










Modul 5 Mit unseren Emotionen umgehen	79
Einheit 20 Mit Emotionen umgehen	80
Einheit 21 Buddy-Austausch: Verantwortlichkeit	 84
Einheit 22 Verschlüsselte Botschaften	86
Modul 6 Unsere Beziehungen verstehen	89
Einheit 23 Wie fühlt sich jemand anders?	90
Einheit 24 Das Zuhörspiel	 92
Einheit 25 Unterbrechen 1	94
Einheit 26 Unterbrechen 2	98
Einheit 27 Probleme lösen	100
Einheit 28 Visualisierung: Wir gehören dazu	 104
Einheit 29 Rückschau auf die Ziele	 108
Modul 7 Neue Richtungen wählen	111
Einheit 30 Bildhafte Autobiografien	  112
Einheit 31 Schuldzuweisungen auflösen	114
Einheit 32 Unsere Ausrichtung wählen	116
Einheit 33 Wut verbirgt eine andere Emotion	118
Einheit 34 Wut: Wie gehst du damit um?	120
Einheit 35 Aus unseren Fehlern lernen	122
Einheit 36 Einstellungen erschaffen	126
Einheit 37 Einstellungen wählen	128
Einheit 38 Einstellungen verändern	130
Einheit 39 Visualisierung: Einstellungen ändern	134
Einheit 40 Eisbergmodell	138
Einheit 41 Eisbergmodell: Das Verhalten anderer Menschen	142
Einheit 42 Eisbergmodell was steckt darunter?	144
Einheit 43 Eisbergmodell mein Verhalten	148
Einheit 44 Eisbergmodell Veränderung beginnen	150
Einheit 45 Eisbergmodell mein Verhalten ändern	154
Einheit 46 Reiseroute deine Richtung auswählen	 156
Einheit 47 Reiseroute auf Kurs	 160
Einheit 48 Reiseroute du hast es geschafft	162
Einheit 49 Abschließender Rückblick	164
Fragebogen 2	166

Wiederholbare Einheiten

Einheiten, die im Inhaltsverzeichnis mit einem  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 Buddys – wir empfehlen, die Buddys zu Beginn jedes Quartals zu wechseln.

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

Einheit 6 Positive Eigenschaften – kann jedes Jahr wiederholt werden, wobei die Gruppe die Eigenschaften erneut bestätigt, die die Schüler schätzen. Außerdem können die Eigenschaften, zu denen sich die Gruppe gemeinsam verpflichtet hat, erneut besprochen werden, wenn die Gruppe auf Schwierigkeiten stößt.

Einheit 8 Visualisierung: Die Kraft des Bewusstseins – eine nützliche Entspannungsübung, bei der eine neue Perspektive gewonnen wird.

Einheit 9 Buddy-Austausch: 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 10b Emotionen A-Z

Einheit 13 Gefühle beim Namen nennen – ein praktischer Einblick darin, wie sich die Gruppe fühlt.

Einheit 14 Buddy-Austausch: Wertschätzung – eine Chance, eine positive, jedoch vernachlässigte Fertigkeit zu entwickeln. Ein großartiges Mittel, um die Laune der Gruppe zu verbessern.

Einheit 21 Buddy-Austausch: „Verantwortlichkeit“ – jedes Mal dann nützlich, wenn du das Gefühl hast, dass die Gruppe daran erinnert werden sollte, für ihr eigenes Verhalten Verantwortung zu übernehmen.

Einheit 24 Kommunikation: Zuhörspiel – Ich bin auf den Markt gegangen-Spiel, das Konzentration und Zuhörfähigkeit verbessert. Immer eine lustige Beschäftigung.

Einheit 28 Visualisierung: Wir gehören dazu – erzeugt ein Gruppengefühl innerhalb der Gruppe.

Einheit 29 Rückschau auf die Ziele – am Ende jedes Quartals oder bei jedem Buddy-Wechsel.

Einheit 30 Bildhafte Autobiographien – eine gute Aktivität für den Beginn eines neuen Jahres, oder wenn ein neuer LehrerIn die Gruppe übernimmt.

Inhalt dieses Kurses

Es folgt eine Liste aller Grundsätze, mit denen sich die Schüler bei diesem Programm auseinander setzen. Sie gibt dir einen Überblick über die wichtigsten Grundsätze und die Einheiten, in denen sie behandelt werden, damit du sie schnell nachschlagen kannst. Die vollständige Liste für die Schüler ist in der letzten Einheit enthalten (Seite 165).

Gute Kommunikation kann eine Situation transformieren.	Einheit 10
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.	Einheit 11 und 12
Ich drücke Wertschätzung aus.	Einheit 14
Wenn ich mich dafür entscheide, für Vorschläge offen zu sein, kann ich lernen.	Einheit 15
Untendrunter wollen wir alle das gleiche.	Einheit 17
Ich kann meinen emotionalen Zustand ändern. Wenn ich meinen emotionalen Zustand ändere, ändert sich meine Erfahrung.	Einheit 20
Ich bin dafür verantwortlich, wie ich meinen emotionalen Zustand zum Ausdruck bringe.	Einheit 21
Durch Unterbrechen nehme ich meine Gefühle wichtiger als die Kommunikation.	Einheit 26
Manchmal gehe ich Kompromisse ein oder passe mich an, obwohl ich eine Lösung erreichen könnte.	Einheit 27
Wut verbirgt eine andere Emotion. Wenn die Gefühle kommuniziert werden, führt das zu einem glücklicheren Ergebnis, als nach der Wut zu handeln.	Einheit 34
Wenn ich einen Fehler mache, kann ich daraus lernen.	Einheit 35
Ich kann meine Einstellungen und meine Richtung wählen.	Einh. 37-39
Wir verhalten uns gemäß unseren Glaubenssätzen und Emotionen. Sobald wir entdecken, was unter unseren nicht so dienlichen Verhaltensweisen verborgen liegt, können wir sie ändern.	Einheiten 40-44
In jeder Situation können wir die Kraft der Entscheidung nutzen.	Einheit 45

Einführung

Das Ziel von VisionWorks ist es, Schülern die Möglichkeit zu geben, Selbstbewusstsein, Selbsterkenntnis und Selbstausdruck zu entfalten, wodurch sie emotional reifen können. Indem sie etwas über die eigene Person erlernen, werden aus den Schülern Führungspersönlichkeiten und aus den Gruppen Teams. Während die Schüler auf jedem, wenn auch noch so kleinem, Erfolg aufbauen, werden sie durch mehr Selbstvertrauen dazu angespornt, neue und andere Bereiche zu erkunden, und sie lernen für ihr Leben.

Das Programm ist so konzipiert, dass es für junge Schüler und ihre Lehrer zugänglich ist. Jede Sitzung baut auf der vorangegangenen auf, so dass sich das Verständnis vertieft, daher ist es so wichtig, die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Für jede Sitzung ist ein kleiner Unterrichtsplan vorgegeben, der oftmals sogar ohne Vorbereitung umgesetzt werden kann. Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, können Sitzungen auch direkt hintereinander präsentiert werden.

In der langjährigen Arbeit mit **VisionWorks** hat sich herausgestellt, dass folgendes gefördert wird:

- emotionale Intelligenz und Selbstbewusstsein
- bessere schulische Leistungen
- mehr Selbstvertrauen
- Zielsetzung und Erzielung
- Einfühlungsvermögen und Bewusstheit gegenüber den Bedürfnissen anderer
- Zusammenhalt in der Gruppe, in der sich jeder einbezogen fühlt
- gesellschaftlich verantwortungsbewusstes Handeln durch das Stärken der Eigenverantwortung
- eine gemeinsame emotionale Sprache für die Jahresgruppe
- die Fähigkeit der effektiven Kommunikation

Bitte passe den Unterrichtsstoff an die verfügbare Zeitspanne an. Sei flexibel! Es gibt keinen Grund, eine Sitzung auf einmal abschließen zu müssen – das Programm hat die beste Wirkung, wenn du die Reaktion der Schüler als Richtlinie benutzt.

Bevor du mit dem Unterrichten dieser Einheiten beginnst, empfehlen wir, den Abschnitt zum Gebrauch dieses Buchs durchzulesen. Es soll dir das nötige Hintergrundwissen vermitteln und dir bei Herausforderungen behilflich sein, die eventuell auftauchen könnten.

Gebrauch dieses Buches

„Es ist eine der schönsten Entschädigungen dieses Lebens, dass niemand ehrlichen Herzens versuchen kann, einem anderen zu helfen, ohne sich selbst zu helfen.“

Ralph Waldo Emerson

Inhalt dieses Abschnitts:

- Was ist emotionale Intelligenz und warum ist sie wichtig?
- Ziele dieses Kurses
- Eigene Vorbereitung
- Tipps zu verschiedenen Präsentationsweisen für den Unterrichtsstoff
- Welche Wirkung dieser Kurs auf dich haben kann
- Welche Wirkung dieser Kurs auf die Gruppe haben kann

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 (emotionalen Quotienten) 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.

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 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 dem 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. 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 zum Verständnis ihrer Gefühle und der anderer Menschen sowie zum besseren Umgang mit Gefühlen entwickeln können. 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

- 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

Uns selbst und die Menschen um uns herum befähigen.

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 zu treffen.

Praktische Hilfsmittel für tiefgreifende Veränderungen bereitstellen.

Die Grundsätze in diesem Kurs können nicht nur in der Schule, sondern in jedem Bereich unseres Lebens angewendet werden.

Schlüsselbegriffe

Buddy

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. 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.


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 Unterrichtsgruppe in Augenschein zu nehmen. So könnte z.B. jeder Schüler eine Eigenschafts-Karte aus der Schüssel 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. **Rückschau auf die Ziele** auf S.109. 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 zum Beispiel Fotokopien zu erledigen.

Lege dir alle notwendigen Materialien zurecht:

- Karten für Namensschilder und Eigenschafts-Karten
- eine Schüssel 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 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 Unterrichtsstoff für je eine Sitzung á 20 Minuten pro Woche. 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. Manche Gruppen haben einen anderen Treffpunkt gefunden, wie z.B. ein Theaterstudio, so dass sie leichter im Kreis sitzen können, ohne Möbelstücke verschieben zu müssen.

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.

Es ist wichtig, 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 sehen kann. Dadurch bleiben alle Teilnehmer beteiligt.
- Die Module 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 eine 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, wirst 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 dabei helfen, dass die Schüler sich in die Aktivität vertiefen.
- Gib und empfang 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.

Welche Wirkung dieser Kurs auf dich haben kann

„Ein Pfund Praxis ist mehr wert als eine Tonne Predigen.“

Mahatma Gandhi

Obgleich dies ein Kurs ist, der für den Einsatz durch beliebige Lehrer, nicht nur Spezialisten, entwickelt wurde, müssen wir uns bewusst sein, dass wir ebenso ein Teil der Gruppe, ihres Lernprozesses und ihrer Entwicklung wie jeder der Schüler sind.

Wenn du offen und mit Freude teilnehmen kannst, werden die Schüler dies merken und mit Begeisterung darauf reagieren.

Während der Arbeit mit den Schülern beim Verständnis ihrer Gefühle und ihrem Umgang damit, kann es sein, dass du dir deiner eigenen Gefühle ebenfalls bewusster wirst. Deine Bereitschaft, dir deine eigenen Emotionen anzusehen, hilft dir bei jeder Situation in der Gruppe.

Wir lehren durch unser Vorbild, anstatt durch das, was wir sagen, und die Menschen um uns herum sind nur so bereit, sich einzubringen, wie wir es selbst sind.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass der Zweck dieses Kurses für uns darin besteht, die Schüler (und vielleicht uns selbst) zu befähigen, ein Bewusstsein zu entwickeln, dass unsere Selbstachtung erhöht und unser Leben und das anderer Menschen bereichert. Es ist nicht unsere Aufgabe, die Schüler in Ordnung zu bringen – wir bieten Hilfsmittel an, die ihnen ermöglichen, ihr Leben selbst in Ordnung zu bringen. Es folgt eine Liste mit Anzeichen dafür, dass wir vielleicht die Rolle des „Heilands“ oder „Retters“, anstatt des Lehrers übernommen haben:

- die Sitzungszeit überziehen
- wollen, dass es jeder „kriegt“
- sich über die Gefühle von jemand anders sorgen machen oder sich deswegen schlecht fühlen
- Menschen von uns wegstoßen oder sie meiden
- uns fühlen, als ob wir die Probleme aller auf uns nehmen
- ein Mangel an Ausgeglichenheit in uns selbst

Vertraue dem Kurs. Lass dich nicht von Zweifeln verführen. Und vor allem: achte darauf, dass dir nicht der Humor vergeht! Lache nicht über andere, sondern helfe ihnen lachen. Habe Spaß dabei, diesen Kurs zu machen.

Welche Wirkung dieser Kurs auf deine Gruppe haben kann

„Wir sind eine Person.“

Pueblo Indian

Viele von uns und daher auch viele der Schüler glauben, dass wir in einer Welt leben, in der es keine offensichtliche Verbindung zwischen einem Ereignis in unserem Leben und dem nächsten gibt. Die Dinge in der äußeren Welt scheinen einfach zu geschehen. Manche Menschen glauben an Zufälle, andere halten es für „Schicksal“, Unfälle oder einfach das zufällige Zusammentreffen von Umständen.

Mit dieser Überzeugung zu leben bedeutet, dass wir in einer Welt des Chaos leben, in der wir alle Opfer sind und uns nicht miteinander in Verbindung stehende Dinge passieren können.

VisionWorks beruht jedoch auf der Idee der Synchronizität und der gegenseitigen Verbindung von Dingen und Ereignissen. Nichts geschieht ohne Grund. Unser Verhalten und unserer Handlungen, seien sie positiv oder negativ, werden durch unsere zugrunde liegenden Gefühle und Emotionen verursacht. Wenn wir in der Lage sind, dies zu verstehen und unsere eigenen Emotionen zu erkennen, können wir unser Verhalten verstehen und ändern. Und es befähigt uns, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen und die Gründe für ihr Verhalten zu verstehen.

Dieser Kurs ermutigt die Schüler, über die Ereignisse in ihrem Leben hinaus zu blicken und die zugrunde liegenden Muster zu sehen. Wenn wir diese Muster transformieren, können wir einen wirklichen Unterschied in unserem Leben erreichen.

Gruppendynamik

Jede Gruppe, die zusammen kommt, entwickelt zusammen „ihren eigenen Kopf“, das Gruppenbewusstsein sozusagen. Obgleich dieser Kurs auf die Unterstützung von einzelnen Personen ausgelegt ist, wird er auch die Gruppe als Ganzes verwandeln und ihr helfen, eine positive Dynamik und guten Zusammenhalt zu entwickeln. Sei dir bei diesem Prozess aller möglichen Hindernisse bewusst.

Hindernisse beim Fortschritt der Gruppe

Achte im Rahmen der Gruppenentwicklung auf Verhalten, das auf Bedürftigkeit, Aufopferung und Unabhängigkeit hinweist.

- Bedürftigkeit oder Abhängigkeit zeigt sich darin, dass sich ein Schüler übermäßig auf die Gruppe verlässt. Die meisten von uns kennen diese Form des Verhaltens bei uns selbst sehr gut, so dass wir es schnell bei den Menschen in unserer Nähe feststellen können.
- Aufopferung zeigt sich bei einem SchülerIn, der die Bedürfnisse anderer Menschen in der Hoffnung auf Anerkennung über seine eigenen stellt. Der Schüler selbst fühlt sich jedoch oftmals unbelohnt. In der Gruppe kann sich dieser Teilnehmer zurückgezogen und introvertiert verhalten und hat häufig eine ziemlich niedrige Selbstachtung.
- Unabhängige Menschen glauben häufig, dass sie Recht haben und zeigen den starken Wunsch, die Dinge auf ihre Weise zu gestalten. Sie möchten, dass es anderen gut geht und wollen helfen. Es kann jedoch sein, dass sie sich der Wirkung ihrer Handlungen auf andere nicht bewusst sind.