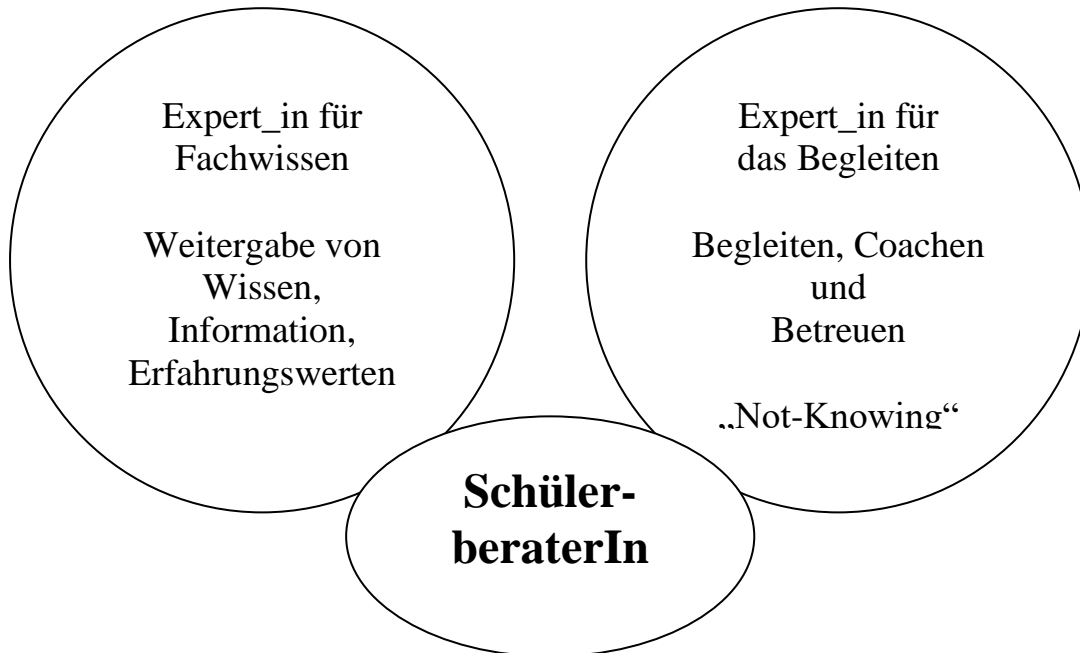


Die Rolle und Haltung des/der Schülerberater_in

Zwei Rollenaspekte bestimmen die Aufgaben von Schülerberater_innen und sind gleichermaßen von Bedeutung für das Gelingen einer professionellen und hilfreichen Begleitung von Schüler_innen. Eine wertschätzende, nicht-wertende Haltung ist in jedem Fall angebracht, je nach Situation und Thema verändert sich allerdings der konkrete Zugang und damit auch die Vorgehensweise.



Beispiele für Aufgaben aus dem Bereich ‚Expert_in für Fachwissen‘:

- Schullaufbahnberatung: z.B. weiterführende Schulen, Aufnahmeprüfungen usw.
- Informationen über unterstützende Institutionen: z.B. Schulpsychologie, DrogenexpertInnen, Schulärztin, Jugendamt, Anlaufstellen bei Essstörungen usw.
- Hilfestellung bei Lernschwierigkeiten im Sinne von Lerntipps, Zeitmanagement usw.

Beispiele für Aufgaben aus dem Bereich ‚Begleiterin‘:

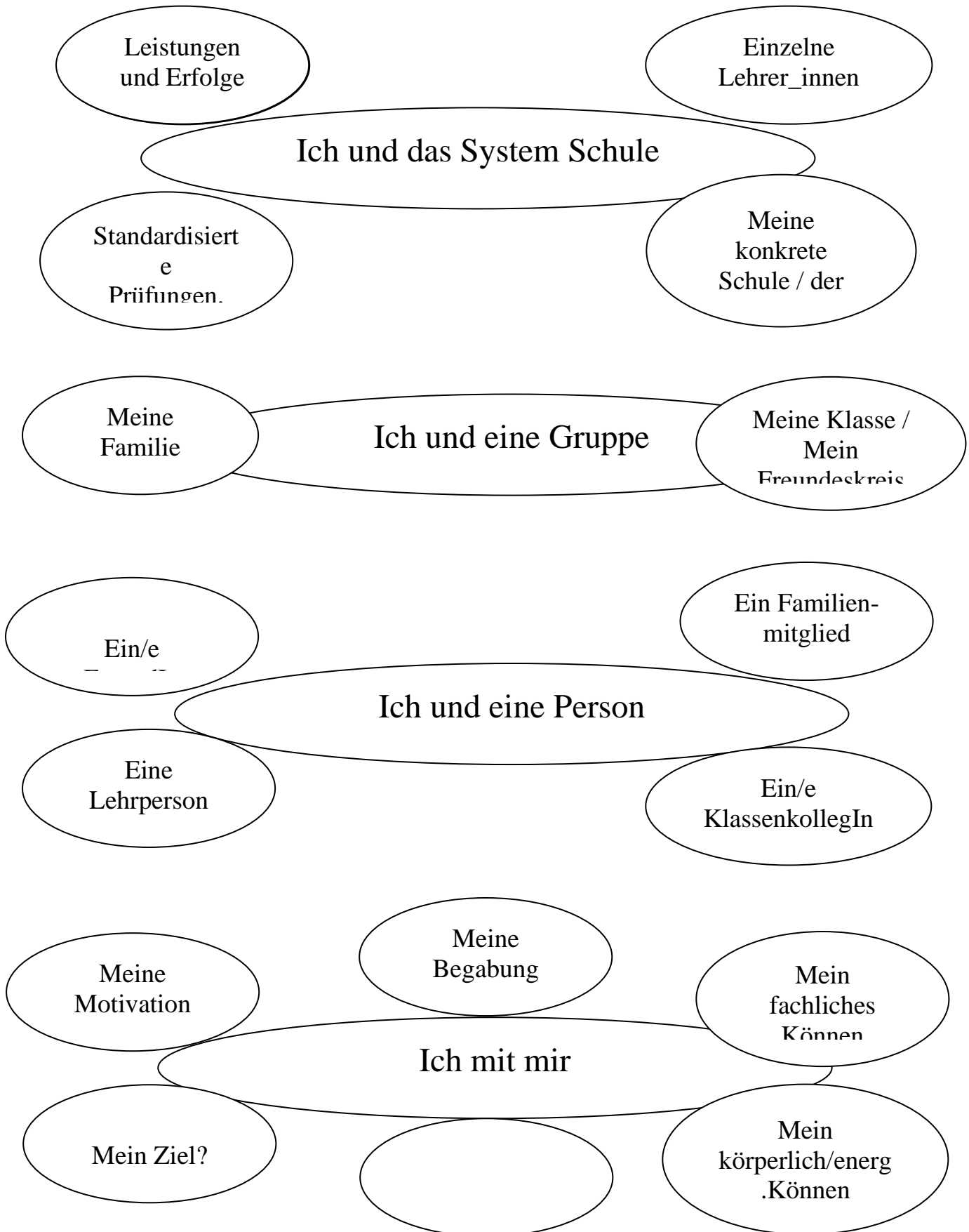
- Hilfestellung bei Lernschwierigkeiten im Sinne von: Was könnten die Ursache dafür sein, Welche Lösungen könnten für den konkreten Fall hilfreich sein
- Unterstützung bei familiären Problemen
- Begleitung bei Konflikten in Klassen oder in Gruppen
- Erste Anlaufstelle bzw. Begleitung in Krisenzeiten
- Bildungsberatung: Was könnte passen?

Je nach Situation und Aufgabenstellung entscheiden Schülerberater_innen:

Ist in diesem Fall meine Expertise in einem bestimmten Bereich gefragt, kann ich weitervermitteln oder weitere Anlaufstellen nennen, oder ist es hilfreicher, wenn ich mich mit meiner Meinung und meinem ‚Wissen‘ zurückhalte und SchülerInnen als ‚Coach‘ begleite, damit diese ihre eigenen Lösungen finden.

Ein systemischer Blick auf Lernprobleme

In welchen Bereichen könnten Ursachen für meine Lernprobleme liegen?



Mögliche Impulse zur Arbeit mit dem Blatt „Lernprobleme“

1. Sie dir das Blatt genau an und überlege, in welchem/n Bereich/en sich mögliche Ursachen für deine Lernprobleme finden. Vielleicht gibt es noch einen weiteren Bereich, der nicht vorkommt. Trage ihn zusätzlich ein!
2. Skaliere von 1 – 10, wie wichtig dir die möglichen Ursachen erscheinen:
1 bedeutet: nur in sehr geringem Ausmaß von Bedeutung
10 bedeutet: sehr wichtiges Thema
3. An welchem Thema sollen wir als erstes arbeiten?

4. Weiterführende systemische Fragen für einen Beratungsprozess:

- a) Seit wann ist dieses Thema in deinem Leben so wichtig / belastend?
- b) Gibt es Situationen, in denen die Belastung nicht auftritt oder weniger spürbar ist?
- c) Was hast du bis jetzt unternommen, um damit umzugehen?
- d) Stell dir vor, das Problem wäre plötzlich gelöst: was wäre dann alles anders?
Woran würdest du zuerst merken, dass das Problem weg ist?
Wer würde es noch wahrnehmen, dass sich etwas verändert hat?
- e) Was hat dir bis jetzt geholfen, zumindest ein bisschen mit dieser Situation umzugehen?
- f) Warst du einmal in einer ähnlichen Lage? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen? Was war davon rückblickend hilfreich und sinnvoll? Was weniger?
- g) Welchen Namen würdest du der Situation / dem Problem geben?
Und welchen Namen würdest du einer Lösung geben?
- h) Stell dir vor, du schaust in 3 Jahren auf den heutigen Tag zurück. Welchen Tipp würdest du dir selbst aus der Zukunft geben?
- i) Wenn ich eine Person, die dich gut kennt, fragen würde, welchen Tipp sie dir geben würde: Welche Antwort würde sie geben?
- j) Welche deiner Eigenschaften und Kompetenzen können dir helfen, mit der aktuellen Herausforderung umzugehen?
- k) Welche Menschen in deiner Umgebung könnten dir in der aktuellen Situation hilfreich zur Seite stehen? Wie? Womit?
- l) Was könnte ein erster wichtiger Schritt sein, um dich Richtung Lösung zu bewegen?

Bärbel Büchel-Ceron

Das große Fotokarten-Set

Tipps, Ideen und Anregungen für die Arbeit mit Bildern

Grundsätzliche Überlegungen:

Das Einbeziehen von Bildern in Gruppen- Team- und Coaching-Prozesse ermöglicht einen kreativen und persönlichen Zugang zu Themen, Fragestellungen und Situationen. Die Bilder helfen den TeilnehmerInnen und KlientInnen, Ausdrucksmöglichkeiten für ihre Gefühle und Gedanken zu finden, neue Perspektiven zu entdecken und durch den Austausch Impulse und Ideen zu bekommen.

Mögliche Ziele:

- sich selbst und andere besser kennenlernen
- miteinander ins Gespräch kommen
- neue Anregungen bekommen und Einsichten gewinnen
- Feedback geben und erhalten
- Intensiver Austausch in Paaren und Kleingruppen
- Kreativer Einstieg oder Abschluss einer gemeinsamen Sequenz
- Zugang zu bis jetzt nicht oder schwer aussprechbaren Themen und Gefühlen
- Auseinandersetzung mit aktuellen Stimmungen und individuellen Eigenschaften
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

Zu beachten:

Die Arbeit mit Bildern kann verschiedene Assoziationen und Gefühle auslösen und zu intensiven persönlichen Prozessen und Begegnungen führen. Neben der Sicherung eines passenden zeitlichen und örtlichen Rahmens ist eine aufmerksame, achtsame und respektvolle Begleitung deshalb besonders wichtig.

Vorbereitung und Auswahl:

Grundsätzlich empfiehlt sich folgender Einstieg mit der Arbeit mit den Bildern: LeiterIn legt in die Mitte des Sesselkreises oder am Rand auf Tischen Bilder auf. Zuerst bekommen die TeilnehmerInnen ausreichend Zeit, um sich - mit oder ohne Impuls - alle Bilder in Ruhe anschauen zu können. Erst bei einem bestimmten Signal darf sich jede/r ein Bild nehmen, das für ihn/sie passt. Sollten 2 Personen dasselbe Bild ausgewählt haben und beide dabei bleiben wollen, empfiehlt es sich, entweder das Bild abwechselnd zu verwenden und weiterzugeben oder die daran anschließende Übung gemeinsam zu machen.

Methodenvorschläge

Ankommen mit Bildern

- geeignet als Morgenrunde oder als Einstieg in ein Thema, ein Seminar oder ein Coaching
- verschiedene Impulse möglich, z.B.:
- Such dir ein Bild aus, das etwas mit deiner heutigen Stimmung zu tun hat oder
- Such dir ein Bild aus, mit dem du dich in der Gruppe vorstellen möchtest
- Anschließend sucht sich jede/r eine/n PartnerIn und erzählt, weshalb das Bild ausgewählt wurde
- Abschluss: eine Runde, in der jede/r kurz etwas zu dem gewählten Bild berichtet

Ressourcenbilder

- jede/r sucht sich ein Bild aus, das für die Situation oder für eine zu bewältigende Aufgabe bestärkend und wohltuend wirkt
- Austausch in 3er-Gruppen dazu, PartnerInnen können weitere Ideen dazu schenken
- Bild kann für eine bestimmte Aufgabe / oder für die Zeit des Seminars bei Tn bleiben

Ein Bild und viele Assoziationen

- ermöglicht intensiven persönlichen Austausch
- eigenes Erzählen über sich selbst und Feedback von PartnerInnen wird kombiniert
- alle wählen Bild aus, dann setzen sich die TeilnehmerInnen zu dritt zusammen. Jeweils die beiden anderen TeilnehmerInnen sprechen über das Bild der/s 3: Was fällt ihnen dabei auf, was sehen sie, was bringen sie mit der anderen Person damit in Verbindung usw.
- eine der FeedbackgeberInnen schreibt Stichworte mit, die am Ende übergeben werden
- Anschließend sagt die Person, die das Bild gewählt hat, selbst etwas dazu und kann die Assoziationen ihrer PartnerInnen kommentieren.

Bilder zu meinen Eigenschaften

- ermöglicht eine kommunikative Situation, um sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen
- jede/r sucht sich zu einem oder mehreren der Impulse ein Bild aus und tauscht sich damit mit einer Person ihres Vertrauens aus:
- ein Bild zu einer Eigenschaft, die ich besonders an mir mag
- ein Bild zu einer Eigenschaft, die ich als problematisch an mir empfinde
- ein Bild zu einer Eigenschaft, die ich noch intensiver leben möchte

Bilder zu einem Text

- ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit einem Text, um diesen auf einer weiteren Ebene zu erleben und reflektieren
- Text wird gelesen, anschließend suchen sich alle Tn ein für sie dazu passendes Bild aus.
- in Kleingruppen finden nun darüber Gespräche statt.
- Zum Abschluss kann Text noch einmal gelesen werden.

Bilder zum Thema

- eignet sich am Beginn oder am Ende eines Seminars, eines Projekts, eines Coachings, ...
- Nachdem das Thema bekannt gegeben wurde bzw. die Sequenz abgeschlossen wurde, werden Karten aufgelegt. Jede/r sucht sich 1-2 Bild(er) aus, das einen Aspekt dieses Themas gut zum Ausdruck bringt.
- Austausch dazu mit einem/r PartnerIn, dann eine Runde dazu im Plenum

Mein Bild zu unserem Team / zu unserer Gruppe

- eignet sich als Einstieg in eine Teamsitzung oder dafür, über die Gruppe ins Gespräch zu kommen
- jede/r sucht ein Bild aus, das die aktuelle Situation in der Gruppe/im Team gut zum Ausdruck bringt und spricht vor den anderen darüber
- Alternative: jede/r sucht zusätzlich ein Bild aus, das eine mögliche oder gewünschte Entwicklung des Teams deutlich macht (Zielbild: Es wäre mein Wunsch, meine Vorstellung, dass wir uns in diese Richtung entwickeln ...)

Überraschungs-Bilder:

- die Bilder werden verdeckt aufgelegt.
- Jede/r zieht (mit oder ohne Fragestellung) ein Bild für sich und lässt den Zufall entscheiden.
- Anschließend in 3-er – Gruppen Gespräch darüber: Was hat das Bild mit mir zu tun?
- Alternative: Jede/r zieht zu einem bestimmten Thema oder für einen bestimmten Zeitraum ein Bild für sich und lässt sich dabei überraschen

Motivations-Bilder

- stärken, unterstützen, machen Mut und motivieren
- Jede/r sucht sich ein Bild aus, das für eine bestimmte Herausforderung motivierend wirkt und lässt es 1-2 Minuten lang in Ruhe auf sich wirken
- Anschließend kann das Bild in der Gruppe (bei Teams und Gruppen ab 8 Personen Untergruppen) gezeigt und dazu kurz erzählt werden. Die anderen Gruppenmitglieder können unterstützende und motivierende Bemerkungen dazu schenken!

Berufs-Bilder

- eignen sich als Unterstützung bei einem Berufs-Coaching
- Jede/r sucht sich 2-3 Bilder aus, die Qualitäten ausdrücken, die er/sie in seinem Beruf gerne umsetzen möchte
- In Kleingruppen oder in einem Coaching-Prozess kann weiter gefragt werden:
In welchen Berufsfeldern könnten diese Eigenschaften besonders sinnvoll eingesetzt werden?
Welche der Eigenschaften werden jetzt schon umgesetzt, welche möchten mehr ‚leben‘?
Welche weitere Karte würde eine wohlwollende Person für mich aussuchen?
Worauf möchte ich in meinem Beruf auf keinen Fall verzichten?

Feedback-Bilder

- ermöglichen intensive Kommunikation und Rückmeldungen von KollegInnen
- 3-er – Gruppen werden gebildet
- Jede/r sucht für die beiden anderen Personen der Gruppe jeweils ein Bild aus, das für ihn einen oder mehrere Wesenszüge der anderen beiden gut widerspiegelt.
- Für jede Person gibt es einige Minuten Zeit: die beiden PartnerInnen legen ihre Bilder in die Mitte und erklären, was sie darin sehen und weshalb sie dieses Bild gewählt haben.
- Anschließend kann Feedback-Empfängerin Stellung dazu nehmen
- Mögliche Erweiterung: für jede Person können 2 Karten mit 2 unterschiedlichen Qualitäten gewählt werden

Bilder zu den ‚2 Seiten einer Medaille‘

- Auseinandersetzung mit individuellen Eigenschaftn
- Bilder liegen gut verteilt im Raum – und bleiben auch während der Übung liegen
- Jede/r bekommt 2 verschiedenfarbige kleine Kärtchen: eines für eine Eigenschaft, die als unterstützend erlebt wird und eines für eine Eigenschaft, die als herausfordernd empfunden wird.
- Alle gehen herum und legen ihre beiden Kärtchen zu jenen Bildern, die für sie die oben beschriebenen Qualitäten gut sichtbar machen
- Anschließend bilden sich Paare. Die PartnerInnen zeigen einander ihre Eigenschafts-Bilder und kommen darüber ins Gespräch.
- Für den Austausch gibt es nach einer gewissen Zeit einen weiteren Impuls: Wo sind die Grenzen meiner ‚guten‘ Eigenschaft? Inwiefern kann die ‚herausfordernde‘ Eigenschaft auch hilfreich und sinnvoll für mich sein? Anschließend Wichtiges im Plenum.

Jetztbild – Zielbild

- geeignet, um momentan Situation UND Zielsituation klarer zu sehen und zu beschreiben
- jede/r sucht sich 2 Bilder aus: eines, das für die aktuelle Situation oder ein Thema passt und eines, das für ein mögliches Ziel oder die gewünschte Weiterentwicklung passt.
- Partnerwahl: die beiden PartnerInnen begleiten einander bei der Übung
- 1. Person beginnt und legt beide Bilder in mindestens 1 – 2 Meter Abstand vor sich hin,
- stellt sich zum 1. Bild und spürt, welche Qualität und Stimmung davon ausgeht.
- geht anschließend zum 2. Bild und spürt den Unterschied: Welche Qualität und Stimmung geht davon aus? Dann einige Male zwischen den Bildern langsam hin- und hergehen und Gedanken und Gefühle kommen lassen und wahrnehmen.
- Am Ende dort stehen bleiben, wo es sich am besten anfühlt. Entweder bei einem der beiden Bilder oder irgendwo dazwischen und den Zustand hier und jetzt wahrnehmen. PartnerIn begleitet achtsam, hört aktiv zu, fragt evt. nach.
- Partnerwechsel

Mein Bild – Körperübung

- ein Bild aussuchen, das jetzt meinem Zustand entspricht, PartnerIn wählen, die mich begleitet
- 1 Person beginnt: Bild eine Zeit lang betrachten, Gedanken und Gefühle dazu kommen lassen
- anschließend so zum Bild positionieren, dass die Stimmung des Bildes und das, was es für die Person darstellt, mit ihrem Körper ausgedrückt werden kann
- PartnerIn beschreibt anschließend das, was er/sie im Bild und in meiner Körperhaltung wahrnimmt
- anschließend kann ich meine Körperhaltung so lange verändern, bis es sich wirklich gut anfühlt. Noch einmal kurzes Feedback meines/r PartnerIn, dann wird gewechselt

Traum – Bilder

- ermöglichen das Sprechen über (un-)bewusste Träume
- Jede/r sucht sich ein Bild aus, das einen realen oder erinnerten Traum symbolisiert
- Gesprächspaare werden gebildet. Die Person, die beginnen möchte, legt ihr Bild in die Mitte. Die andere Person sagt all das, was ihr darauf auffällt. Das können konkrete Aspekte sein, aber auch freie Assoziationen dazu. Sie darf auch vermuten, um welchen Traum es sich handeln könnte.
- Erst dann erzählt Person über ihr Bild und ihren Traum. Dann ist die andere Person mit ihrem Traum an der Reihe.

Gruppen-Bilder

- ermöglicht in kurzer Zeit Feedback von mehreren Personen zu erhalten
- Es werden 6-er bis 8-er – Gruppen gebildet
- Eine ausreichende Zahl an Bildern liegt in der Mitte der Gruppe (mindestens 3x so viele wie TeilnehmerInnen)
- Für die Person, die beginnt, suchen alle anderen Gruppenmitglieder ein passendes Bild aus, das sie mit dieser Person verbinden.
- Einer nach dem anderen erklärt, weshalb dieses Bild gewählt wurde.
- Erst am Ende bezieht feedback-beschenkte Person selbst Stellung dazu. Die Karten werden wieder in die Mitte gelegt.
- Dann kommt die nächste Person an die Reihe, bis alle dran waren.

Zur Arbeit mit deinem Inneren Team: Auf dem Weg zu einer guten Lösung für dich!

Nach Friedemann Schulz von Thun

In vielen Situationen melden sich – bewusst oder unbewusst – mehrere ‚Stimmen‘ in uns, die sich oftmals widersprechen und uns dadurch das Handeln, die Kommunikation oder die Entscheidung erschweren. Sehr oft zeigen sich spontan 2 Teammitglieder, manchmal ‚erscheinen‘ nach einer Zeit noch weitere.

Wichtig ist: Der/die Teamchef_in moderiert, behält den Überblick und entscheidet.

Jedes Teammitglied braucht seinen Platz und möchte gehört werden. Es gibt ‚schnelle und langsame‘ sowie ‚laute und leise‘ Teammitglieder.

Vereinfacht kann man in vielen Situationen 2 Hauptakteure wahrnehmen:

Akteur 1: dem Verstand zugeordnet, zeigt sich z.B. als Vernunft, als Anspruch, als ‚Kopf‘

Akteur 2: dem Gefühl zugeordnet, zeigt sich z.B. als Bedürfnis, als Wunsch, als ‚Bauch‘

Folgende Fragen unterstützen bei der Arbeit mit dem Inneren Team, sie können wahlweise eingesetzt werden

1. Welcher innere Konflikt / welches Thema beschäftigt dich gerade?
2. Welche inneren Stimmen / welche ‚Teammitglieder‘ melden sich in dir? (2 – 4)
3. Gib jedem einen passenden Namen und trage ihn in dein Arbeitsblatt ein!
4. Überlege dir für jeden einen typischen Satz und schreibe diese in die Sprechblasen!
5. Wer sind die stärksten Gegenspieler?
6. Wer sollte auf jeden Fall (noch) gehört werden?
7. Wer ist wozu bereit, damit es ein kleines bisschen leichter wird?
8. Was ist dafür notwendig?
9. Welche wichtige Botschaft hat dieses Teammitglied für dich?
10. Was möchtest du einzelne Teammitglieder noch fragen?
11. Was ist dir jetzt klarer als am Beginn?
12. Was wirst du jetzt als ersten Schritt tun?



Anerkennung

Das mag ich an mir:

Das schätzen meine Freunde
an mir:

Das schätzen meine Eltern / meine
Familie an mir:

Meine Lehrerinnen
und Lehrer schätzen an mir:

Mehr Anerkennung wünsche ich mir von:

für:

Ich bekomme Anerkennung für:

Das ist mir in letzter Zeit gelungen
und ich bin stolz darauf:

Davon träume ich...

Boxenstopp

Viel Kraft und
Energie 😊

Dafür kann ich mir selbst auf die Schulter klopfen (Gelungenes, Abgeschlossenes...):

Das steht in nächster Zeit auf meiner Erledigungsliste:

Meine wichtigsten
Punkte, nach
Wichtigkeit geordnet:

Meine Stolpersteine (Fallen, Hindernisse):

Das unterstützt mich in anstrengenden Zeiten:

Ein Satz, der mir gut tut:

Davon träume ich, wenn ich das Problem gelöst habe:



Ressourcen- Coaching

Eine erste
gute Idee
dazu:

Mich beschäftigt / belastet momentan
dieses Problem:

Das hat zumindest ein
bisschen geholfen:

Das habe ich schon
probiert

Ein Satz, der mir gut
tut und mir Mut macht:

Diese Eigenschaften
helfen mir, Probleme zu
lösen:

Diese Tipps
gebe ich mir selbst:

Diese Personen
können mir helfen:

Ein guter erster Schritt: