

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 8 April 2009

Unterrichtsstörungen von desinteressierten Schülerinnen und Schülern minimieren und trotzdem weniger Vorbereitung - auch hervorragend für Fachfremden Unterricht und Vertretungsstunden

Wie lernen wir? Und wann?

Neurobiologen haben herausgefunden, dass Lernen nebenbei geschieht, wenn uns ein Thema interessiert. Dann vergessen wir die Zeit und gelangen in den Flow. Wie man ein langweiliges Thema interessant gestaltet, hat Vera F. Birkenbihl mit einer einfachen Methode (Incidental Learning/Gehirngerecht Lernen) entwickelt, die ich Ihnen heute kurz erläutern möchte:

Wenn ein neues Thema behandelt werden soll, lassen Sie die SuS eine Liste von A-Z anfertigen. Auf einem DinA4 Blatt schreiben sie das Alphabet senkrecht an den linken Rand. Dann geben Sie das Thema bekannt und alle haben 3 Minuten Zeit, (ähnlich wie bei Stadt, Land, Fluss) Begriffe, die mit dem Thema zu tun haben, in die Liste zu sortieren.

Nun können die Ergebnisse gesammelt werden und der erste Austausch von Wissen findet hier schon statt. Ausgehend von dem vorhandenen Wissen können die SuS nun Fragen entwickeln, die das Thema tiefergehend bearbeiten. Diese Fragen können anschließend zuhause recherchiert werden. Sie sind dann Lern-Begleiter und Coach eines Prozesses, der von den SuS selbst getragen wird.

Aus: Vera F. Birkenbihl „Genial lernen- Genial lehren“ 2 Seminare auf 2 DVD (die ich Ihnen gerne leihweise zur Verfügung stelle)

Blicken Sie gütig auf sich selbst!

Wenn Sie sich heute eine Auszeit nehmen, stellen Sie sich dann einmal eine Situation vor, in der Sie nicht so gehandelt haben, wie Sie gerne gehandelt hätten. Achten Sie dabei auf die Sprache, wie Sie mit sich selbst reden. Schämen Sie sich, bestrafen Sie sich mit Beleidigungen, sind Sie verzagt? Ändert sich etwas, wenn Sie mit sich schimpfen?

Versuchen Sie einmal Folgendes:

Fragen Sie sich, welche guten Gründe es gegeben hat, dass Sie so handelten, wie Sie es getan haben. Niemand tut etwas, ohne dafür einen guten Grund zu haben!

Sicherlich haben Sie gute Gründe, warum Sie Ihr Handeln ablehnen, warum Ihr Handeln nicht Ihren Werten entspricht, und vielleicht noch nicht einmal zielführend war. Doch schauen Sie einmal auf Ihre Bedürfnisse, die Sie sich mit Ihrer Strategie erfüllen wollten. Sie werden gleich viel wohlwollender auf sich schauen und in Zukunft andere Handlungsoptionen ausprobieren können.

Hilfreich kann folgende Beispielliste für Bedürfnisse sein, die wir alle haben, weltweit, kulturübergreifend:

Abwechslung, Akzeptanz, Aufmerksamkeit, Ausgleich, Austausch, Ausgewogenheit, Authentizität, Autonomie, Bewegung, Beständigkeit, Bildung, Effektivität, Ehrlichkeit, Einfühlung, Entspannung, Entwicklung, Fairness, Feiern, Freiheit, Freude, Frieden, Geborgenheit, Gesundheit, Gemeinschaft, Glück, Harmonie, Identität, Initiative, Integrität, Inspiration, Intensität, Klarheit, Kongruenz, Kontakt, Kraft, Kreativität, Lebensfreude, Lebenssinn, Liebe, Menschlichkeit, Mitgefühl, Nähe, Natur, Offenheit, Originalität, Ordnung, Respekt, Ruhe, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Sicherheit, Sinn, Schutz, Spaß, Sexualität, Spiritualität, Struktur, Unterstützung, Verantwortung, Verbundenheit, Verlässlichkeit.

Mensch sein
Mensch bleiben

Beratung – Coaching – Entlastungsstrategien
für Lehrkräfte, Kollegien und Schulleitungen

Stephanie Bartsch • Kamphof 9 • 49078 Osnabrück • Tel. 0541-4406121 • Handy 0162-1733239
www.stephaniebartsch.de