

AUTONOMIE	F/ Kann Strategien einsetzen, die seinen Bedürfnissen(Plänen) angepasst sind	A.F. S 1
	S 1/ kann seine Bedürfnisse erkennen	

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

• Phase 1

Der Lehrer beginnt damit, der Klasse den Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen aufzuzeigen: Das Bedürfnis muss befriedigt werden(ich brauche Schuhe)der Wunsch muss verstanden werden. (ich will Nikischuhe)

In diesem Rahmen präsentiert er den Schülern die Maslow'sche Pyramide und stellt sie gleichzeitig zur Diskussion. Er bittet sie, jedes dieser Bedürfnisse durch ein Beispiel zu veranschaulichen.

So lernen die Schüler, ihre Bedürfnisse zu definieren und zu katalogisieren. Es soll sie außerdem zum Nachdenken anregen über den Begriff der persönlichen Entwicklung und der Verwirklichung des eigenen Ichs innerhalb der Gesellschaft.

• Phase 2

Der Lehrer lässt sie auf ein Blatt notieren:

- das, was eigentlich ganz gut für ihn läuft
- das, was weniger gut läuft im Hinblick auf seine Familie, seine Stellung innerhalb dieser Familie, die Atmosphäre, die dort herrscht, der Platz den er einnimmt,
- sein persönliches Leben(Freizeit, Gesundheit, Freunde)
- die Gruppe,(Klasse oder andere), (Ort, Atmosphäre, Raum)
- der Schüler notiert jede schwierige Situation entsprechend, was er benötigt, um sie zu verbessern oder damit seine Pläne gelingen.

Beobachtungen

Der Lehrer erleichtert es den Schülern, in dem er mit jedem einzelnen ein Gespräch führt.

Variante

Der Lehrer versucht, die Bedürfnisse herauszufinden, in dem er unvollständige Sätze in den Raum stellt:

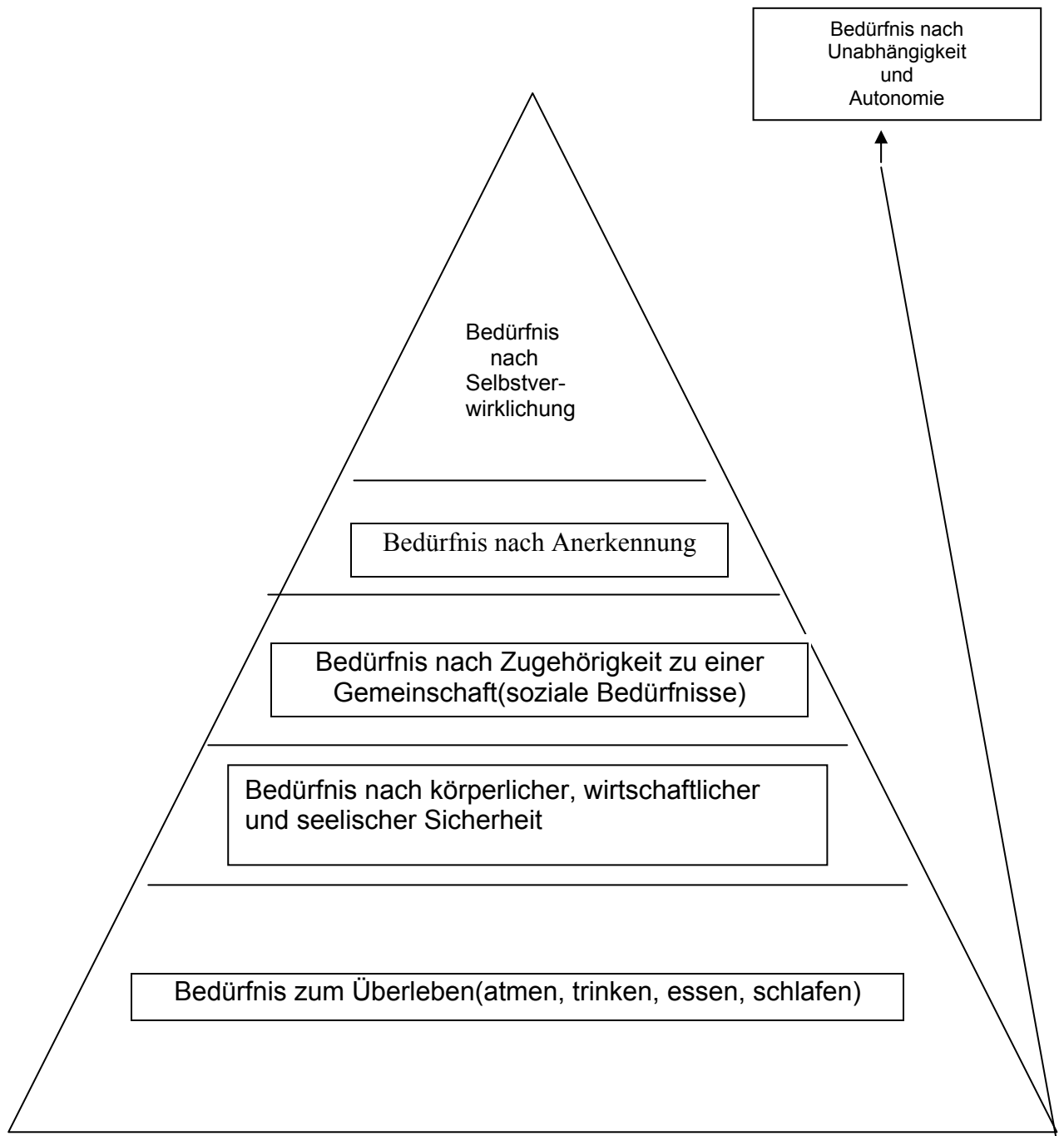
was mir fehlt, ist ... was ich glaube... was mir auf die Nerven geht ... was ich gerne...

Kommentar

→ Diese Übung kann nur dann in einer Klasse durchgeführt werden, wenn eine Atmosphäre des Vertrauens herrscht.

Dauer der Übung	Benötigte Materialien
1 h 30 Min	leere Blätter, Stifte, weiße Tafel, Filzstifte

Die Maslow'sche Pyramide



Nota Bene: Nach Abraham Maslow, 1943, hat der Mensch fünf große Typen von Bedürfnissen, die er nacheinander zu befriedigen versucht(von unten nach oben im Schema). In der Realität sind bestimmte Personen besonders angezogen von der Selbstverwirklichung, können handeln auf Kosten von Sicherheitsbedürfnissen(Verlust der Arbeitsstelle) oder physiologischen Bedürfnissen(Schädigung ihrer Gesundheit).

AUTONOMIE

F/ Strategien, die den eigenen Bedürfnissen und Plänen angepasst sind, einsetzen können

S 2/ ist fähig, sich persönliche Ziele zu setzen

A.F.
S 2

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Nachdem in der vorangegangenen Übung das Orten der Bedürfnisse durchgeführt wurde, ermitteln die Schüler ein oder zwei Bedürfnisse, die ihnen vorrangig erscheinen. Zunächst versuchen sie herauszufinden, welche Hindernisse sich ihnen bei der Befriedigung der genannten Bedürfnisse entgegenstellen.

• Phase 1

Der Lehrer verteilt Arbeitsblätter DIN A3, die von den Schülern in drei Spalten geteilt werden:

Zu befriedigende Bedürfnisse	Hindernisse	Wege um sie zu beseitigen

Sodann trägt jeder in die entsprechende Spalte die Bedürfnisse ein, die er persönlich befriedigen will sowie die Hindernisse, auf die er trifft. Wenn er seine Hindernisse mit dem Lehrer geklärt hat (wenn nötig), heftet jeder sein Blatt an eine Wand des Klassenraums.

• Phase 2

Gemeinschaftsarbeit:

Die Gruppe versucht Wege zu finden, um die einzelnen Hindernisse zu beseitigen. Diese Wege werden in die dritte Rubrik eingetragen.

• Phase 3

Nun nehmen sich die Schüler ihre Blätter wieder zurück und notieren nach einer kurzen Zeit der Reflexion die Ziele, die sie sich gesetzt haben. Der Lehrer achtet darauf, dass diese Ziele auf positive, klare, realistische und ökologische Art und Weise formuliert werden (nicht nachteilig für die Person und ihre Umgebung) und dass die Zeitspannen zur Durchführung präzisiert werden (siehe vorgeschlagene Basis in den Kommentaren der folgenden Seite).

Zu befriedigende Bedürfnisse	Getroffene Hindernisse	Wege zur Beseitigung	Persönliche Ziele

Kommentare

→ In Phase 2 regt der Lehrer die Antworten der Gruppe an, indem er sie zum Beispiel fragt, ob es schon jemandem von ihnen gelungen ist, diese oder jene Schwierigkeit aus dem Weg zu räumen und arbeitet anschließend die Erfolgskriterien heraus. Wenn es der Gruppe nicht gelingt, geeignete Wege zu finden, schlägt er selbst Antworten vor.

→ Es ist den Schülern freigestellt, einige ihrer Ziele vorzustellen oder nicht.

→ Damit diese Übung effizient ist, muss der Lehrer als Lehrer fungieren, sei es individuell oder kollektiv; er zieht Bilanz bezüglich der Weiterverfolgung der persönlichen Ziele und schlägt andere Wege vor, wenn die, welche vorgesehen waren, nicht durchführbar sind. (F/S4)

Wie definiere ich ein Ziel?

Ein Ziel definiert sich nach fünf Kriterien, welche die fünf Bedingungen einer wirksamen Formulierung repräsentieren.

1. Eine positive Formulierung
Um zu überprüfen, ob die Bedingung erfüllt ist, stellt man die Frage: „Was wollen sie?“
2. Ein spezifischer Kontext
Die Frage zur Überprüfung heißt: „Was wollen sie genau?“ wer, was, wann, wo?
3. Ein Ziel, das zu verwirklichen ist. Die Frage kann sein: „Wie werden sie wissen, ob sie ihr Ziel erreicht haben?“ oder „Welches sind Beweise für die Erreichung dieses Zieles?“
4. Ein erreichbares Ziel(für diese Person realisierbar). Manchmal ist es wichtig daran zu erinnern, dass man nur sich selbst ändern kann und nicht die anderen. Es ist wichtig, dass das Ziel von der Person abhängt, dass es von ihr entschieden und angestrebt wird. „Wovon, von wem hängt das Erreichen dieses Zieles ab?“
5. Ein ökologisches Ziel. Das bedeutet, dass er folgendes respektiert
 - einerseits das Familien-, das Berufs-, das soziale System, in dem die Person lebt.
 - Andererseits die Kriterien, die Werte, die Überzeugungen und die Gefühle der Person. Die Frage kann lauten: „Wie wird es sein, wenn sie ihre Ziele erreicht haben?“

Referenz: Programmation Neuro-Linguistique

Dauer der Übung	Benötigtes Material
1 h 30 Min	Paperboard

AUTONOMIE

F/ Strategien, die den eigenen Bedürfnissen und Plänen angepasst sind, einsetzen können

S 4/ akzeptiert es, in Aktion zu treten, um ein für ihn ungewöhnliches Vorhaben zu realisieren.

A.F.
S 4

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Diese Übung stützt sich auf die in F/S2 dargelegten persönlichen Ziele die darin bestehen, Mittel zu finden, die Hindernisse auszuräumen, welche der Befriedigung eines Bedürfnisses im Wege stehen.

Es handelt sich darum, in einem Zeitraum von 10 – 20 Tagen nach Durchführung dieser Sequenz den Schülern dahinzuführen, genau zu erklären, an welchem Punkt der Realisierung seiner Ziele er sich gerade befindet.

- **Phase 1**

Individuell

Jeder Schüler schreibt auf ein Paperboard:

Dargelegte Ziele in „S2“	Was machbar war- Gründe	Was nicht machbar war

Anschließend befestigt er sein Blatt an der Wand des Klassenzimmers.

- **Phase 2**

Gemeinsam:

Im Gespräch darüber, was machbar war und was nicht, erarbeitet die Gruppe die Kriterien, welche für das Gelingen oder Nichtgelingen entscheidend waren.

- **Phase 3**

Individuell

Im Hinblick auf das, was ihm nicht gelungen ist, steckt sich der/die Schüler erneut Ziele, indem er/sie die von der Gruppe zusammengetragenen neuen Strategien berücksichtigt.

Kommentare

→ Der Lehrer wird daran interessiert sein, die Schülern in dem Zeitraum zwischen der vorangegangenen und dieser Übung daran zu erinnern, dass jeder die Ziele, die er sich gesteckt hat, realisieren sollte, wenn er Antworten vermeiden will wie:“ Das hat nicht geklappt, weil ich nichts getan habe.“

→ Diese Übung kann bei bestimmten Schülern wieder Schwierigkeiten hervorrufen, die nach individueller Hilfe von Seiten des Lehrers verlangen oder nach anderen Arten von Übungen innerhalb der Gruppe. Beispiel: zu große Schüchternheit, die ihn hindert, weiterzukommen oder sich auszudrücken.

Dauer der Übung	Benötigtes Material
1 h 30 Min	Paperboard Stifte, Filzstifte

AUTONOMIE

F/ Strategien, die den eigenen Bedürfnissen und Plänen angepasst sind, einsetzen können

S 3/ entwickelt eine Strategie, die seiner persönlichen Situation angemessen ist.

A.F.
S 3

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Der Lehrer bildet Dreier- oder Vierergruppen, die in einem Zeitraum von 15 Minuten Strategien zu den auf der Liste aufgeführten Situationen finden sollen. (Die Liste erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit)

Entsprechend der Fähigkeiten der Klasse oder einer bestimmten kleinen Gruppe bearbeitet entweder die ganze Klasse oder kleine Gruppen das Thema- oder die kleinen Gruppen wählen verschiedene Situationen aus- oder zwei verschiedene Gruppen bearbeiten das gleiche Thema – alle diese Kombinationen sind möglich.

Situationsbeispiele:

- *Wie finde ich ein Transportmittel um zu einem entfernten Praktikumsplatz zu gelangen?*
- *Wie organisiere und finanziere ich eine Reise für die Gruppe?*
- *Wie finde ich einen Mini-Job?*
- *Wie finde ich einen Sportclub oder eine kulturelle Aktivität?*
- *Wie organisiere ich ein interessantes Wochenende?*
- *Wie entwickle ich Beziehungsnetze? (um nicht alleine zu sein, um eine Beschäftigung zu haben)*
- *Wie halte ich mich bei guter Gesundheit?*
- *Wie überzeuge ich jemanden, damit ich etwas Bestimmtes erreiche? (Organisieren oder Austausch von Treffen, etwas ausleihen, eine Information bekommen)*
- *Wie finde ich eine einfallreiche Person zur Lösung eines Problems?(finanzieller, verwaltungstechnischer, materieller, psychologischer Art)*

Jedem Gruppensprecher steht eine Minute zur Berichterstattung zur Verfügung.

Gleichzeitig schreibt der Lehrer an die Tafel.

Die Gruppe wählt die interessantesten Strategien zu jeder Situation aus und notiert sich diese.

Kommentare:

► Diese Strategien sollen von allen notiert werden. Ziel hierbei ist es, Spott und Angebereien zu verhindern, etwa in der Art: „es ist nicht nötig, dass ich das aufschreibe, ich kann das alles!“

► Man kann auch andere Themen als die im Beispiel angegebenen wählen.

Dauer der Übung	Benötigte Materialien
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1h30 Min 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tafel, ○ ein Arbeitsblatt pro Gruppe