

You are not alone

Die erste Etappe ist geschafft und du hast neue Menschen kennengelernt. Du hast ein Team, einen best Buddy, der dich unterstützt und auf den du dich verlassen kannst. Und nicht zu vergessen natürlich dich selbst! Vielleicht ändert sich in dieser Phase etwas. Möglicherweise kommen neue Menschen hinzu, vielleicht verabschiedest du dich auch aus unterschiedlichen Gründen von dem ein oder anderen. Wir tun gut daran zu überprüfen, ob uns die Menschen in unserer Nähe guttun, denn das ist leider nicht immer so. Also Sorge für dich. Du hast immer die Möglichkeit etwas zu verändern, das gilt auch für die Menschen um dich herum!



Mein soziales Netzwerk 2: Mein Team und ich 2

Das Referendariat hat seine Höhen und Tiefen. Es lohnt sich, genauer auf dein Unterstützungssystem zu schauen. Denn deine Helfer:innen können dir in schwierigen Zeiten beistehen und gemeinsam mit dir deine Erfolge feiern. Und wenn du das Gefühl hast, dass dein Team erweitert werden sollte, nimm dir Zeit zu überlegen, wen du gerne dazunehmen möchtest. Also keine Panik, du bist nicht allein!

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte

An wen kannst du dich wenden, wenn du fachlichen Rat brauchst?

An wen kannst du dich wenden, wenn du mit einzelnen Schülern oder einer Lerngruppe überfordert bist?

An wen kannst du dich wenden, wenn du überhaupt keine Ideen für eine Unterrichtsstunde oder Einheit hast?

An wen kannst du dich wenden, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst?

An wen kannst du dich wenden, wenn du einmal eine kleine Auszeit brauchst?

An wen kannst du dich wenden, wenn du mutlos bist?

Wen möchtest du gerne in dein Team aufnehmen?

Das bewirkt die Übung

Diese Reflexionsübung hilft dir dabei, zu analysieren, welche Personen du bei verschiedenen Anliegen um Rat fragen könntest. So kannst du die Qualität eurer Beziehung noch verbessern. Es ist eine große Stärke, sich Unterstützung zu holen, wenn man sie braucht. Und das muss keine Einbahnstraße sein; auch du kannst deinen Helfern sicherlich in vielerlei Hinsicht behilflich sein.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Heldenreise 2: Erkunden und Ausprobieren



Die erste Phase deiner Heldenreise war gekennzeichnet durch Unsicherheit und Widerstand. Du musstest das Gewohnte verlassen und bist ins Abenteuer gestartet. Ungewissheit und viele Fragen sind ein Teil dieses Prozesses. In der zweiten Phase geht es nun um einen Begleiter und das Erkunden und Ausprobieren. Bevor wir uns den Fragen zuwenden, möchten wir dir noch eine Idee zu der Rolle des Begleiters geben. Nimm dir gerne einen kurzen Moment und überlege für dich, was einen guten und hilfreichen Begleiter ausmacht. Natürlich kannst du dir auch hierzu schon Notizen machen.

In der Heldenreise hat der Begleiter eine wichtige Rolle, denn er ist mehr als nur ein physischer Begleiter. Er unterstützt den Helden in seiner Aufgabe und das immer mit Blick auf den Helden, d.h. uneigennützig, empathisch und offen. Ein schönes Beispiel ist Sam aus der Herr der Ringe Triologie, der den Held Frodo begleitet. Auch wenn es mehrere Begleiter gibt, so hat Sam



doch eine besondere Rolle. Er ist an Frodos Seite, überwindet auch eigene Ängste für und mit ihm und ist in der Lage, sich auch mal zurückzunehmen. Das drückt sich wunderbar in einem Zitat aus dem dritten Teil aus, das wir mit dir teilen möchten. Wir befinden uns auf dem Schicksalsberg und Frodo ist völlig entkräftet. Er ist dem Ziel (den Ring im Feuer zu vernichten) ganz nah, aber er kann einfach nicht mehr. Er will aufgeben. In diesem Moment sagt Sam zu ihm „Ich kann ihn (den Ring, Anm. d. Verf.) nicht für dich tragen, aber ich kann dich tragen.“ Das zeigt deutlich, was einen hilfreichen Begleiter ausmacht. Er begleitet. Er schiebt und drückt uns nicht in eine bestimmte Richtung und will uns nicht seine Sicht der Dinge aufdrücken. Er **begleitet**, er gleitet mit uns gemeinsam. Ein Miteinander. So lass uns schauen, wie es nun auf deiner persönlichen Heldenreise weitergeht.

Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst dein bereits begonnenes Tagebuch, digital oder in Papierform.

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

1 Welchen neuen Menschen bist du begegnet?

Notiere welche neuen Menschen du nun begegnet bist. Das können Unterstützer sein, aber auch Kontrahenten, also Menschen, die vielleicht Dinge belächeln, die du tust. Gibt es einen (oder mehrere) speziellen Begleiter? Erwähne dich an die Definition des Begleiters und überlege, wer diese Rolle in deinem Referendariat ausfüllt. Das können Freunde, Familie, der best Buddy aus Etappe 1 oder Kollegen sein. Vielleicht auch jemand aus dem Sportverein.

2 Was hast du Neues entdeckt? Worin konntest du dich ausprobieren?

Überlege was du alles Neues entdecken durftest und welche Dinge du gelernt und geschafft hast bis hierhin.

Das bewirkt die Übung

Diese Reflexion richtet den Blick auf die Menschen in unserem Umfeld, sowie auf das bisher Erreichte. Oftmals sind wir uns gar nicht bewusst, wieviel Unterstützung wir haben und was wir schon geschafft haben.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

