

Widerstände verstehen und Selbstmotivation fördern

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Kennenlernen der Methode „Das Innere Team“
- Anwendung auf eine persönliche Konfliktsituation

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- ZH-AS 48.1 Arbeitsauftrag
- ZH-IB 48.2 Das Innere Team!
- Ggf. ZH-PB 48.3 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- Computer oder Tablet mit Internetzugang
- Möglichkeit zum Videochat
- Ggf. digitales Zeichen-/Schreibtool

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Erstelltes Inneres Team
- Alternativ ausgefüllter ZH-PB 48.3

Anregungen für digitale UnterrichtssequenzenKlärung Arbeitsauftrag

Stellen Sie den Arbeitsauftrag ZH-AS 48.1 vor. Die Schüler/innen können sich die Methode „Das Innere Team“ gut anhand des vorhandenen, detailliert ausgearbeiteten Arbeitsauftrages selbst erarbeiten. Schön wäre es aber auch, wenn Sie Zeit fänden, die Methode im Gespräch zu erklären und gemeinsam auszuprobieren.

Vorstellung der Methode „Das Innere Team“

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, die Schüler/innen dabei zu unterstützen, in Entscheidungssituationen das eigene Bauchgefühl bewusster wahrzunehmen. Dies ist in Bezug auf die eigene Berufs- und Studienwahl eine große Hilfe. Hierzu empfiehlt sich die Methode „Das Innere Team“. Diese wurde von Friedemann Schulz von Thun als Modell zur Selbst- und Rollenklärung entwickelt. Informationen hierzu finden Sie auf dem Infoblatt ZH-IB 48.2, in der entsprechenden Literatur (derselbe: Miteinander reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg 1998) und problemlos im Internet.

Machen Sie die Schüler/innen mit der Methode vertraut. Gehen Sie entsprechend der Beschreibung auf dem Arbeitsauftrag ZH-AS 48.1 (1. Aufgabe) vor. Es wäre hilfreich, wenn Sie ein kollaboratives Zeichentool verwenden und das Innere Team Schritt für Schritt entwickeln. Alternativ können Sie das Beispiel auf Seite 2 des Infoblattes ZH-IB 48.2 über einen geteilten Bildschirm zeigen.

Vertiefter Austausch zur Methode

Bitten Sie einige Schüler/innen, ihre zuvor erstellten Inneren Teams (über einen geteilten Bildschirm) vorzustellen und zu erläutern. Tauschen Sie sich anschließend intensiv über die Methode aus. Machen Sie deutlich, dass es wichtig ist, allen „Teammitgliedern“ Beachtung zu schenken:

Alle Teammitglieder im Blick haben

- Alle (auch die ungeliebten und unerwünschten) Teammitglieder bestimmen unser Handeln, unsere Art zu kommunizieren und unser Wohlfühl. Dabei ist es egal, ob wir uns unserer Teammitglieder bewusst sind oder nicht.
- Die Teammitglieder treten kontextspezifisch zusammen, d. h., je nach Person, Situation, Thema und Herausforderung erscheinen andere Teammitglieder auf der Bühne.
- Es gibt persönlichkeitspezifische Stammspieler, die nahezu immer auftauchen (z. B. der Eifrige, die Gewissenhafte). Sie bestimmen wesentliche Charaktermerkmale der Person.
- Manche Teammitglieder melden sich sehr laut zu Wort und sind daher sofort zu hören, andere wiederum sind sehr leise und erst beim Innehalten wahrnehmbar (geprägt durch Erziehung, Erfahrungen und Werte).
- Manche Teammitglieder melden sich unmittelbar und nehmen so direkt Einfluss auf das Geschehen, andere erscheinen erst später (vielleicht nach Stunden oder Tagen), zeigen sich dann aber oft in unabweisbar heftiger Weise.
- Einige Teammitglieder sind uns sofort willkommen, wir sind stolz auf sie, tun sie gerne kund. Andere sind uns hingegen gar nicht willkommen, weil sie uns so peinlich oder unangenehm sind, dass wir sie nicht mögen und gerne los wären. Es ist aber wichtig, auch diese Teammitglieder zu akzeptieren, da sie sonst aus dem seelischen Untergrund agieren müssen und sich irgendwann vielleicht sogar als körperliches Symptom zu Wort melden.

Moderieren Sie ein abschließendes Gruppengespräch über die Methode „Das Innere Team“ und fragen Sie die Schüler/innen, wie es ihnen mit der Methode ergangen ist. Weitere Reflexionsfragen finden Sie auf dem Portfoliobogen ZH-PB 48.3.

Hinweis: Anregungen zur Umsetzung im Präsenzunterricht finden Sie in den landesspezifischen Ausgangsmaterialien.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u. a.