

TEILNEHMERMATERIAL

zum Buch

Klaus W. Vopel

Interaktionsspiele für Jugendliche Band 1

iskopress

Inhalt

S. 17*	Zu neuen Ufern
S. 22	Werte überprüfen
S. 29	Meine Stars
S. 31	Elf Gebote
S. 34/35	Mein Sündenregister
S. 37	Wenn ich Gott wäre
S. 42	Kanzler/in für einen Tag
S. 45	Tea for Two
S. 51	Menschen, die ich brauche
S. 54	Dinge, die ich brauche
S. 77	Werte und Symbole
S. 86	Was ist ein guter Lehrer?
S. 89	Gemischtes Feedback
S. 99	Sechs Fragen
S. 120/121	Bestandsaufnahme
S. 131	Ziele des Lehrens
S. 143/144	Wozu arbeite ich?
S. 147-149	Arbeitsklima
S. 156-158	Veränderungswünsche
S. 164/165	Zeiteinteilung

*Die Seitenangaben beziehen sich auf das o.g. Buch.

ZU NEUEN UFERN

Welche Werte möchtest du in einer neuen Zivilisation besonders betonen?
Bringe die angegebenen Werte in eine Rangreihe, indem du sie von 1 bis 14 nummerierst. Dabei soll die Ziffer 1 den Wert bezeichnen, der dir am wichtigsten ist und die Ziffer 14 den Wert, auf den du am ehesten verzichten könntest.

- () Reichtum
- () Gleichheit
- () glückliches Familienleben
- () Fortschritt
- () Tradition
- () Freiheit
- () Liebe
- () Gesundheit
- () Frieden
- () Gerechtigkeit
- () Schönheit
- () Weisheit
- () Glück
- () Ausbildung

WERTE ÜBERPRÜFEN

Welche Grundsätze habe ich gelernt?	Von wem stammen diese Überzeugungen?	Wie sind sie zustande gekommen? Gib das passende Stichwort an. *
Geld:		
Liebe:		
Zeit:		
Sexualität:		
Religion:		
Politik:		
Arbeit:		
Freunde:		
Glück:		

*) zu Spalte 3:

Autorität: Dieser Wert wurde mir beigebracht.

Vorbild: Dieser Wert wurde mir von jemandem vorgelebt.

Naive Wahl: Ich habe diesen Wert selbst spontan gewählt.

Überlegte Wahl: Ich habe diesen Wert nach sorgfältiger Prüfung gewählt.

MEINE STARS

	Sportler	Schriftsteller	Popstar	Politiker	Sonstige
Zur Zeit schätze ich am meisten					
Vor fünf Jahren schätzte ich am meisten					
Am meisten bewundere ich an meinem Star, dass er...					
Wieweit kann ich in kleinem Maßstab das wirklichen, was meinen Star auszeichnet?					

Bitte notiere, welche Stars jeweils in Frage kommen. Schreibe dann auf, was du an deinen Stars besonders schätzt und wie du ihre Vorzüge in deinem eigenen Leben mehr zur Geltung bringen kannst.

ELF GEBOTE

Im Folgenden sind die Zehn Gebote in der Reihenfolge nach Luthers Kleinem Katechismus abgedruckt.

Bitte bringe sie in die Rangfolge, die deiner persönlichen Überzeugung entspricht. Notiere in den Klammern am Ende der Zeilen, welche Position dieses Gebot haben soll.

1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst nicht andere Götter haben neben mir. ()
2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht unnützlich führen, denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der seinen Namen missbraucht. ()
3. Du sollst den Feiertag heiligen. ()
4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass dir's wohl gehe und du lange lebest auf Erden. ()
5. Du sollst nicht töten. ()
6. Du sollst nicht ehebrechen. ()
7. Du sollst nicht stehlen. ()
8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten. ()
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus. ()
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh oder alles, was sein ist. ()

Bitte überprüfe, ob irgendein für dich wichtiger Grundsatz in den Zehn Geboten fehlt. Wenn das der Fall ist, füge diesen Grundsatz als 11. Gebot hinzu:

11.

Begründe kurz die von dir gewählte neue Reihenfolge der biblischen Gebote. Erläutere insbesondere deine Entscheidung für das dir wichtigste Gebot.

.....
.....
.....

Begründe, weshalb du ein 11. Gebot hinzugefügt hast bzw. weshalb du keine Ergänzung vorgenommen hast.

.....
.....
.....

MEIN SÜNDEREGISTER

Bitte notiere stichwortartig die schlimmsten Dinge, die du in deinem Leben getan hast:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nun bringe deine «Sünden» in eine Rangreihe und gib der schlimmsten Tat die Nummer 1, der zweitschlimmsten die Nummer 2 usw.

Such dir nun eine von deinen «Sünden» aus, die dich innerlich noch beschäftigt und mit der du dich näher befassen möchtest. Schreibe sie auf:

.....
.....
.....
.....

Wenn deine Mutter von dieser Tat wüsste: Was würde sie sagen?

.....
.....
.....
.....

Wenn dein Vater von dieser Tat wüsste: Was würde er sagen?

.....
.....
.....
.....

Was hast du selbst zu dieser Tat gesagt, als du sie begangen hast?

.....
.....
.....
.....

Vergleiche die Reaktionen deiner Eltern mit der eigenen: Gibt es so etwas wie einen gemeinsamen Nenner?

.....
.....
.....
.....

Nun betrachte deine Tat aus einer bewusst neutralen Einstellung: Welche Werte hast du durch deine Tat verletzt?

.....
.....
.....
.....

Gibt es auch Werte, die du durch deine Tat verteidigt hast? Welche sind das?

.....
.....
.....
.....

Erörtere nun Pro und Contra deiner Tat in wenigen Sätzen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bist du bereit, dir diese Tat heute zu verzeihen? Versuche, dir selbst in einigen Sätzen Amnestie zuzusprechen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WENN ICH GOTT WÄRE

Stell dir vor, dass du der allmächtige, alles wissende Gott der Welt bist. Bitte beende den folgenden Satz, indem du nacheinander die angegebenen Verben verwendest:

Wenn ich Gott wäre, würde ich...

akzeptieren, dass

.....

aufgeben,.....

.....

respektieren, dass

.....

verstehen, dass

.....

weiterhin beibehalten

.....

vergessen, dass

.....

Folgendes ändern

.....

Folgendes ersetzen

.....

Folgendes beenden

.....

planen, dass

.....

ausschließen, dass

.....

mich erinnern, dass

.....

wertschätzen

.....

verteidigen

.....

damit beginnen

.....

Bring diese Aussagen dann in eine Rangreihe, indem du sie nummerierst und der wichtigsten Aussage die Nummer 1 gibst usw.

KANZLER/IN FÜR EINEN TAG

Wenn du Kanzler oder Kanzlerin der Bundesrepublik wärst, wofür würdest du dann das meiste Geld ausgeben wollen?

- Entwicklungshilfe
- Verteidigung
- Stadtsanierung
- Umweltschutz
- Bildungswesen
- Ausbau des Verkehrsnetzes
- Unterstützung der Landwirtschaft
- Unterstützung der Industrie
- Raumfahrt
- Bekämpfung der Armut

Bitte überlege dir, wie du deine Prioritäten setzt und bringe die verschiedenen Maßnahmen in eine Rangreihe, indem du sie nummerierst. Überlege dir nun, welche Werte bzw. Überzeugungen für dich mit den einzelnen Maßnahmen verbunden sind und notiere sie stichwortartig dahinter (z. B. Bildungswesen: «Jeder Mensch hat das Recht, seine Fähigkeiten so weit wie möglich auszubauen.» Oder: «Wissen hilft dem Menschen zu überleben.»)

Begründe nun deine Entscheidung für den Bereich, für den du das meiste Geld ausgeben willst und für den Bereich, für den du am wenigsten Geld ausgeben willst. Notiere deine Begründungen auf der Rückseite.

TEA FOR TWO

Stell dir vor, dass du sieben Gutscheine hast, mit denen du in jedem beliebigen Restaurant der Welt ein Abendessen für zwei Personen bezahlen kannst. Du kannst sieben berühmte bzw. dir ungewöhnlich erscheinende Menschen an jedem der sieben Wochentage einladen.

Welche sieben Personen wählst du aus? Beginne mit dem Sonntag und erzähle, wen du einlädst und warum du mit diesem Menschen gern zu Abend essen möchtest. Sage, was dich an dem/der Betreffenden reizt. Was möchtest du über ihn/sie in Erfahrung bringen? Was möchtest du von ihm/ihr lernen? Was kann er/sie von dir lernen? Worüber willst du mit ihm/ihr sprechen? Sag auch, wo du zu Abend essen möchtest und was du bestellst. Fahre dann fort mit Montag etc.

Sonntag

.....

Montag

.....

.....

Dienstag

.....

.....

Mittwoch

.....

.....

Donnerstag

.....

.....

Freitag

.....

.....

Samstag

.....

.....

MENSCHEN, DIE ICH BRAUCHE

Im Folgenden findest du eine Liste von Personengruppen, die für die Welt, in der wir leben, ziemlich wichtig sind. Bitte unterstreiche diejenigen, die für dich wichtig sind. Wenn du damit fertig bist, bringe die unterstrichenen Gruppen in eine Rangreihe, indem du sie nummerierst und die entsprechende Zahl in die Klammer einträgst. Gib der wichtigsten Gruppe dabei die Nummer 1, der zweitwichtigsten Gruppe die Nummer 2 usw.

- () Künstler – () Eltern – () Piloten – () Automechaniker – () Bäcker –
() Zimmerleute – () Ärzte – () Apotheker – () Zahnärzte – () Schuster –
() Verkäufer – () Fußballspieler – () Rechtsanwälte – () Schauspieler –
() Musiker – () Richter – () Politiker – () Geistliche – () Großeltern –
() Bergleute – () Polizisten – () Cousinen – () Psychologen – () Lehrer –
() Bauern – () Ingenieure – () Pflegeeltern – () Schlachter – () Tanten –
() Krankenschwestern – () Onkel – () Obdachlose – () Kriminalbeamte –
() Hotelpersonal – () Wissenschaftler – () Therapeuten – () Sozialarbeiter –
() Gefängnispersonal – () Kindergärtnerinnen – () Restaurantbesitzer –
() Verwandte – () Geschwister – () Regierungsbeamte

Wähle von den unterstrichenen und in eine Rangreihe gebrachten Gruppen die für dich wichtigsten 6 aus, schreibe sie hier noch einmal auf und gib an, welche «Güter» bzw. welche Werte sie dir geben. Beschreibe, mit welchen Konsequenzen du rechnen musst, wenn du dieses Gut nicht mehr erhalten würdest.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....

DINGE, DIE ICH BRAUCHE

Du findest hier eine Liste von verschiedenen Dingen, die viele Leute für wichtig halten, um leben zu können, sich erfolgreich zu fühlen, um glücklich zu sein und sich wohl zu fühlen. Unterstreiche die Dinge, die du für dich selbst wichtig findest und bringe diese dann in eine Rangreihe, indem du sie entsprechend ihrer Bedeutung für dich durchnummerierst und die Zahlen in die Klammern einsetzt.

() Flugzeug – () Axt – () Fußball – () Bett – () Motorrad – () Tennisschläger – () Besen – () Kalender – () Handy – () Waschmaschine – () Uhr – () Staubsauger – () Bilder – () Musikinstrument – () Angel – () Bücher – () Fernseher – () eigenes Haus – () Medizin – () Radio – () eigenes Zimmer – () Telefon – () Schreibzeug – () Fahrrad – () Bibel – () Schaufel – () Wohnmobil – () CD-Player – () Zahnbürste – () Computer – () Kleidung – () Schmuck – () Fotos – () Messer – () Auto – () Schreibtisch.

Jetzt konzentriere dich auf die drei für dich wichtigsten Besitztümer und versuche jeweils in einem kleinen Abschnitt zu beschreiben, was dir der Besitz bedeutet. Behalte dabei folgende Fragen vor Augen: Welches Bedürfnis befriedigt der Besitz? – Welche Gefühle löst der Besitz in dir aus? – Von wem stammt der Besitz? – Was musst du tun, ihn dir zu erhalten? – Welchen Preis musst du dafür zahlen, dass du den Besitz erlangst bzw. ihn beständig zur Verfügung hast? – Wie würdest du auf seinen Verlust reagieren? – Was könnte diesen Besitz ersetzen?

Notiere hier die drei wichtigsten Besitztümer:

- 1
- 2
- 3

WERTE UND SYMBOLE

Wert	Gegenstand	Gründe für die Auswahl
Schönheit		
Liebe		
Freundschaft		
Wahrheit		
Frieden		

WAS IST EIN GUTER LEHRER?

Bitte denke einen Augenblick über folgendes Zitat nach «Ein guter Lehrer unterrichtet Schüler, um sie in die Lage zu versetzen, ohne Lehrer auszukommen.»

Was soll deiner Meinung nach dieses Zitat bedeuten?

.....
.....
.....

Stimmst du dieser Behauptung zu? Warum? Warum nicht?

.....
.....

Was bedeutet Erziehung für dich?

.....
.....
.....

Welche Erfahrung hast du mit Abhängigkeit und Unabhängigkeit in deiner bisherigen Erziehung gemacht?

.....
.....
.....

Welcher deiner Lehrer hat dir am besten geholfen, ein für dein Alter ausgewogenes Verhältnis zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit zu erreichen? Wie hat er das gemacht?

.....
.....
.....

Wenn du selbst Jugendliche zu unterrichten hättest, worauf käme es dir an? Nenne mindestens drei Grundsätze oder Erziehungsziele, die dich leiten würden:

.....
.....
.....

Weshalb ist es so schwer für die meisten Lehrer (und Eltern), im Sinne des genannten Zitats zu handeln?

.....
.....
.....

GEMISCHTES FEEDBACK

Hier hast du Gelegenheit, deine Gedanken, Beobachtungen, Hoffnungen und Wünsche in Bezug auf meine Person ausführlicher darzustellen. Bitte ergänze der Reihe nach die folgenden Sätze:

Manchmal erinnert mich der Lehrer an
wenn er

Wenn der Lehrer sich in eine Pflanze verwandeln würde, wäre er

Wenn ich den Lehrer mit einer bestimmten Wetterlage vergleichen wollte, dann denke ich an

Zu ihm passt das Sprichwort

Äußerlich gefällt mir am Lehrer

Nicht so gut gefällt mir am Äußeren des Lehrers

An seiner Art zu unterrichten gefällt mir vor allem

.....

An seiner Art zu unterrichten stört mich manchmal

.....

Im Blick auf den Unterricht wünsche ich mir, dass er

.....

Über Jugendliche denkt er, dass sie

.....

Er schätzt an Jugendlichen

Er befürchtet, dass Jugendliche

Die fünf wichtigsten Ideale und Ziele dieses Lehrers sind:

1.

2.

3.

4.

5.

Für ihn heißt Unterrichten

Erziehung heißt für ihn

An seinem Beruf schätzt er vor allem

In seinem Beruf belastet ihn vor allem

Ich verdanke diesem Lehrer

Manchmal denkt er über mich

Wenn der Lehrer mich um einen wichtigen Rat bäte, würde ich ihm sagen

.....

.....

SECHS FRAGEN

Bitte ergänze die Satzanfänge und füge weitere Bemerkungen hinzu, wenn du Lust hast.

Für mich war der Höhepunkt dieser Lerneinheit

.....
.....
.....
.....

Mir wurde klar

.....
.....
.....
.....

An meinem eigenen Verhalten während dieser Lerneinheit gefiel mir

.....
.....
.....
.....

Am Verhalten des Lehrers gefiel mir

.....
.....
.....
.....

Eine Schwierigkeit war

.....
.....
.....
.....

Mehr wissen möchte ich über/wie

.....
.....
.....

Datum..... Unterschrift:.....

BESTANDSAUFNAHME

Die Antworten auf die unten abgedruckten Fragen sollen helfen, die Gestaltung der gemeinsamen Arbeit ebenso stark an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer zu orientieren, wie an den durch die Institution vorgegebenen Zielen und den Möglichkeiten und Interessen des Unterrichtenden. Bitte beantworte deshalb die folgenden Fragen möglichst genau:

1. Aus welchen Gründen nimmst du an diesem Kurs teil?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Welchen Beitrag willst du selbst dazu leisten?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Was erwartest du von dem Unterrichtenden?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Was erwartest du von dir selbst?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Was erwartest du von den anderen Teilnehmern?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Welche speziellen Interessen, Themen oder Fragestellungen sollen aus deiner Sicht Bestandteil der gemeinsamen Arbeit sein?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Was möchtest du auf keinen Fall?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Wie charakterisierst du deinen eigenen Lernstil: (wie, wo, wann und mit wem lernst du am besten?)

.....
.....
.....
.....
.....

9. Was möchtest du durch deine Teilnahme an diesem Kurs für dich erreichen?

.....
.....
.....
.....
.....

10. Offener Kommentar:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ZIELE DES LEHRENS

Die unten abgedruckte Liste enthält verschiedene Ziele, an denen ein Lehrer seinen Unterricht orientiert.

1. Interesse oder Engagement für das Unterrichtsfach wecken.
 2. Den Schülern helfen, analytisch denken und komplizierte Aufgaben erledigen zu lernen.
 3. Den Schülern helfen, persönliche Probleme zu lösen.
 4. Sicherstellen, dass die Schüler fachspezifische Fertigkeiten erwerben.
 5. Darauf hinarbeiten, dass die Schüler ein positives Selbstbild entwickeln.
 6. Auf jeden Schüler individuell eingehen.
 7. Die Kreativität der Schüler fördern.
 8. Dafür sorgen, dass Ruhe und Ordnung in der Klasse herrschen.
 9. Lernprobleme einzelner Schüler erkennen und die Betroffenen unterstützen.
 10. Raum geben für Initiative und Verantwortung der Schüler.
 11. Die ästhetischen Begabungen der Schüler wecken.
 12. Den Schülern helfen, eigene Wertvorstellungen zu entwickeln.
 13. So unterrichten, dass der Lehrer von den Schülern als guter Fachmann geschätzt wird.
 14. Sich so geben, dass der Lehrer von den Schülern persönlich gemocht wird.
 15. So auftreten, dass er von den Schülern als Autorität respektiert wird.
- Du kannst drei weitere Ziele hinzufügen, die dir wichtig erscheinen:

16.
17.
18.

Nun wähle die fünf Ziele aus, die du für besonders wichtig hältst und bringe diese fünf in eine Rangreihe, indem du sie von 1 bis 5 nummerierst.

- ()
- ()
- ()
- ()
- ()

Versetzt dich nun in die Lage des Lehrers und wähle die fünf Ziele aus, von denen du annimmst, dass sie für ihn besonders wichtig sind. Bring sie ebenfalls in eine Rangreihe.

- ()
- ()
- ()
- ()
- ()

WOZU ARBEITE ICH?

Im Folgenden sind einige wichtige Ziele und Zwecke angegeben, die wir mit unserer Arbeit verfolgen können. Lies den Katalog in aller Ruhe durch und versuche dir klar zu machen, was gemeint ist.

Ich arbeite,

- um den Respekt anderer zu gewinnen. – Ich möchte, dass sie meine Tüchtigkeit und meine Arbeitsergebnisse anerkennen.
- um bewundert zu werden. – Ich möchte, dass sich andere über meine Arbeit freuen, dass sie staunen und mich «toll» finden.
- um auf mich stolz sein zu können. – Ich möchte sagen können: «Das ist mein Werk. Das habe ich getan.»
- um mich selbst zu bestrafen. – Ich sage mir: «Wenn ich hart genug arbeite und mich schinde, dann kann ich ein gutes Gewissen haben.»
- um die Kameradschaft mit den Kollegen zu genießen. – Ich komme dann von zu Hause weg und kann unter meinesgleichen sein.
- um einen bestimmten Lebensstandard zu erreichen. – Mit diesem Einkommen kann ich mir bestimmte Dinge leisten, die mir wichtig sind.
- um zu überleben. – Ich möchte mit meiner Arbeit sicher stellen, dass ich genug zu essen und ein Dach über dem Kopf habe.
- um einen Sieg zu erringen. – Mit meinem Arbeitsergebnis will ich besser da stehen als andere und meine Konkurrenten überflügeln.
- um mich in eine feste Struktur und vorgegebene Ordnung einzufügen. – Ohne den festen Rahmen vorgegebener Arbeitsziele und -abläufe würde ich mich unsicher fühlen und hilflos.
- um meine Neugier und meine Lust auf Abwechslung zu befriedigen. – Mir liegt es, neue Ideen und Projekte anzukurbeln. Sie können dann ruhig von anderen zu Ende geführt werden.
- um mich abzulenken. – Wenn ich intensiv arbeite und meinen Geist anstrengt, kann ich mich gegen störende und unangenehme Gefühle abschirmen, vor allem auch gegen Kummer und Leid.
- um mich sicher zu fühlen. – Ich habe es gern, wenn anerkannte Autoritäten mir sagen, was ich zu tun habe. Ich übernehme ungern die volle Verantwortung für eine Aufgabe.
- um Macht zu haben. – Ich will anderen sagen, was sie zu tun haben und kontrollieren, wie sie die Dinge erledigen.

Kreuze nun die Punkte an, die auf dich mehr oder weniger zutreffen... Wenn du das getan hast, bringe die angekreuzten Punkte in eine Rangreihe. Gib der inneren Einstellung, die dein Verhalten am meisten bestimmt, die Nummer 1, der nächsten die Nummer 2 usw. ...

Jetzt lass dir zu den fünf wichtigsten Einstellungen eine Situation einfallen, in der diese betreffende innere Einstellung dein Verhalten bestimmt hat. Beschreibe sie stichwortartig.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

Schau dir nun deine Liste noch einmal an und stelle dir die folgenden Fragen:
Welche der von dir angekreuzten inneren Einstellungen möchtest du beibehalten, verstärken oder abschwächen bzw. aufgeben?

Gibt es in der Liste andere Einstellungen, die du gern übernehmen möchtest?

ARBEITSKLIMA

Der folgende Katalog stellt Verhaltensweisen, die von vielen Leuten als unangenehm empfunden werden, solchen gegenüber, die in der Regel positiv bewertet werden. Lies dir zunächst die Gegensatzpaare durch.

Was mir bei Kollegen und Vorgesetzten

nicht gefällt:

manipulativ

langweilig

Drückeberger

immer bierernst

ist missionarisch stur

inkompetent

unzuverlässig

rigide

stark wettbewerbsorientiert

zu ängstlich, um selbst etwas aus-
zuprobieren

zwanghaft

unsensibel, plump und grob

überkritisch

leicht manipulierbar

bewirkt nichts

arbeitet «wie ein Pferd»

spielt den Überlegenen

lacht mich aus

Schwätzer

spricht dauernd von sich

fanatisch

Pessimist

arbeitet chronisch langsam

oberflächlich

autoritär, zeigt Stärke nur Schwäche-
ren gegenüber

kümmert sich nicht um seine Ge-
sundheit

weiß alles besser

gefällt:

direkt und aufrichtig

anregend

Leute, die mit zupacken

manchmal humorvoll

akzeptiert unterschiedliche Stand-
punkte

kompetent

zuverlässig

flexibel

kooperativ unterstützend

mutig genug, um selbständig
vorzugehen

geht kalkulierbare Risiken ein

schätzt Gefühle und Phantasie

bestärkt andere

weiß, was er will und denkt über
sich selbst nach

tüchtig

nimmt sich Zeit zum Nachdenken

ist solidarisch

lacht zusammen mit mir

kann etwas für sich behalten

hört wenigstens die Hälfte der Zeit
anderen zu

vernünftig

Realist

arbeitet in angemessenem Tempo

ernsthaft

setzt sich auch mit Stärkeren aus-
einander

respektiert die Bedürfnisse seines
Körpers

ist neugierig und wissensdurstig

unentschieden
hängt sein Fähnchen nach dem Wind
stur
disziplinos
feindselig
schweigsam und verschlossen
jammernd und voller Selbstmitleid
verführerisch
erzwingt Entscheidungen und engt
 andere ein
willkürlich
sentimental
arrogant
devot und beflissen
chronisch voller Ärger
misstrauisch
mürrisch
lässt andere stolpern
unordentlich
macht viele Worte
perfektionistisch, gesteht sich und
 anderen keine Fehler zu

entscheidungsfreudig
steht zu dem, was er denkt und fühlt
aufgeschlossen
selbstbeherrscht
rücksichtsvoll
offen und klar
zuversichtlich
sieht den anderen als Person
gesteht anderen eigenes Tempo und
 Entfaltungsspielraum zu
fair
einfühlsam
bescheiden
selbstsicher
innerlich ausgeglichen
vertrauensvoll
fröhlich
hilfsbereit
ordentlich, aber nicht pedantisch
kommt zum «Punkt»
gibt sich und anderen das Recht zum
 Irrtum, lernt aus Fehlern

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ergänze die Liste mit Eigenschaften, die dir hier fehlen...
Wähle dann aus der linken Liste die zehn Punkte aus, die für dich das Arbeitsklima am stärksten belasten, wenn Vorgesetzte und Kollegen sich in dieser Weise verhalten.
Schreibe nun diese 10 Punkte auf:

Was mich bei Kollegen und Vorgesetzten
am meisten stört

am meisten anspricht

- | | |
|----------|-------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

Oft stören uns Verhaltensweisen an anderen, die wir an uns selbst nicht mögen.
Kannst du bei deinen zehn wichtigsten Punkten links auch einige Verhaltensweisen entdecken, die dich an dir selbst stören? Welche sind das:

.....
.....
.....
.....

Welche der zehn positiven Verhaltensweisen zeichnen dich selbst besonders aus?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VERÄNDERUNGSWÜNSCHE

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, eine Bestandsaufnahme dessen zu machen, was dich bei der Arbeit frustriert. Außerdem will es dich anregen, die Forderungen zu entdecken, die in den Enttäuschungen und Ärgernissen stecken. Es basiert auf dem Grundsatz: Sage nicht nur, was dich ärgert, sondern füge hinzu, was du forderst.

Bei meiner gegenwärtigen Arbeit bin ich unzufrieden mit bzw. vermisse ich bei
1. meinen Vorgesetzten:

- a)
- b)
- c)

2. meinen Kollegen:

- a)
- b)
- c)

3. den technisch räumlichen Arbeitsbedingungen:

- a)
- b)
- c)

4. der Zeitgestaltung:

- a)
- b)
- c)

5. der Organisation:

- a)
- b)
- c)

6. der Bezahlung:

- a)
- b)
- c)

7. der Art und Weise, wie ich als Person behandelt werde:

- a)
- b)
- c)

8. der Art und Weise, wie ich gefördert werde:

- a)
- b)
- c)

9. meinen Aufgaben:

- a)
- b)
- c)

10. Ich sehe folgende Probleme:

- a)
.....
- b)
.....
- c)
.....

Bitte notiere bei den einzelnen Punkten, was dich stört und was du vermisst. Wenn du das getan hast, wähle von jedem der zehn Punkte deine wichtigste Beschwerde und trage sie in die nachfolgende Tabelle ein. Formuliere dann positiv, was du wünschst und was du forderst.

Beschwerde: (Beispiel: Ich werde zu stark gegängelt.)

Forderung: (Beispiel: Ich möchte, dass mein Chef mir die Richtung angibt, dass ich aber teilweise selbst Entscheidungen treffen kann.)

1.	1.
.....
2.	2.
.....
3.	3.
.....
4.	4.
.....
5.	5.
.....
6.	6.
.....

- | | |
|----------|----------|
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |
| 9. | 9. |
| 10. | 10. |

Überlege, wie du vorgehen kannst, um einige deiner Veränderungswünsche zu realisieren. Wähle dafür eine oder zwei Forderungen aus und plane spezifische Schritte, wie du mit den wichtigen Bezugspersonen verhandeln willst.

1. Forderung:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Forderung:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ZEITEINTEILUNG

Das folgende Diagramm stellt den Zeitraum einer Woche dar. Wenn du diese Zeit gleichmäßig aufteilen würdest auf Lernen, Arbeit, Freizeit, Liebe und Freundschaft sowie lebenserhaltene Aktivitäten (Essen, Trinken, Schlafen etc.), dann würde sich folgende Aufteilung ergeben:



Beschreibe zunächst in Stichworten, was du in den einzelnen Bereichen tust:

Lernen.....

.....

.....

Arbeit.....

.....

.....

Liebe und Freundschaft

.....

.....

Freizeit.....

.....

.....

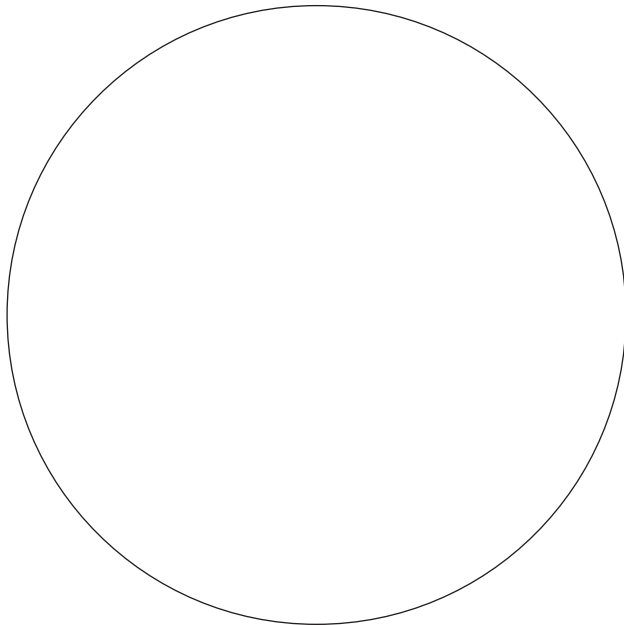
lebenserhaltende Aktivitäten

.....

.....

Wie viele Stunden einer durchschnittlichen Woche, die aus 168 Stunden besteht, verwendest du für die einzelnen Bereiche? Schreibe die geschätzte Stundenzahl jeweils dahinter:

Lernen =	Stunden
Arbeit =	Stunden
Liebe und Freundschaft =	Stunden
lebenserhaltende Aktivitäten =	Stunden
Summe =	168 Stunden



Trage deine wöchentliche Zeitverteilung in den leeren Kreis ein...

Betrachte jetzt in Ruhe das Diagramm, das du gezeichnet hast. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du deine Zeit aufteilst? Wofür möchtest du gern mehr Zeit haben? Wofür möchtest du gern weniger Zeit aufwenden? Was kannst du praktisch tun, um ggf. eine Veränderung zu erreichen?