

48.1

Widerstände verstehen und Selbstmotivation fördern

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag lernst du die Methode „Das Innere Team“ kennen, die dir dabei hilft, dich in schwierigen Situationen selbst besser zu verstehen und hilfreiche Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Du beschäftigst dich mit dieser Methode und wendest sie auf eine persönliche Konfliktsituation an.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

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

**Das brauchst du außerdem**

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

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Beschäftige dich mit der Methode „Das Innere Team“ des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Lies dazu die Informationen auf dem Infoblatt ZH-IB 48.2. Weitere Informationen kannst du im Internet recherchieren.

2. Aufgabe:

Nun erstellst du dein eigenes Inneres Team.

Hinweis: Du kannst dein Inneres Team ganz klassisch auf einem Papier zeichnen und dann abfotografieren oder aber gleich ein digitales Zeichen-/Schreibtool nutzen. Falls es dir lieber ist, könntest du dein Inneres Team auch gemeinsam mit jemandem aus unserer Klasse/unserem Kurs erstellen.

Wähle ein Thema, das dich gerade beschäftigt. Falls dir kein eigenes Beispiel einfällt, kannst du hier eines auswählen:

- Du spielst in einer Fußballmannschaft, das Spiel kommt in die entscheidende Phase und dein Trainer wechselt dich aus. Welche Stimmen regen sich in dir?
- Du hast das Gefühl die Nerven zu verlieren, weil du so Lernstress hast: jede Menge Hausaufgaben, viele Klausuren und gleichzeitig fragt dauernd jemand, was du nach dem Abi machen willst. Du hast noch keine Ahnung und weißt nicht, wann du dich auch noch darum kümmern sollst. Welche Stimmen regen sich in dir?
- Ein Freund von dir spielt in einer Band und hat am Wochenende einen Auftritt. Gemeinsam mit Freunden willst du dort hin. Das klappt aber nicht, denn deine Eltern/Erziehungsberechtigten verlangen, dass du mit zum 50. Geburtstag deiner Tante fährst. Welche Stimmen regen sich in dir?
- Du hast stundenlang über deinen Mathe-Hausaufgaben gebrütet, während deine Freundin mit anderen gechillt hat. Jetzt will sie, wie so häufig, die Ergebnisse abschreiben. Welche Stimmen regen sich in dir?

- Du hast einen ganzen Berg an Hausaufgaben und deine Noten sind gerade nicht die besten. Du weißt, du musst dich jetzt zusammenreißen, aber du kannst dich einfach nicht zum Lernen motivieren. Welche Stimmen regen sich in dir?
- Du stehst kurz vor dem Schullabschluss und musst dich entscheiden, wie es danach weitergeht. Welche Stimmen regen sich in dir?

Zeichne nun grob die Umrisse eines Menschen auf (Kopf und riesiger Bauch, siehe Infoblatt ZH-IB 48.2, Seite 2). Dies ist der Spielort des Inneren Teams. Trage in eine Denkblase deine gewählte Situation ein. Formuliere es ziemlich konkret (z. B. *Ich kann mich nicht zum Lernen motivieren*).

Frage dich nun, welche Gefühle sich in der gewählten Situation in dir regen würden (z. B. *Ich wäre sauer auf mich selbst*). Dieses Gefühl (z. B. sauer sein) ist ein Teammitglied in deinem Inneren Team. Gib diesem Teammitglied einen Namen. Wähle hierfür eine Alliteration (z. B. Sarah Sauer).

Finde nun eine prägnante Botschaft, die dieses Teammitglied hat: Was würde Sarah Sauer in dieser Situation sagen? (Z. B. *Deine Faulheit macht mich echt sauer!*)

Frage dich nun, welche weiteren Gefühle sich in der gewählten Situation in dir regen könnten (d. h., welche weiteren Teammitglieder dein Inneres Team in dieser Situation hätte) und zeichne sie ein (z. B. Ralf Rafftnix: *Ich verstehe das eh nicht!* oder auch Charlie Checker: *Ach komm, so schwer ist es nicht!*).

Zeichne die Teammitglieder mit Namen und ihren jeweiligen Botschaften in die Figur ein. Fahre damit fort, bis du glaubst, zu deinem gewählten Thema wirklich alle Teammitglieder und deren Botschaften gesammelt zu haben. Achte darauf, dass du nicht nur die lauten, angesehenen, bekannten und beliebten Teammitglieder (wie z. B. Frida Fleißig, Suse Super oder Emil Erfolgreich) zu Wort kommen lässt, sondern auch die Stimmen, die im Hintergrund stehen und eher leise sind (z. B. Anni Angst oder Urs Unsicher).

Wenn du dir Zeit lässt und ehrlich zu dir selbst bist, wirst du entdecken, dass in der gewählten Situation ganz verschiedene Gefühle und Handlungsimpulse gleichzeitig in dir stecken. Das ist normal. Wichtig ist, dass wir alle unsere Teammitglieder erkennen und akzeptieren und im nächsten Schritt versuchen, diesen „wildten Haufen“ so zu sortieren, dass wir all unseren Teammitglieder gerecht werden (z. B. sowohl den ehrgeizigen als auch denen, die sich eine Pause wünschen). Das geht nicht immer gleichzeitig, aber oft lassen sich Kompromisse aushandeln, die dann für alle ok sind (z. B. erst eine Stunde lernen, dann eine Stunde chillen, dann wieder lernen). Das könnte ein guter Schritt sein, um eigene Widerstände zu verstehen und deine Selbstmotivation zu fördern.

3. Aufgabe:

Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund aus unserer Klasse/unserem Kurs zum Videochat. Stellt euch gegenseitig eure Inneren Teams vor (z. B. über einen geteilten Bildschirm) und gebt euch gegenseitig ein Feedback, wie das Innere Team der/des anderen auf euch wirkt. Überlegt auch, ob wirklich alle Teammitglieder enthalten sind.

Überlegt euch dann, wer in den jeweiligen Inneren Teams die stärksten Gegenspieler/innen sind. Schreibt ihre Namen unter das Innere Team („Die beiden stärksten Gegenspieler/innen sind ...“). Versucht nun gemeinsam einen Kompromiss zu entwickeln, den diese beiden Gegenspieler/innen akzeptieren könnten. Formuliert diesen Kompromiss aus und notiert ihn ebenfalls unter der Grafik („Diesen Kompromiss biete ich den beiden stärksten Gegenspieler/innen an ...“).

Technische Hinweise:



Abgabe

Anmerkungen

- Du kannst direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Alternativ kannst du den Portfoliobogen auch ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist.

Abzugeben ist/sind

- Erstelltes Inneres Team

Hinweis: Selbstverständlich behandle ich deine Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte dir die Weitergabe deines Inneren Teams an mich trotzdem zu persönlich sein, beantworte stattdessen bitte die Reflexionsfragen auf dem Portfoliobogen ZH-PB 48.3 und reiche diesen ein.

☐

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf die Lernplattform hoch.

Datum

☐

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!