

Mut zum Ungehorsam

Starke Worte – oder? Vielleicht zu Beginn gleich schon einmal spannend zu erkennen, was diese drei Worte in dir auslösen? Bist du erbost über diesen Titel? Findest du ihn gut? Lachst du darüber oder weißt nicht so recht, was du davon halten sollst? Keine Sorge, wir wollen keine Revolution anzetteln. Wir möchten dich nur ermutigen, Dinge auch in Frage zu stellen, denn nur dann können wir eine eigene Haltung entwickeln. Wir unterrichten in der Regel am besten, wenn wir die Dinge selbst als stimmig oder hilfreich erlebt haben. Das kannst du bereits daran feststellen, dass es dir meist leichter fällt, etwas zu lernen, wofür du dich interessierst. Dies zu hinterfragen und in Frage zu stellen, ist eine Haltung, die du im besten Falle auch mitnimmst in deine spätere Arbeit. Aus unserer Erfahrung heraus schätzen es die Schüler:innen sehr, wenn sie auch Dinge hinterfragen dürfen und nicht alles als gegeben hinnehmen müssen. Schon klar, denkst du jetzt vielleicht, soll ich jetzt darüber diskutieren, dass $3+3$ gleich 6 ist? Nein, musst du natürlich nicht. Es gibt Dinge, die sind halt, wie sie sind. Wobei... warum eigentlich???

Grenzen setzen

„Schon wieder hat Paula bei mir die Aufgaben abgeschrieben. Eigentlich wollte ich doch nein sagen. Sie heimst dann die Lorbeeren ein und ich hatte die Arbeit...“

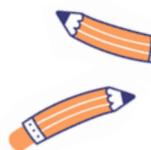
Sicher kennst du ähnliche Beispiele. Und das bringt uns zu einer wichtigen Frage: Wie gut kannst du deine Grenzen wahren? Gelingt es dir, nein zu sagen? Ein starkes Gefühl in diesem Zusammenhang ist die Wut. Wut ist ein Abgrenzungsimpuls. Sie zeigt uns, dass eines unserer Bedürfnisse frustriert wurde und soll dich dazu anregen etwas zu tun, nämlich für dich selbst zu sorgen. So liest man immer wieder, dass wir aus der Wut den Mut machen können. Und richtig, zum Nein sagen gehört auch Mut, denn dann sind wir unbequem und nicht immer ist das nein gerne gehört. Doch auch hier gilt: es ist deine Entscheidung und es ist situationsabhängig. Das bedeutet, dass du natürlich auch hilfsbereit sein darfst, empathisch und zugewandt. Das wollen wir sogar hoffen, das ist in unserem Beruf eine wichtige Kompetenz. Doch auch Grenzen zu setzen, ist wichtig. Es geht um die Balance und darum, dir bewusst zu machen: die Entscheidung liegt bei dir.



Reflexions-Übung: Meine Werte



Was sind deine Werte? Hast du dir darüber schon mal Gedanken gemacht? Werte resultieren aus unseren Überzeugungen, Bedürfnissen und Idealen. Sie sind ein wichtiger Baustein im sozialen Miteinander. Wichtig ist, dass sich deine Werte auch verändern können, das ist vollkommen normal und liegt eben an unseren gemachten Erfahrungen. Ausserdem gibt es Werte, die uns wichtiger sind als andere. Hier kann es sehr spannend sein, zu überlegen, welcher Wert dir besonders wichtig ist und warum. Bei anderen Werten bist du möglicherweise sehr tolerant und kannst eher akzeptieren, wenn diese nicht ganz genau eingehalten werden. Dir über deine eigenen Werte Klarheit zu verschaffen, ist für die Arbeit mit Menschen unerlässlich, denn wir arbeiten mit uns selbst und sind zudem auch Vorbild. Hinzu kommt, dass du auch viel über dich selbst lernst, denn häufig geraten wir in Konflikte, wenn unsere Werte nicht „eingehalten“ werden.



Das benötigst du für diese Übung

Dein Endgerät mit dem digitalen Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte.

Und so geht's:

Finde deine Top 5 Werte.

Schreibe deine fünf wichtigsten Werte auf.

1 Wert:

2 Wert:

3 Wert:

4 Wert:

5 Wert:

Überlege nun, ob diese Werte auch genauso für deinen Beruf als Lehrer:in gelten, oder ob du hier etwas verändern würdest.

Notiere dir deine Gedanken dazu.

Achte in den nächsten Wochen darauf, wie du deine Werte „verteidigst“. Überprüfe sie auf ihre Stimmigkeit für dich in unterschiedlichen Situationen. Notiere dir hierzu Veränderungen, Ideen, Erkenntnisse.

Das bewirkt diese Übung

Du lernst dich und deine „Trigger“ besser kennen. Oftmals sind wir uns unserer Werte nicht wirklich bewusst. Worauf wir Wert legen, sagt jedoch viel über uns aus, um genau zu wissen, was uns wichtig ist.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

Grenzen setzen: **NEIN**

Nein ist ein ganzer Satz. Diese Aussage trifft den Kern des Grenzsetzens. Vielleicht kennst du das auch, dass du etwas nicht möchtest und dann irgendwie herumeierst, nur um dieses klare Wort mit den vier Buchstaben nicht auszusprechen? Da finden wir Gründe, rechtfertigen uns und versuchen, halbseidene Kompromisse einzugehen. Doch in Wirklichkeit willst du einfach nicht! Und das ist in Ordnung! Eine meiner Lehrerinnen sagte einmal: „Du musst nicht jedermanns Prinzessin sein.“ Öhm, ja... stimmt wohl. Ein nein ist vollkommen in Ordnung und legitim. Es ist dein gutes Recht, Grenzen zu setzen. Also nix wie los, üben wir zusammen, das nein zu sagen.

Das benötigst du für diese Übung

Nichts, es sei denn, du möchtest dir etwas dazu notieren.

Und so geht's:

Denke an eine Situation, in der du aus Reflex ja gesagt hast, obwohl du das nicht wolltest. Und nun spiele die Situation nochmals in Gedanken durch. Doch Achtung: bevor du antwortest, halte kurz inne. Überlege, will ich das wirklich und wenn nicht, antworte mit nein. Versuche keine Ausreden zu finden, sondern bleibe mit Entschlossenheit und Klarheit bei deiner Position. Du kannst gerne erklären, warum du nein sagst, aber ohne dich zu rechtfertigen! Übe das in Gedanken einige Male.

Wenn du das immer wieder in Gedanken durchspielst (nutze hierzu unterschiedliche Beispiele und Situationen) ist das ein bisschen wie Trockenübungen. Du bereitest dich so quasi auf die Realität vor. Den Moment der Entscheidung.

Beginne in der Realität mit kleinen Beispielen, in denen es dir leichter fällt. Vielleicht auch mit Menschen, die, aus deiner Sicht, ein nein eher akzeptieren.

Noch ein paar Tipps für den Moment der Entscheidung:

- ▷ Du musst nicht sofort antworten. Erbitte dir Bedenkzeit. Es ist legitim nicht sofort eine Entscheidung treffen zu müssen.
- ▷ Vermeide „faule“ Kompromisse. Das fühlt sich weder für dich, noch für dein Gegenüber gut an.
- ▷ Sei dir bewusst, dass du nein zu einer Bitte oder Frage sagst, nicht zu dem Menschen. Das ist ein großer Unterschied!
- ▷ Entschuldige dich nicht dafür, dass du etwas nicht möchtest, oder kannst.
- ▷ Erlaube dir selbst nein sagen zu dürfen.

Das bewirkt diese Übung

Du lernst deine Grenzen zu wahren, für dich zu sorgen und einzustehen! Das wird auch auf andere Menschen eine positive Wirkung haben, denn es verschafft auch Respekt.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Stopp Übung



Um das Nein sagen zu üben, gibt es eine hilfreiche Übung. Die Übung kannst du in Situationen oder Momenten durchführen, die besonders herausfordernd sind. Das kann unterschiedliche Ebenen betreffen. Die Stopp-Übung ist zum Beispiel auch prima, wenn du ins Grübeln gerätst. Manchmal finden wir dann nicht mehr heraus aus diesem Gedankenkarussell und kommen vom Hölzchen zum Stöckchen zum ... doch Stopp, das üben wir ja jetzt!

Das benötigst du für diese Übung

Nichts, es sei denn, du möchtest dir etwas dazu notieren.

Und so geht's:

Stelle dir eine Situation vor, in der du vorschnell ja gesagt hast. Komme bis zu dem Punkt, an dem du antworten würdest. Dann stelle dir ein Stopp-Schild vor und sage laut und energisch „Stopp“. Du kannst das Ganze noch durch eine Geste oder einen körperlichen Ruck unterstützen.

Danach wende dich etwas anderem zu, um zu vermeiden, dass das Gedankenkarussell startet.

Das bewirkt diese Übung

Die Stopp-Übung stammt ursprünglich aus der Verhaltenstherapie. Sie wurde entwickelt, um Klienten beim Beenden von Grübeleien oder dysfunktionalen Glaubenssätzen zu unterstützen. Die Übung kann hilfreich sein, um aus solchen herauszufinden, oder auch, um uns darin zu unterstützen, etwas zu unterbrechen, z.B. auch immer einfach ja zu etwas zu sagen. Wichtig: Das muss geübt werden. Nimm dir also regelmäßig einen kurzen Moment für diese Übung. Mit der Zeit wirst du Stopp nicht mehr laut sagen müssen und benötigst auch keine unterstützende Geste mehr. Dann reicht vielleicht schon das Bild des Stopp-Schildes, um die Situation zu unterbrechen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich