

Mut zum Ungehorsam

Finde deine Position

Der letzte Teil der Reise ist, neben der Prüfungsvorbereitung, auch eine Form der Positionierung. Du hast nun schon viele Erfahrungen gemacht und konntest dich ausprobieren. Wenn wir mit Menschen arbeiten, egal welchen Alters, sind wir immer auch Vorbild. Für Kinder und Jugendliche ist dies besonders eindrücklich, denn sie lernen am Modell. Und hier ist das, was du vorlebst, tust und deine Haltung wichtiger, als das, was du sagst. Deine eigene Haltung und Position zu entwickeln ist manchmal nicht so leicht, da unterschiedliche Anforderungen an dich gestellt werden. Vielleicht hast du das Gefühl, bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen. Doch dann, du erinnerst dich, vergisst du den wichtigsten Menschen, nämlich dich selbst. So werden wir auf dieser letzten Etappe nochmal allen Mut zusammennehmen und unsere Haltung stärken.



Reflexions-Übung: Deine Werte



Du hast dich nun schon eine Weile mit deinen Werten beschäftigt. In deinem Alltag konntest du erkennen, welche Werte in welchen Situationen besonders wichtig für dich sind und bei welchen du eher verhandlungsbereit bist. Nun ist es Zeit, noch einmal zurückzuschauen und daraus deine künftigen Werte für deinen weiteren Berufsweg zu entwickeln. Denn du weißt ja, Werte dürfen sich auch verändern und entwickeln.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte.

und so geht's:

Nimm dir deine Werteliste aus der ersten Etappe zur Hand.
Überlege dir, ob diese Werte nach wie vor für dich gültig sind.
Auch in dieser Art und Weise oder erkennst du Veränderungen, die im Laufe des Referendariats geschehen sind?
Wenn ja, notiere sie.

Du hast nun schon einige Erfahrung im Unterrichten und in der Begleitung der Schüler:innen sammeln können.

Überlege dir nun, welche Werte dir in deinem Beruf besonders wichtig sind und warum?

Was tust du, um diese Werte zu leben?

Was passiert, wenn du in einen Konflikt gerätst, z.B. weil deine Werte in Frage gestellt werden oder die Werte deines Gegenübers konträr zu deinen sind?

Wie kannst du deine Schüler:innen unterstützen, ihre eigenen Werte zu finden?
Notiere auch dazu deine Überlegungen.

Das bewirkt diese Übung

Wir setzen uns erneut mit unseren Werten auseinander und überprüfen sie. Zudem entwickeln wir Ideen, wie wir mit Werte-Konflikten umgehen, was unweigerlich geschehen wird, wenn unterschiedliche Menschen aufeinandertreffen!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

Grenzen setzen

Hast du dir schonmal Gedanken darüber gemacht, wie du sprichst? Wir meinen hier nicht nur die Worte, die du sagst, sondern auch deine Sprechgeschwindigkeit, Ausdruck, Lautstärke und Stimmfarbe. Vielleicht ist dir schonmal aufgefallen, dass du in stressigen oder unsicheren Situationen schneller und meist auch mit höherer Stimme sprichst? Unsere Stimme ist auch ein Teil des Ausdrucks unserer Persönlichkeit. Unsere Stimme verrät viel über uns. Als Lehrer:in ist deine Stimme Teil deiner Arbeit, denn zum Unterrichten gehört auch deine Stimme. Über unsere Stimme verschaffen wir uns Respekt, gewinnen Zuneigung und zeigen Mitgefühl. Du tust also gut daran, auch hier zu erforschen, wie du deine Stimme nutzen und stärken kannst. Deshalb sind in dieser Etappe einige Übungen, um deine Stimme zu stärken.

Das benötigst du für diese Übung

Nichts, es sei denn, du möchtest deine Stimme aufnehmen, dann Handy oder Aufnahmegerät verwenden.

Und so geht's:

▷ Summen

Atme durch die Nase ein und summend durch den Mund wieder aus.

(Summen gibt es im Yoga auch als Atemübung: *Bhramarin* – das Bienensummen. Neben der beruhigenden Wirkung wird dieser Übung auch zugeschrieben die Stimme zu stärken und Heiserkeit vorzubeugen.)

▷ Kiefergelenk entspannen und lösen

Massiere sanft dein Kiefergelenk.

Gähne genüsslich.

▷ Zungenbrecher

Kennst du noch die lustigen Zungenbrecher? Sie sind tatsächlich eine gute Sprechübung, z.B.

- *Fischers Fritze fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritze.*
- *Wenn Fliegen hinter Fliegen fliegen, fliegen Fliegen Fliegen hinterher.*
- *Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.*

▷ Emotionsregulation

Unsere Stimme verändert sich, wenn wir starke Emotionen spüren. Deshalb nutze unsere Übungen auch für deine Stimme.

▷ Erst denken, dann sprechen

Manchmal kann es so einfach sein. Kurz innehalten, tief durchatmen und dann erst reden.

TIPP:

Nimm dich beim Sprechen selbst auf. Ja, wir wissen, dass das komisch ist, weil man sich selbst meist nicht so gerne hört... Aber es lohnt sich! Lies einen Text oder übe eine freie Rede. So kannst du dich selbst überprüfen und an deiner Stimme und deinem Ausdruck arbeiten.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

Audio: Seifenblasenmeditation

Für die letzte Etappe eine Loslass-Übung, die du leicht auch in deinen Alltag implementieren kannst. Denn diese Übung kannst du auch ohne Anleitung für dich selbst machen. Vielleicht mochtest du als Kind auch so gerne Seifenblasen wie wir? Wobei, eigentlich mögen wir sie heute immer noch gerne. Sie sind nicht nur schön anzuschauen, sondern sind auch ein prima Objekt zum Visualisieren.



Audio: Seifenblasen-
meditation

Das bewirkt diese Übung

Wir üben loszulassen, was uns nicht hilfreich ist, indem wir die belastenden Dinge den Seifenblasen mitgeben. Bilder sind hierzu meist eine Hilfe, da wir uns dann etwas vorstellen und bewusst machen können. Wir erlauben uns loszulassen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich