reduzieren, um mehr Raum für positive Veränderungen zu schaffen. Markiere auch diese.

Welche neuen Beziehungen möchtest du in Zukunft aufbauen? Trage diese in dein soziales Netzwerk ein.

Das bewirkt die Übung

Diese Reflexionsübung hilft dir dabei, zu erkennen, dass du nicht allein bist. Dein Netzwerk steht dir während des Referendariats zur Seite und hilft dir, mit den Herausforderungen umzugehen. Gleichzeitig hilft sie dir, die Qualität deiner Beziehungen besser zu verstehen.

EXTRATIPP von uns: FIND YOUR BUDDY

Im Referendariat ist es wichtig, einen Buddy an seiner Seite zu haben, der in derselben Situation steckt wie du. Diese Person kann dir helfen, die Herausforderungen des Referendariats gemeinsam zu meistern. Suche dir daher jemanden aus dem Seminar, dem du vertraust und mit dem du regelmäßig Kontakt aufnehmen kannst. Vereinbart am besten wöchentliche Treffen von 15 Minuten, sei es am Telefon, in einer Videokonferenz oder persönlich, um euch gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen. Gemeinsam werdet ihr sicherlich besser durch das Referendariat kommen und könnt euch gegenseitig motivieren und stärken.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Heldenreise 1: Aufbruch

Hast du schon mal von der Heldenreise gehört?

Joseph Campbell (1904 – 1987) war ein amerikanischer Mythenforscher und hat sich mit Mythen, Geschichten und Märchen beschäftigt. Er erkannte in den meisten Geschichten einen bestimmten Ablauf, was er die Heldenreise nannte. Du kennst das aus Filmen, Büchern und Erzählungen. In unserem Leben erleben wir auch viele Heldenreisen, z.B.

wenn wir in die Schule kommen, auch ein Umzug kann eine Heldenreise sein. In den meisten Veränderungen steckt eine Heldenreise. Du hast bereits viele Heldenreisen erlebt, und auch gemeistert. Diese Reise hat verschiedene Etappen, wie auch dein Referendariat. So beginnt es nun hier. Wir werden uns in den drei Etappen deiner Ausbildung mit verschiedenen Phasen der Heldenreise beschäftigen, die wir angepasst haben an deine jetzige Situation. Klassisch, und je nach Fachrichtung, hat die Heldenreise noch weitere Unterteilungen. Wir beschränken uns hier auf die, die für deine Reise wichtig sind. Du kannst

hier nun ein Heldenreise-Tagebuch entstehen lassen.

Deine Heldenreise beginnt nun mit dem Aufbruch in das Referendariat.



Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst entweder deinen Computer oder Papier und Stifte. Vielleicht möchtest du auch etwas aufkleben, dann alles, was dazu nötig ist. Wenn du ein Heldenreisetagebuch gestalten möchtest, kannst du dir auch ein schönes Heft gestalten oder einen Ordner anlegen.



Schreibe dir die folgenden Fragen auf und dann nimm dir Zeit, sie in Ruhe zu beantworten:

1 Das bisher gewohnte Leben (Studium, etc.) anschauen

Notiere hier, wie dein Leben vor Beginn des Refs war. Wo hast du studiert? Wo wohnst du?

Was ist dir wichtig in dieser gewohnten Welt?

2 Gibt es Widerstände?

Was macht dir Sorgen im Hinblick auf diese neue Phase? Wovor hast du Angst?

Welche Widerstände spürst du?

3 Los geht's, Aufbruch ins Referendariat

Wer ist dein Mentor? Wie war die Begegnung? Wie fühlt sich der Aufbruch an?

Welche Ressourcen nimmst du mit?

Das bewirkt die Übung

Die Übung ist zum einen Reflexion, sowie auch die Auseinandersetzung mit Veränderung. Je bewusster die Dinge wahrgenommen werden, desto mehr sehen wir, dass wir ein Teil davon sind und vieles selbst in der Hand haben. Zudem richtet sie den Blick darauf, dass wir der Held in unserem Leben (unserer Geschichte) sind. Manchmal fühlt sich das nicht so an, deshalb machen wir uns das immer wieder bewusst.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich