




















# Inhalt dieses Kurses

Die folgenden wichtigen Grundsätze liegen den VisionWorks-Programmen zur Förderung sozialer und emotionaler Gesundheit zugrunde.

Die Liste der Grundsätze, die die Schüler in diesem Programm untersuchen, ist hier abgedruckt, um dir einen Überblick über die wichtigsten Grundsätze und die Einheiten zu geben, in denen sie behandelt werden, damit du sie schnell nachschlagen kannst. Die vollständige Liste für die Schüler ist in der letzten Einheit enthalten .

<b>Vorwort</b>		<b>III</b>
<b>Wiederholbare Einheiten</b>		<b>VII</b>
<b>Inhalt</b>		<b>VIII</b>
<b>Einführung</b>		<b>1</b>
<b>Gebrauch dieses Buchs</b>		<b>4</b>
Was ist emotionale Intelligenz ? Und warum ist sie wichtig??		4
Ziele dieses Kurses		6
Schlüsselbegriffe		6
Eigene Vorbereitung		7
Tipps zur Präsentation		7
<b>Modul 1 Los geht's</b>		<b>9</b>
Einheit 1 Namensschilder		10
Einheit 2 Auswahl der Buddys		12
Einheit 3 Ziele setzen		16
Einheit 4 Emotionale Intelligenz: was und warum?		20
Einheit 5 Stimme der Schüler		26
Einheit 6 Eigenschaften wählen		28
Einheit 7 Graffiti Wand		32
Einheit 8 Schülerfragebogen – ich und meine Welt		34
<b>Modul 2 Die Welt mit deinen Augen sehen</b>		<b>37</b>
Einheit 9 Wahrnehmungsrätzel		38
Einheit 10 Visualisation: Deine Vorstellungskraft einsetzen		44
Einheit 11 Einander zuhören		48
Einheit 12 Nicht nach dem äußeren Anschein urteilen		50

<b>Modul 3 Vielfalt ist die Würze des Lebens</b>	<b>53</b>
Einheit 13 Kommunikation mit anderen	54
Einheit 14 Verschiedene Gesichter	56
Einheit 15 Maskenherstellung	  58
Einheit 16 Es gibt keine Bösewichter	60
<b>Modul 4 Wir alle verhalten uns so, wie wir uns fühlen</b>	<b>63</b>
Einheit 17 Unsere Gefühle kennen	 64
Einheit 18 Gefühle und Handlungen trennen	66
Einheit 19 Deinen Buddy wertschätzen	 70
Einheit 20 Schranken errichten	72
Einheit 21 Gemeinsame Gefühle	76
Einheit 22 Lösungen finden	78
Einheit 23 Versteckte Tiefen	80
<b>Modul 5 Mit unseren Emotionen umgehen</b>	<b>83</b>
Einheit 24 Gefühle wählen	84
Einheit 25 Ver-antwort-lichkeit: eine Buddy-Übung	 88
Einheit 26 Verschlüsselte Botschaften	90
<b>Modul 6 Unsere Beziehungen verbessern</b>	<b>93</b>
Einheit 27 Wie fühlt sich jemand anders?	94
Einheit 28 Kompromiss oder Lösung?	98
Einheit 29 Visualisierung: Wir verbinden uns	 104
Einheit 30 Rückschau auf die Ziele	 108
<b>Modul 7 Wechselseitige Kommunikation</b>	<b>111</b>
Einheit 31 Zuhören	 112
Einheit 32 Unterbrechen beendet die Kommunikation	114
Einheit 33 Warum unterbrechen wir einander?	118
Einheit 34 Aktives Zuhören	120

<b>Modul 8 Die Kraft der Entscheidung</b>		<b>123</b>
Einheit 35 Ein Bild von mir	 	124
Einheit 36 Regenbogen der Gefühle		126
Einheit 37 Geschichte vom Indianerhüuptling		128
Einheit 38 Unsere Ausrichtung wählen		130
Einheit 39 Wut verbirgt eine andere Emotion		132
Einheit 40 Eine andere Form der Wut		134
<b>Modul 9 Ein Fehler ist ein Schritt zum Erfolg</b>		<b>137</b>
Einheit 41 Aus unseren Fehlern lernen		138
Einheit 42 Unsere Entscheidungen beeinflussen unsere Einstellungen		142
Einheit 43 Einstellungs-akrostichon		144
Einheit 44 Visualisierung: Einstellungen wählen		146
<b>Modul 10 Übergang</b>		<b>151</b>
Einheit 45 Mit Veränderungen umgehen		152
Einheit 46 Wo stehst du ?		154
Einheit 47 Eisbergmodell: Übersicht		156
Einheit 48 Eisbergmodell: Das Verhalten anderer Menschen		160
Einheit 49 Eisbergmodell: Was liegt unter der Oberfläche?		162
Einheit 50 Eisbergmodell: Mein Verhalten		164
Einheit 51 Eisbergmodell: Anfangen, sich zu ändern		168
Einheit 52 Eisbergmodell: Mein Verhalten ändern		172
Einheit 53 Deine Reise beginnt		174
Einheit 54 Deine Reise entfaltet sich		178
Einheit 55 Das Ende der Reise		180
Einheit 56 Wertschätzung		182
Einheit 57 Abschließender Rückblick		184
Einheit 58 Schülerfragebogen - Ende		186
<b>Anhang</b>		<b>189</b>
Bild Datenbank		

# Wiederholbare Einheiten

Einheiten, die im Inhaltsverzeichnis mit  gekennzeichnet sind, können wiederholt werden. Es folgt eine kurze Erklärung des Inhalts und des Zwecks jeder wiederholbaren Einheit.

**Einheit 1 Namensschilder** – es kann hilfreich bzw. erforderlich sein, jedes Jahr neue Namensschilder herzustellen.

**Einheit 2 Auswahl der Buddys** – wir empfehlen, die Buddys zu Beginn jedes Quartals zu wechseln.

**Einheit 3 Ziele setzen** – benutze diese Einheit jedes Mal, wenn du neue Buddy–Paare ziehen lässt oder wenn neue Ziele gesetzt werden müssen.

**Einheit 6 Eigenschaften wählen** – kann jedes Jahr wiederholt werden, wobei die Gruppe die Eigenschaften erneut bestätigt, die die Schüler schätzen. Außerdem können die Eigenschaften, die die Gruppe gemeinsam gewählt hat, erneut besprochen werden, wenn die Gruppe auf Schwierigkeiten stößt.

**Einheit 10 Visualisierung** Die Kraft des Bewusstseins – eine nützliche Entspannungsübung, bei der eine neue Perspektive gewonnen wird.

**Einheit 11 Einander zuhören** – eine strukturierte Unterhaltung, um mit den neuen Buddys warm zu werden, und immer dann, wenn du das Gefühl hast, dass diese Übung der Gruppe gut tun wird.

**Einheit 12 Nicht nach dem äußeren Anschein urteilen** – um die Schüler daran zu erinnern, wie leicht wir missverstehen oder missverstanden werden können.

**Einheit 17 Unsere Gefühle kennen** – ein praktischer Einblick darin, wie sich die Gruppe fühlt.

**Einheit 19 Deinen Buddy wertschätzen** – eine Chance, eine positive, jedoch vernachlässigte Fertigkeit zu entwickeln. Ein großartiges Mittel, um die Laune der Gruppe zu verbessern.

**Einheit 25 Ver-antwort-lichkeit: eine Buddy-Übung** – jedes Mal dann nützlich, wenn du das Gefühl hast, dass die Gruppe daran erinnert werden sollte, für ihr eigenes Verhalten Verantwortung zu übernehmen.

**Einheit 29 Visualisierung: Wir verbinden uns** – erzeugt Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

**Einheit 30 Rückschau auf die Ziele** – am Ende jedes Quartals oder bei jedem Wechsel der Buddy–Paare.

**Einheit 31 Zuhören** – Ich bin auf den Markt gegangen – Spiel, das Konzentration und Zuhörfähigkeit verbessert. Immer eine lustige Beschäftigung.

**Einheit 35 Ein Bild von mir** – eine gute Aktivität für den Beginn eines neuen Jahres oder wenn ein neuer Lehrer die Gruppe übernimmt.

# Inhalt dieses Kurses

Die folgenden wichtigen Grundsätze liegen den VisionWorks-Programmen zur Förderung sozialer und emotionaler Gesundheit zugrunde.

Die Liste der Grundsätze, die die Schüler in diesem Programm untersuchen, ist hier abgedruckt, um dir einen Überblick über die wichtigsten Grundsätze und die Einheiten zu geben, in denen sie behandelt werden, damit du sie schnell nachschlagen kannst. Die vollständige Liste für die Schüler ist in der letzten Einheit enthalten (Seite 185).

Ich bin stolz auf mich.	<b>Einheit 1</b>
Unser Verstand ist ein machtvolles Hilfsmittel.	<b>Einheit 10</b>
Gute Kommunikation kann eine Situation transformieren.	<b>Einheit 13</b>
Um mit anderen zu kommunizieren, müssen wir über die Masken hinausblicken und die Menschen als das erkennen, was sie wirklich sind, genauso, wie wir uns erhoffen, dass sie uns als das schätzen, was wir wirklich sind.	<b>Einheit 5 und 16</b>
Meine Gefühle zu kennen, wird mir dabei helfen, gut zu kommunizieren.	<b>Einheit 17</b>
Ich drücke Wertschätzung aus.	<b>Einheit 19</b>
Wenn ich mich dafür entscheide, Kritik auf positive Weise einzusetzen, kann ich lernen.	<b>Einheit 20</b>
Untendrunter wollen wir alle das gleiche.	<b>Einheit 22</b>
Ich kann meinen emotionalen Zustand ändern. Wenn ich meinen emotionalen Zustand ändere, ändert sich meine Erfahrung.	<b>Einheit 24</b>
Ich bin dafür verantwortlich, wie ich meinen emotionalen Zustand zum Ausdruck bringe.	<b>Einheit 25</b>
Manchmal gehe ich Kompromisse ein oder passe mich an, obwohl ich eine Lösung erreichen könnte.	<b>Einheit 28</b>
Durch Unterbrechen nehme ich meine Gefühle wichtiger als die Kommunikation.	<b>Einheit 33</b>
Wut verbirgt eine andere Emotion. Wenn die Gefühle kommuniziert werden, führt das zu einem glücklicheren Ergebnis, als nach der Wut zu handeln.	<b>Einheit 39</b>
Wenn ich einen Fehler mache, kann ich daraus lernen.	<b>Einheit 41</b>
Ich kann meine Einstellungen und meine Richtung wählen.	<b>Einheit 42–44</b>
Wir verhalten uns gemäß unserer Glaubenssätze und Emotionen. Sobald wir entdecken, was unter unseren nicht so dienlichen Verhaltensweisen verborgen liegt, können wir sie ändern.	<b>Einheit 47–52</b>
In jeder Situation können wir die Kraft der Entscheidung nutzen	<b>Einheit 51–52</b>

# Einführung

**Meine Welt** wurde entwickelt, um emotionale Intelligenz in den Entwicklungsstufen von 6-11 Jahren zu fördern.

Die Einheiten umfassen alle Aspekte der persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Erziehung des nationalen Lehrplans in England für diese Jahrgänge.

Bevor Kinder zu lernen beginnen können, müssen sie sich sicher und geborgen fühlen.

Das Material wird in Einheiten von zwanzig Minuten in einem nachvollziehbaren Format präsentiert. Es kann sehr flexibel eingesetzt werden. Einige Einheiten können regelmäßig wiederholt werden und alle Einheiten können länger bearbeitet werden, falls die Zeit dafür ausreicht.

Die Einheiten dienen dazu, die Schüler Schritt für Schritt dabei anzuleiten, sich selbst zu verstehen und andere wertzuschätzen sie sollen ihnen ermöglichen, das Selbstvertrauen zu entwickeln, eigene Entscheidungen für ihr Leben treffen zu können. Sie fördert außerdem das Selbstwertgefühl und gibt Kindern die Gelegenheit, ihre eigene Individualität zu feiern. Während die Schüler auf jedem Erfolg aufbauen, entwickeln sie Führungsqualitäten und finden es leichter, als ein Team zu arbeiten.

Der wichtige Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule, eine große Sorge für viele Schüler, wird in Modul 10 angesprochen. Das VisionWorks-Programm **Ich darf ich selbst sein** wird bereits in vielen Schulen in den Entwicklungsstufen von 11-14 Jahren eingesetzt. Es folgt auf das Programm **Meine Welt**, festigt das bisher Gelernte und stellt den Schülern auf vertraute und anregende Weise neue Einheiten vor.

## Wie Schulen „Meine Welt“ eingesetzt haben

### Schule A

Diese dreizügige Grundschule in London hat VisionWorks in der Entwicklungsstufe von 11 Jahren eingeführt. Es machte den Lehrern Freude, das Programm zu unterrichten. Ihnen gefiel die Flexibilität der Einheiten und sie stellten fest, dass die Schüler positiv auf das Programm reagierten.

*Ich habe vorher nie mit meinem Buddy gespielt, aber jetzt rede ich mehr mit ihm und spreche mit ihm über meine Gefühle. Das habe ich vorher nicht gemacht, weil ich ihn nicht kannte.*

*Mir gefiel es, wenn wir die Buddys ausgesucht haben, weil es immer so spannend war, herauszufinden, wer mein Buddy sein würde. Zu Beginn ist es seltsam, wenn du jemanden bekommst, den du dir nicht ausgesucht hättest, aber dann gewöhnst du dich daran und es ist schön, einen Buddy und jemanden zu haben, mit dem man reden kann.*

### Schule B

Diese multikulturelle Grundschule in Essex hat 2007 ein Pilotprogramm mit Schülern der Entwicklungsstufe von 10 Jahren begonnen und es im folgenden Jahr in der Entwicklungsstufe von 11 Jahren fortgesetzt. Die Lehrer berichten, dass es zu einem besseren Verhalten innerhalb der Schule beigetragen hat. Ressourcen waren in dem Paket enthalten und daher leicht zugänglich. Das Engagement und die Beteiligung der Schüler war deutlich und ihre Begeisterung offensichtlich.

*Zuerst habe ich gedacht, dass ich nicht wirklich allen sagen will, wie ich mich fühle, aber es fühlt sich tatsächlich besser an, darüber zu sprechen, was passiert. Wenn du weißt, wie sich andere fühlen, kannst du ihnen helfen.*

*Wir haben erfahren, wie wir uns wirklich fühlen und was wir nicht zeigen.*

# Die Autoren

Angie Bull ist stellvertretende Rektorin an einer Grundschule in Waltham Forest. Sie unterrichtet seit 14 Jahren. Sie hat Erfahrung bei der Koordination von Lehrplaninhalten und besonderes Interesse an emotionaler Intelligenz.

Carol Murphy ist eine Lehrassistentin mit 15 Jahren Erfahrung in der Arbeit in Grundschulen. Sie hat alle Fächer des Lehrplans unterrichtet. Zu ihren Aufgaben gehört auch die Betreuung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen.

Meena Subrian ist Lehrerin mit 19 Jahren Erfahrung beim Unterricht in Grundschulen in Südafrika und Großbritannien. Sie studiert zur Zeit für einen Master-Abschluss in Erziehungswissenschaften. Ihr besonderes Interesse besteht darin, Kindern zu helfen, mit ihrem eigenen Verhalten umzugehen. Meena koordiniert an ihrer gegenwärtigen Schule Internet- und Kommunikationstechnologie und Sportunterricht.



# Gebrauch dieses Buchs

„Tu soviel Gutes, wie du kannst, und mache so wenig Gerede wie nur möglich darüber.“

**Charles Dickens, Schriftsteller**

Inhalt dieses Abschnitts:

- Was ist „emotionale Intelligenz“ und warum ist sie wichtig?
- Ziele dieses Kurses
- Eigene Vorbereitung
- Unterrichtstipps zu verschiedenen Präsentationsformen

## Was ist emotionale Intelligenz?

Das Konzept der emotionalen Intelligenz kam in den 1990er Jahren auf, nachdem es von dem amerikanischen Akademiker Daniel Goleman in seinem Buch Emotionale Intelligenz definiert wurde. Daniel Goleman weist darauf hin, dass der IQ, obwohl er durch Qualifikationen und technische Fertigkeiten bestimmt wird, eine beschränkte Einschätzung unseres vollständigen Potenzials darstellt.

Im Bildungswesen ist traditionell viel Wert auf den IQ eines Schülers gelegt worden, während andere Aspekte der Persönlichkeit wenig oder keine Aufmerksamkeit erhalten haben. Wir erkennen jetzt mehr und mehr die Bedeutung des EQ (emotionaler Quotient) für den allgemeinen Erfolg, die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen.

Dies ist die wesentliche Voraussetzung für den EQ: Erfolg haben verlangt das effektive Bewusstsein, die Kontrolle und den Umgang mit den eigenen Emotionen und denen anderer Menschen. EQ umfasst zwei Aspekte:

- Dich selbst, deine Ziele, Absichten, Reaktionen und dein Verhalten verstehen
- Andere Menschen und ihre Gefühle verstehen.

Andere Menschen Durch die Entwicklung unserer emotionalen Intelligenz werden wir produktiver und erfolgreicher bei allem, was wir unternehmen. Außerdem helfen wir anderen, produktiver und erfolgreicher zu werden. Der Prozess und die Ergebnisse der Entwicklung emotionaler Intelligenz umfassen außerdem viele Elemente, von denen bekannt ist, dass sie bei Einzelpersonen und Organisationen stressmindernd wirken und zwar indem

- Konflikte vermindert werden
- Beziehungen und Verständnis verbessert werden
- Stabilität, Kontinuität und Harmonie zunehmen

## Und warum ist sie wichtig?

Die weltweite Kampagne für emotionale Intelligenz (Campaign for Emotional Literacy) betont, dass Strategien zur Förderung der emotionalen Intelligenz

- Lehrern und Schülern ermöglichen können, die Emotionen zu verstehen, die sonst dazu führen könnten, dass sie aus Wut handgreiflich werden oder sich verzweifelt zurückziehen
- Schülern die Fähigkeit geben, die Emotionen zu verstehen, die ihr Lernen behindern und optimistischere emotionale Zustände zu erreichen, die ihre Lernerfahrung bereichern
- jungen Menschen die Möglichkeit bieten, auf positive Weise miteinander zu kommunizieren, wodurch es unwahrscheinlicher wird, dass sie Drogen oder Alkohol missbrauchen, ihre Mitschüler schikanieren oder auf andere Weise selbstzerstörend handeln.

In seinem Buch *Nurturing Emotional Literacy* (Förderung der emotionalen Intelligenz) führt der Erziehungspsychologe Peter Sharp die Vorteile der Förderung des EQ für Kinder und Lehrer auf. Sie sind

- weniger gestresst und besser in der Lage, effektiv mit konkurrierenden Anforderungen umzugehen
- bessere Zuhörer, haben eine längere Aufmerksamkeitsspanne und sind eher bereit, den Standpunkt der anderen Person zu verstehen
- kompetenter darin, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
- bei der Kommunikation ihrer Gefühle und im Umgang mit Konflikten effektiver.

Im Rahmen des englischen Lehrplans für persönliche, soziale und gesundheitliche Erziehung (PSHE) sowie der Bürgerschaftskunde wird speziell auf jeden dieser Aspekte hingewiesen. Das Ziel der englischen Initiative *Every Child Matters* (Jedes Kind zählt) besteht darin, die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit jedes Menschen zu verbessern. Die Richtlinien der englischen Schulaufsichtsbehörde OFSTED betonen, dass Schulen das allgemeine Wohlbefinden der Schüler berücksichtigen müssen. Lehrer und Erziehungsfachleute erkennen, dass Schüler, deren allgemeines Wohlbefinden gefördert wird, ihr Potenzial eher erfüllen sowie ihre Talente und Fertigkeiten beitragen, um Teil der Gemeinschaft zu werden.

Wir geben den Schülern emotionale Freiheit, wenn wir Mittel und Wege entwickeln können, um ihnen beim Verständnis ihrer Gefühle und der anderer Menschen sowie bei einem besseren Umgang mit Gefühlen zu helfen. Indem wir Stress reduzieren und Beziehungen zwischen allen Beteiligten – Schülern, Lehrern und Verwaltungskräften – verbessern, machen wir unsere Schulen zu effektiveren Lernumgebungen.

„Im Gegensatz zum IQ, der sich im Laufe eines Lebens sehr wenig ändert, kann unsere emotionale Intelligenz in jedem Alter kultiviert werden. Es ist niemals zu spät zu lernen, wie wir mit unseren Emotionen und unseren Beziehungen zu anderen Menschen umgehen können.“

**Dr. David Servan-Schreiber**

# Ziele dieses Kurses

Entwicklung emotionaler Intelligenz durch folgende Aspekte:

- **Unsere Emotionen kennen** – eine Sprache für das Benennen und Kommunizieren von Emotionen zu entwickeln, ist ein grundlegendes Element emotionaler Intelligenz
- **Mit unseren eigenen Gefühlen umgehen** – dazu gehört, sich dieser Emotionen in uns selbst bewusst zu werden und Muster beim Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen
- **Uns selbst motivieren** – die positiven und negativen Auswirkungen unserer Entscheidungen und Muster sehen und gegebenenfalls neue Entscheidungen treffen, sich für Optimismus entscheiden
- **Emotionen anderer Menschen erkennen und verstehen** – mit anderen Worten, Mitgefühl entwickeln und alle diese Fertigkeiten bei der Interaktion mit anderen Menschen anwenden
- **Mit Beziehungen umgehen** – Einfühlungsvermögen erlaubt dir, andere Menschen zu verstehen, zu unterstützen und zu fördern, um eine positive Wechselbeziehung innerhalb einer Gruppe oder Organisation aufzubauen

Um uns selbst und die Menschen um uns herum zu ermächtigen – wenn wir beginnen, die Rolle zu erkennen, die wir in unserer Welt spielen und bereit sind, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, gewinnen wir Selbstvertrauen, um bessere Entscheidungen treffen zu können.

Um praktische Hilfsmittel für tiefgreifende Veränderungen bereitzustellen – die Grundsätze in diesem Kurs können nicht nur in der Schule, sondern in jedem Bereich unseres Lebens angewendet werden.

## Schlüsselbegriffe

### Buddy / Partner

Manche Übungen werden mit einem Partner, einem sogenannten „Buddy“, absolviert. Dieser Buddy wird eine Schlüsselperson sein, mit der du reden und der du zuhören kannst. Wir empfehlen, die Partner regelmäßig zu wechseln, und zwar mindestens einmal pro Quartal. (Siehe Buddy–Richtlinien auf S. 18)

### Zielsetzung


Jedes Mal, wenn neue Buddys gezogen werden, werden sie neue Ziele für sich setzen (Einheit 3). Diese Ziele werden dann in ihrem Notizbuch vermerkt. Die Buddys können sich jederzeit darüber austauschen, wo sie in Bezug auf diese Ziele stehen. Es wäre gut, als abschließende Übung die Ziele noch einmal zu betrachten, bevor die Buddys gewechselt werden (Einheit 30).

### Eigenschafts-Karten

In Einheit 6 wird die Gruppe bestimmen, welche Eigenschaften ihr wichtig sind. Eine Unterrichtssitzung kann jederzeit dafür verwendet werden, um diese Eigenschaften in Bezug auf die Gruppe in Augenschein zu nehmen. So könnte z. B. jeder Schüler eine Eigenschafts-Karte aus der Schachtel ziehen. Dann können die Schüler in der Klasse bzw. Kleingruppe besprechen, welche Eigenschaften die Unterrichtsgruppe bereits entwickelt hat bzw. an welchen sie noch arbeiten.



### Wiederholbare Einheiten

Manche Übungen können querbeet und nach Belieben wiederholt eingesetzt werden, wie z. B. Einheit 30 Rückschau auf die Ziele auf S. 97. Wiederholbare Einheiten sind im Inhaltsverzeichnis sowie zu Beginn der jeweiligen Einheit durch ein  gekennzeichnet.



### Erweiterte kreative Einheiten

Entscheide nach eigenem Ermessen, wie viele Sitzungen nötig sind, um diese Einheiten abzuschließen.

## Eigene Vorbereitung

Dieses Programm wurde auf einfache Verständlichkeit und Durchführbarkeit ausgelegt. Am Anfang jeder Aktivität findest du eine Seite mit Notizen für Lehrer. Es ist wichtig, dass du diese Notizen zusammen mit der Schüleraktivität liest, bevor du die Sitzung mit deiner Gruppe durchführst. Auf diese Weise verstehst du die Sitzung und hast genügend Zeit, um eventuell erforderliche Vorbereitungen wie Fotokopien zu erledigen. Lege dir alle notwendigen Materialien zurecht:

- Karten für Namensschilder und Eigenschafts-Karten
- eine Schale oder eine Schachtel für Namen und Eigenschaften, da sie jedes Quartal oder auch häufiger wieder verwendet werden
- ein Notizbuch für jeden Schüler
- DIN A1- oder DIN A2-Papier für Gruppenarbeit

Mit der Zeit werden die Notizbücher zu einer wichtigen Kursaufzeichnung über die Arbeit der Schüler im Rahmen des Programms. Außerdem geben sie der persönlichen Erfahrung der Schüler einen formellen Rahmen und eine Bestätigung.

Wir empfehlen, die Schülerseiten entweder auf Overheadfolien oder mit einem Computer auf eine virtuelle Wandtafel zu projizieren. Viele Schüler finden es leichter, sich auf eine visuelle Darstellung zu konzentrieren, als einfach nur zuzuhören.

Wenn du von einem Thema oder einem Ereignis, die einen Grundsatz demonstrieren, inspiriert wurdest, verwende es, um dem Kurs praktische und unmittelbare Relevanz zu geben.

Konzentriere dich darauf, wie die Sitzung ablaufen soll. Möchtest du, dass sie Spaß macht, leicht ist und Brücken baut?

Du kannst auch eine Eigenschafts-Karte für die Sitzung ziehen oder einen der Schüler bitten, dies zu tun, um der Sitzung einen entsprechenden Fokus zu verleihen.

## Tipps zur Präsentation

Dieses Buch enthält Material für mindestens eine 20-minütige Sitzung pro Woche in den Entwicklungsstufen von 6 bis zu 11 Jahren. Natürlich kannst du auch mehr als eine Sitzung pro Woche ansetzen, oder du bist in der glücklichen Lage, dich länger als 20 Minuten mit deiner Gruppe treffen zu können. Bitte passe den Unterrichtsstoff gegebenenfalls an.

Für viele dieser Sitzungen wird es nützlich sein, die Stühle der Teilnehmer kreis- bzw. halbkreisförmig zu platzieren. Probiere das mindestens drei- oder viermal im Quartal so aus, und wenn es nur zur Abwechslung dient.

Um Kontinuität zu erlangen, ist es ratsam, die vorhergehende Sitzung nochmals kurz Revue passieren zu lassen, indem die Schüler auf die bereits besprochenen Kernthemen hingewiesen werden und ihr Feedback hinsichtlich ihrer Gedanken oder Erfahrungen seit der letzten Sitzung einbringen können.

Wichtig ist, dass du ehrlich bist. Rate nicht, wenn du etwas nicht weißt. Denke daran, dass es in Ordnung ist, keine Antwort zu haben und deiner Gruppe zu sagen, dass du vielleicht keine Antwort auf etwas hast.

Es gibt verschiedene Wege, um das Kursmaterial zu präsentieren. Sei dir deshalb klar darüber, wie du dies tun möchtest, bevor du ein Modul beginnst. Hierzu einige Vorschläge:

- Achte darauf, dass jeder Teilnehmer eine Kopie des Aktivitätenblatts oder eine Illustration sehen kann. Dadurch bleiben alle Schüler beteiligt.
- Die Modul sind mit dem Ziel geschrieben worden, Gleichgewicht und Vielfalt zu erreichen. Achte darauf, dass das Gleichgewicht beibehalten wird, damit der Schwerpunkt nicht zu sehr in einige beliebige Richtung verschoben wird, z. B. dass der Kurs nicht zu akademisch wird oder du zu viele Zeichenübungen durchführst.
- Erzähle von deiner eigenen Erfahrung, wenn es relevant ist. Dadurch erhält das Material Lebendigkeit, und es hilft anderen dabei, die Grundsätze auf sich selbst anzuwenden. Humor hilft immer, sofern er nicht auf Kosten anderer Menschen geht!
- Wie bei den meisten Kursen wird sich auch dieses Programm mit der Zeit und mit deiner Erfahrung weiterentwickeln. Während du es lehrst, wird du deinen eigenen Stil finden. Verwende das, was für dich funktioniert.
- Jede Sitzung ist so aufgebaut, dass sie mit einer positiven Übung endet.
- Achte darauf, dass jeder in der Gruppe einbezogen wird. Achte darauf, andere nicht zu unterbrechen, wenn sie sprechen oder etwas von sich mitteilen, und gib ihnen deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Es ist besser, sich eine Schlussfolgerung, die du gezogen hast, bestätigen zu lassen, als anzunehmen, dass sie richtig ist.
- Höre so gut zu, wie du kannst, und versuche, deine Gedanken und besonders deine Urteile beiseite zu lassen. Es ist offensichtlich, dass du die Sitzung leiten wirst. Der wichtigste Tipp zur Präsentation dieses Kurses besteht darin, vollkommen zuzuhören. Achte darauf, wie die Schüler sitzen, wie sie aussehen, welche Energie sie haben und höre vor allem auf die leise Stimme in dir, die immer eine Antwort weiß, auch wenn du sie nicht vollkommen verstehst.
- Deine Begeisterung ist ansteckend und wird die Schüler für die Aktivität interessieren.
- Gib und empfangen Rückmeldungen. Interessiere dich für die Arbeit der Schüler und sieh dir ihre Arbeit und ihre Notizbücher regelmäßig an.

Denk daran, dass es bei dieser Arbeit keine richtigen oder falschen Antworten gibt.

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“

**Laotse, chinesischer Philosoph**