8. Lokale Bildungskonferenz in Volksdorf

Jugendzentrum Manna, Ahrensburger Weg 14, 22359 Hamburg

Herzlich Willkommen!

„Schülercoaching – eine wirkungsvolle Methode zur individuellen Förderung und Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung“

6. September 2018

Ablauf - 8. Lokale Bildungskonferenz in Volksdorf

ab 16.30 Uhr	Ankommen
17.00 Uhr	Begrüßung
17.10 Uhr	***Gerhard Regenthal – Wie Schülercoaching das Lernen und die Persönlichkeitsbildung junger Menschen beflügeln kann - ein Erfahrungsbericht über Möglichkeiten und Chancen***
17.50 Uhr	Nachfragen aus dem Plenum
18.00 Uhr	Einsatzmöglichkeiten des Schülercoachings praktisch erfahren
18.45 Uhr	Pause mit Snacks
19.00 Uhr	Austausch in Kleingruppen – Chancen, Grenzen, Fragen
19.30 Uhr	Ergebnisse der Kleingruppen - Vereinbarung von Themen für weitere Veranstaltungen
19.45 Uhr	Vereinbarungen und Ausblick
20.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Veranstaltungsankündigung

Stadtteildialog Volksdorf

26. Oktober 2018

18:00 bis 21:00 Uhr

Selbst-Coaching für Schüler in fünf Schritten

Maria Montessori

Hilf mir, es selbst zu tun.

Zeige mir, wie es geht. ...

Mute mir Fehler und

Anstrengung zu,

denn daraus kann ich lernen.

GERHARD REGENTHAL
Corporate Identity Akademie
Weiterbildung und Beratung

Hackelkamp 9 • 38110 Braunschweig
Tel 0 53 07 - 911 90 63 • Fax - 911 90 64
regenthal@ci-akademie.de • www.ci-akademie.de

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig (alle Charts sind geschützt und dürfen nur mit Genehmigung benutzt werden)

„Ich setze mir lieber eigene Ziele, statt mich von Eltern und Lehrern voll quatschen zu lassen!“ (Schülerin)

Des Menschen größtes Verdienst bleibt es wohl, wenn er die Umstände so viel als möglich bestimmt und sich so wenig als möglich von ihnen bestimmen lässt. J. W. von Goethe

selbst – bewusst - sein

Ein echter Paradigma-Wechsel – aber er ist dringend notwendig, weil die bisherigen „Reformen“ nicht wirklich etwas gebracht haben.

Man kann Strukturen nicht mit jenen Denkmustern ändern, die zu diesen Strukturen geführt haben. Die Strukturprobleme und Herausforderungen für die Zukunft erfordern innovative Denkstrategien. Neue ganzheitliche Denkweisen schaffen gemeinsame Veränderungsprozesse, nachhaltige Erfolge und ein identitätsstiftendes Umdenken in diese Richtung.

Den Zustand der Erfolglosigkeit überwindet man nicht dadurch, dass man das Erfolglose intensiviert. Watzlawick

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Das Wollen und Können allein reicht nicht… es braucht auch das Wagen

Wollen: Das Ziel muss angestrebt werden.
Können: Das Ziel muss erreichbar sein.
Wagen: Das Ziel muss verfolgt werden.

Seneca

WANN dürfen Ihre Schüler es wagen?

Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich. Konfuzius

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Selbst-Coaching für Schüler:
Das eigene Potenzial entdecken

Nicht das (Auswendig-)Gelernte ist entscheidend für ein selbstverantwortliches Leben, sondern die eigenen Erfahrungen. Wer das Gelernte auf Situationen des eigenen Lebens übertragen kann, ist viel motivierter und will lernen. Doch wie werden Kinder und Jugendliche zu Entdeckern u. Gestaltern, die mit sich, mit ihrer Umwelt, mit ihren Erfolgen und auch mit ihren Misserfolgen umzugehen lernen? Wie kommen sie sich selbst auf die Spur? Wenn Kinder und Jugendliche ihr Lernen selbst in die Hand nehmen, sich Ziele setzen und prüfen, ob sie erreicht sind, nehmen Eltern, Erzieher und Förderer eine andere Rolle ein: Sie stoßen die selbstverantwortlichen Prozesse an, unterstützen, begleiten und stehen beratend zur Seite.

Eine Wahrheit mit eigenen Augen entdeckt, sei sie auch unvollkommen, ist zehn Wahrheiten wert, die du von anderen erfährst – denn diese hat nicht nur dein Wissen erweitert, sie hat auch deine Fähigkeit zu sehen geschärft.

– das hat der Polarforscher Fridtjof Nansen erkannt.

Grundlagen für das Selbst-Coaching:

- **Selbst-Motivation**: Das sind meine Stärken, das will ich erreichen – das will ich verändern!
- **Zielsetzungen**: Für meinen Lebensweg brauche ich eine Orientierung – einen Kompass.
- **Anschub**: Den Weg gehen muss ich allein – nur ICH kann diesen Weg gehen.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Selbstcoaching für Schüler – Was bringt uns das?			© Regenthal
Schüler	Lehrer	Eltern	Mein Vorteile
Können ihr Lernverhalten /–vermögen besser einschätzen	Können die Schüler bei ihren selbst gewählten Zielen unterstützen.	Können ihre Kinder besser unterstützen.	
Steuern Ihr Lernen besser und motivierter durch ihre selbst gesetzten Ziele	Lernen ihre Schüler besser kennen und können besser mit den Eltern zusammen arbeiten.	Können ihre Kinder und auch die Lehrer besser verstehen.	
Werden realistischer bezogen auf ihre Möglichkeiten	Werden Lernberater, die gezielt ihre Schüler beraten/bei Schwierigkeiten.	Gezielter begleiten u. unterstützen.	
Übernehmen selbst Verantwortung für ihr Lernen	Entlasten sich durch weniger nervenaufreibende Gespräche.	Entlastung, mehr Zeit für Gemeinsames.	
Erwerben dabei Handlungs-wissen und Kompetenzen für ihr weiteres Leben	Werden professioneller, da sie ihr Handlungswissen/Kompetenz erweitern.	Können ihrer eigentlichen Aufgabe gerechter werden.	
Reflektieren und verändern ihr Verhalten selbst	Können ihre eigentl. Erziehungsaufgabe besser wahrnehmen.	D. Beziehung(z.Kinder) entlasten/verbessern.	
Stärken selbst ihre Persönlichkeitsentwicklung	Sehen konkrete Erfolge ihrer Arbeit.	Sich noch mehr über ihre Kinder freuen…	

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Selbst-Coaching für Schüler:
Das eigene Potenzial entdecken

Selbst-Coaching in fünf Schritten:

(1) **Reflexion**: um sich Stärken und Schwächen bewusst zu machen. Zum Soll-Zustand: wo will ich hin? Wunsch oder Vision formulieren.

(2) **Zielfindung**: Ist-Analyse betreiben, Ziel bestimmen.

(3) Mit der Kraftfeld-/Rasteranalyse mögliche Schritte und Maßnahmen zur Zielsetzung finden und dabei mögliche Stolpersteine und Verstärker berücksichtigen. Einen **Strategieplan/Umsetzungsplan** entwerfen: Was in welcher Reihenfolge wann wie machen?

(4) Mit dem **Projektmanagement** für die konkrete Umsetzung im Alltag sorgen: Maßnahmen ordnen, Verhaltensweisen, kleine Schritte mit festen Terminen.

(5) Anschließend ein **Controlling** (Evaluation) als Soll-Ist-Vergleich machen, den Weg und das Ergebnis reflektieren, neue Ziele festlegen.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Das Selbstcoaching-Konzept
für: .....

Wunsch: Ich möchte eine gute Schulzeit haben, mich wohlfühlen und einen guten Abschluss machen.

Methoden

1. Selbstreflexion
2. Spinnenanalyse
3. Kraftfeldanalyse
4. Projektmanagem.
5. Soll-Ist-Vergleich

Ebenen

1. Zielebene: Wo will ich hin? Was will ich verändern?

2. Strategieebene: Welche Ziele will ich erreichen? Was will und kann ich verbessern?

3. Prozessebene: Welchen Weg kann ich gehen, wel-che Schritte muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

4. Umsetzungsebene: Was muss ich konkret wann tun zur Umsetzung?

5. Controllingebene: War mein Weg erfolgreich und gut? Was habe ich gelernt?

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

So kann es gehen! Selbst-Coaching in 5 Schritten

Kurzüberblick in 10 Schritten – so könnt Ihr vorgehen – mit Wahlmöglichkeiten:

(1) **1 Selbstreflexion** zur Einstimmung und Bewusstmachung der Stärken und Schwächen

(2) **Klassenspinne** gemeinsam entwickeln und mit Noten bewerten (Hauptspinne)

(3) Persönliche Zielvorstellungen und Kriterien aus der Klassenspinne ableiten und in deine Lebensspinne übertragen und daraus **2 DEINE Hauptspinne** (Lebensspinne) entwickeln

(4) Deine Lebensspinne mit Noten bewerten und Stärken und Schwächen finden (**Ist-Analyse**)

(5) Für dich **deine Stärken** und **individuelle Ziele** festlegen

(6) WAHL: Ev. zu der Zielsetzung eine genauere **Unterspinne** machen

(7) Mit der **3 Kraftfeldanalyse** einen Aktions- und Strategieplan für deinen Weg erarbeiten

(8) Mit dem **4 Projektmanagement** für die konkrete Umsetzung sorgen, ev. Unterspinne machen

(9) Anschließend mit der Spinnenanalyse (Haupt-/Unterspinne) einen **5 Soll-Ist-Vergleich** machen, **neue Ziele** festlegen und wie oben weiter machen

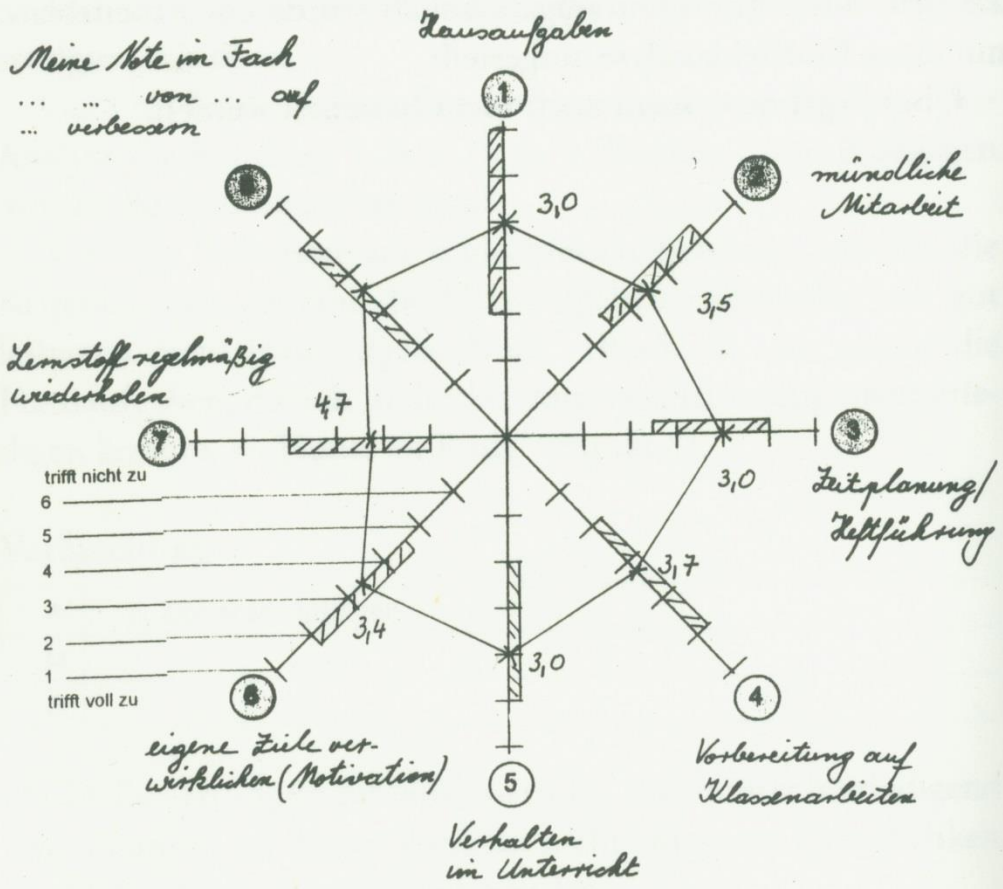
(10) WAHL: Ev. mit der **ZUG-Methode** deinen Weg und die Ergebnisse reflektieren

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Meine schulischen Ziele

Spinnenanalyse (Ist-Zustand):

Wie sieht mein Lernverhalten aus?



Ø der Klasse 10b G der GHS-Borken

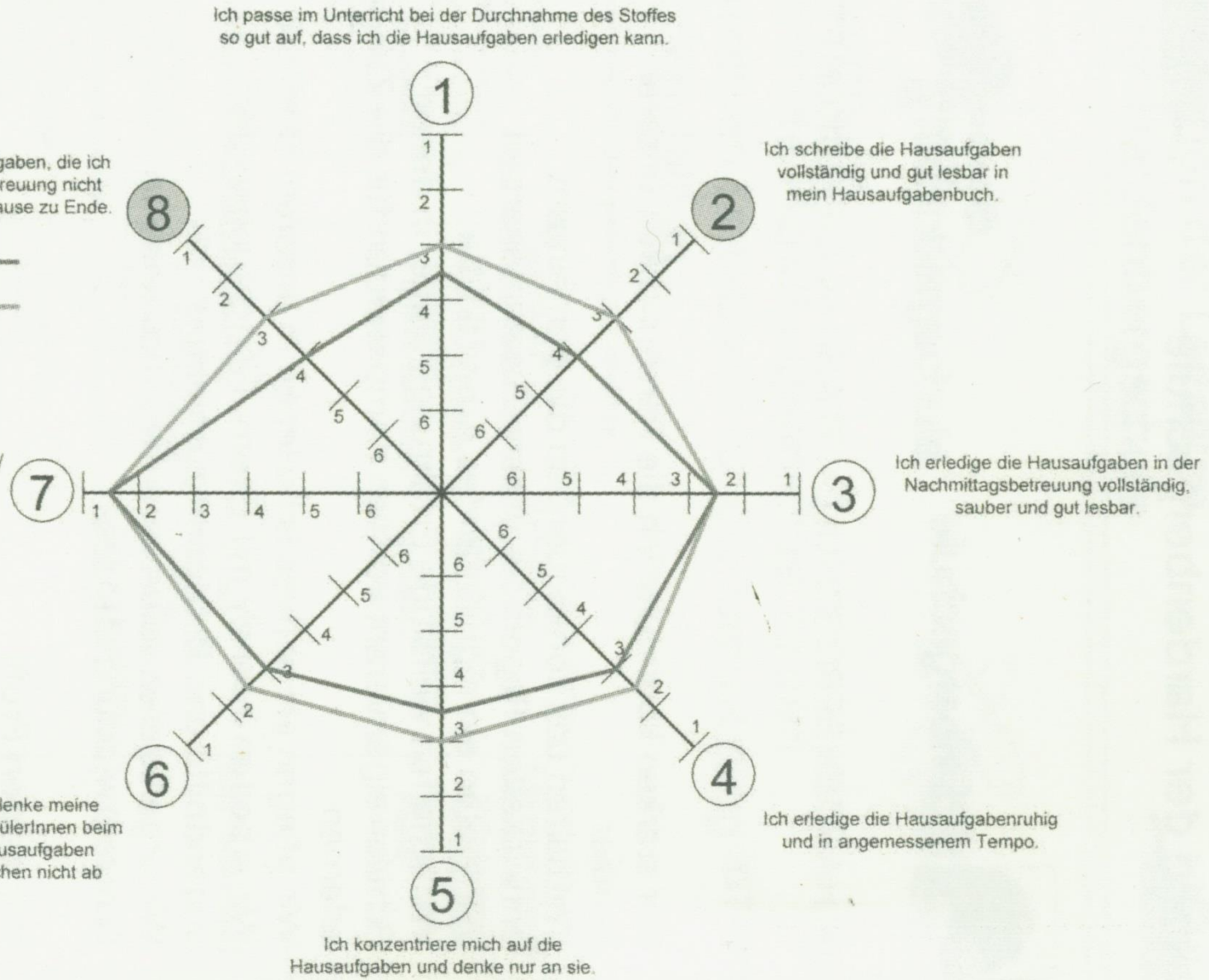
Spannweite der Werte

© Regenthal

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Zweite Schülerspinne - Unterspinne - Hausaufgaben

Bewertung:
1 super stark
2 voll okay
3 ganz brauchbar
4 es geht gerade so
5 kaum brauchbar
6 kannst du vergessen



Ich fördere meine Stärken und behebe meine Schwächen

© Gerhard Regenthal CI-Akademie

Braunschweig www.ci-akademie.de

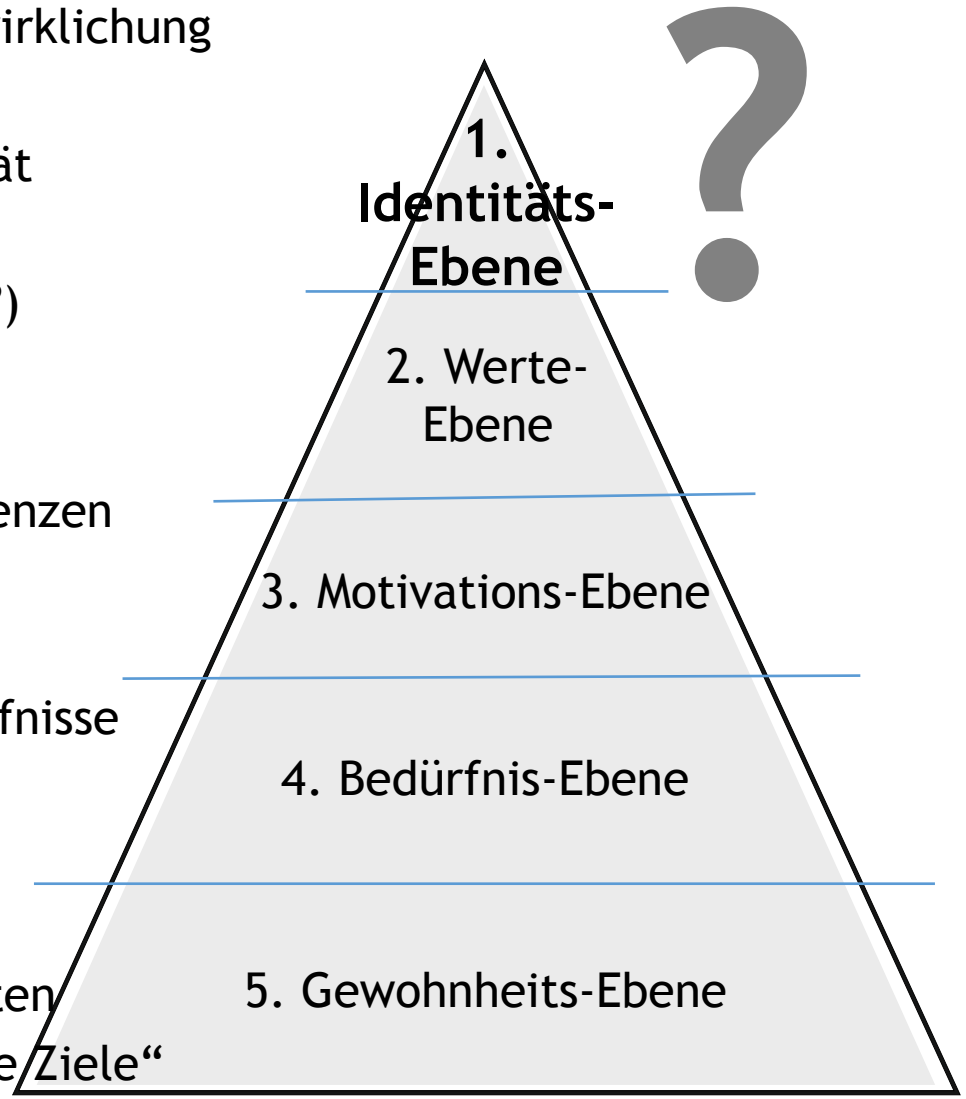
Fragen, um Kriterien und Leitsätze zu finden (Soll)

1. Wie wollt ihr als Schülerin oder Schüler euer Leben (bewusst und verantwortlich) gestalten und euch selbst für die Zukunft gut vorbereiten? (Wünsche/Lebensgestaltung/Werte …)
2. Welche Ziele habt ihr für eure Arbeit in der Schule? (Schulerfolg)
3. Wie stellt ihr euch eure Freundschaften vor? (Freunde/soziale Beziehungen)
4. Wie gestaltet ihr eure Freizeit und Eure Hobbies? (Freizeit)
5. Wie wollt ihr mit euren Eltern umgehen und umgekehrt? (Eltern/Familie)
6. Wie achtet ihr auf eure Gesundheit? (Gesundheit/Ernährung)
7. Wie seid ihr zufrieden und glücklich? (Zufriedenheit)
8. Wie achtet ihr auf euer Ansehen und eure Außenwirkung? (Ansehen/Außenwirkung)

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Was treibt mich an? Warum tue ich das?

- Identitätsfindung/Selbstverwirklichung
- Persönlichkeitsstärkung
- Optimierung d. Lebensqualität
- Wohlbefinden, Bewusstsein
- Eigenständige Werte (richtig?)
- Instrumentale Werte (Mittel)
- Normen u. Moralische Werte
- Volition: Umsetzungskompetenzen
- Ex-/Intrinsische Motivation
- Leistungs- / Lebens-Ziele
- Vermeidungs-/Entfalt.-Bedürfnisse
- Angebot aktuell. Bedürfnisse
- Grundbedürfnisse n. Maslow
- Aufgaben und Anforderungen
- Wiederholungen/Gewohnheiten
- Alltägliche Abläufe/„Geheime Ziele“



Wer bin ich? Die Suche nach meiner **Identität** ist immer da und mit bestimmend

Werte sind Ansporn u. grundsätzl. Orientierung für mein Verhalten (Entscheidungen)

Motivation ist das Streben, Ziele zu erreichen. Diese Beweggründe sollen in Handlungen umgesetzt werden

Ein **Bedürfnis** entsteht aus einer Mangelsituation u. ist d. Verlangen, diese zu beheben

Gewohnheiten und Muss-Anforderungen steuern meist „unbewusst“ mein Verhalten

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Ist- und Soll-Analyse (Klassenspinne)

Wer einen Fehler begeht, und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.
Konfuzius

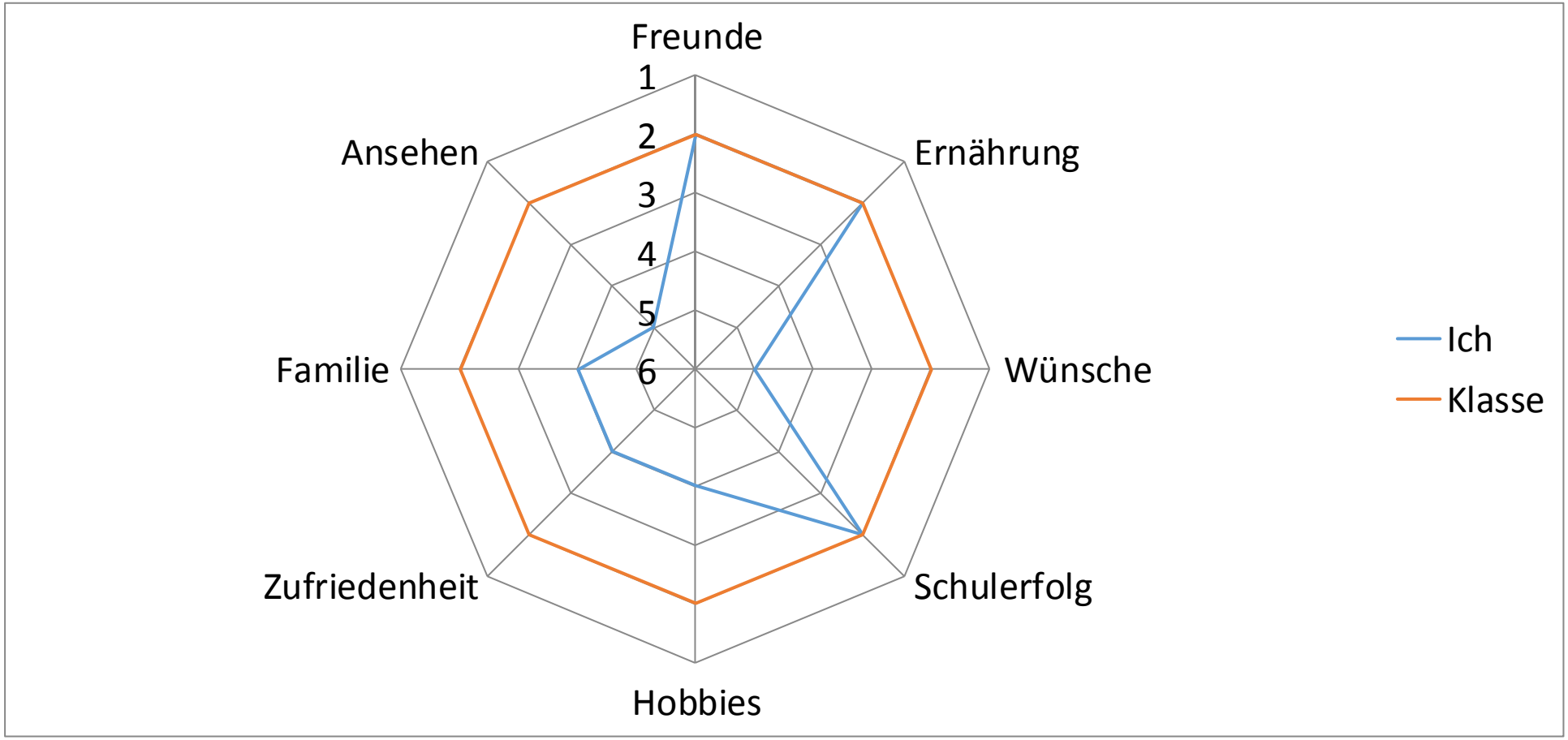
	Ich	Klasse
Freunde	2	2
Ernährung	2	2
Wünsche	5	2
Schulerfolg	2	2
Hobbies	4	2
Zufriedenheit	4	2
Familie	4	2
Ansehen	5	2

Ziehen Sie zum Ändern der Größe des Diagrammdatenbereichs die untere rechte Ecke des Bereichs.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig

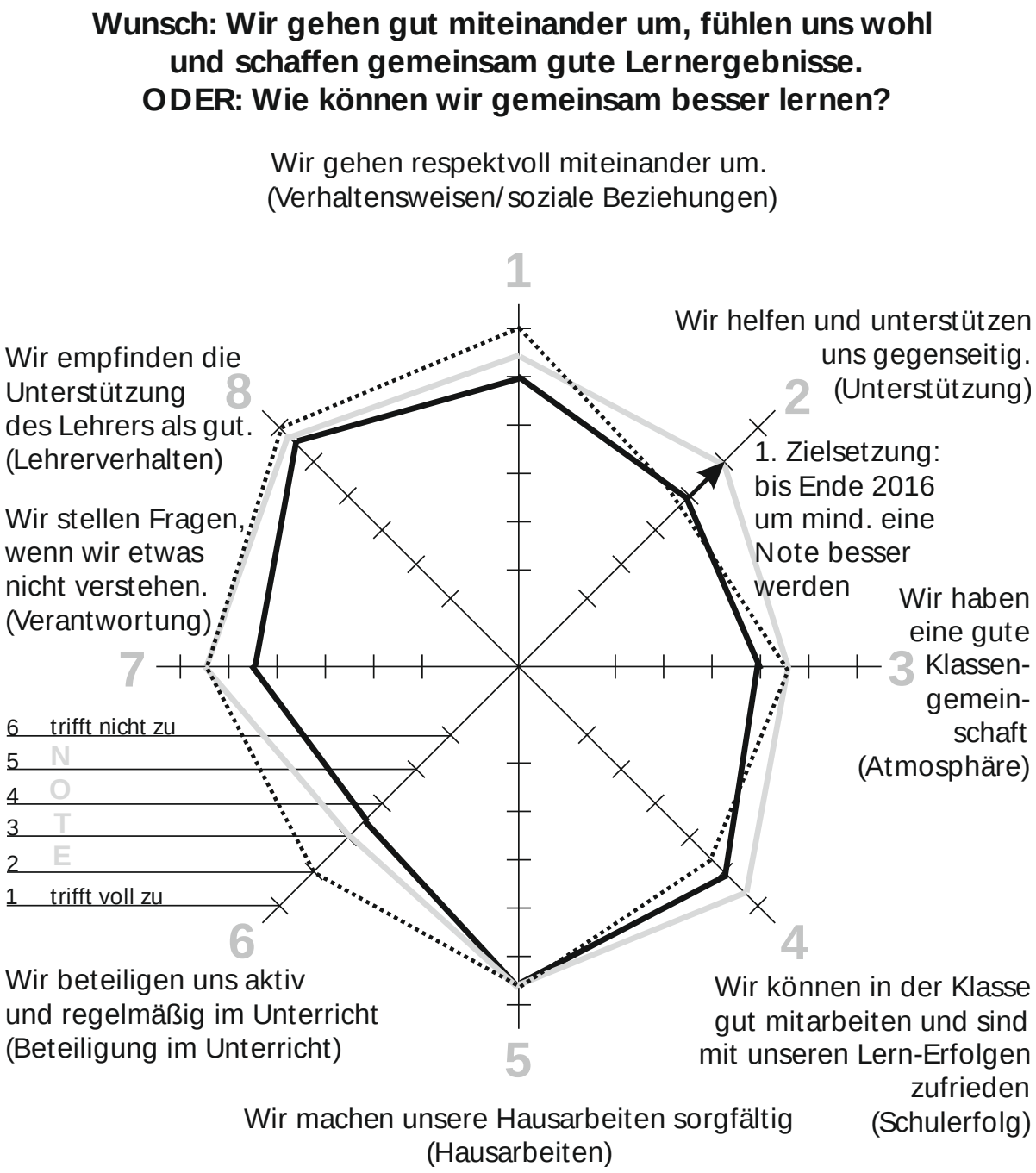
Ist- und Soll-Analyse (Klassenspinne)

Wer einen Fehler begeht, und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.
Konfuzius



© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig

Ist- und Soll-Analyse (Beispiel für Klassenspinne)



„Gemeinsames Lernen in der Klasse“

und/oder

„Umgang miteinander und gemeinsames Lernen“

als Ausgangspunkt/Anlass nehmen, um mit der Methode der Spinnenanalyse einen neuen gemeinsamen Prozess zu beginnen...

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Ist- und Soll-Analyse für dein Selbstcoaching

Wer einen Fehler begeht, und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten. Konfuzius

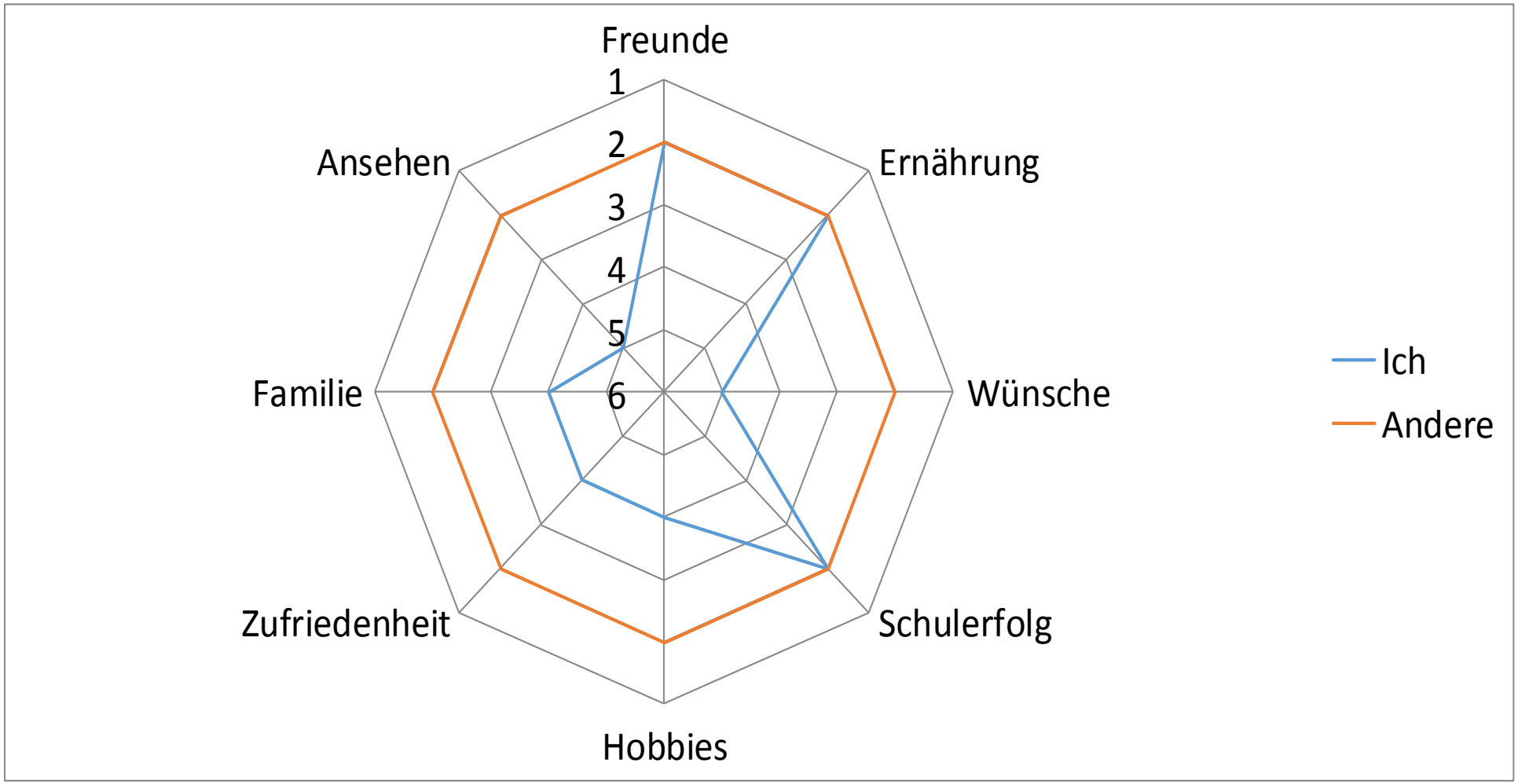
	Ich	Andere
Freunde	2	2
Ernährung	2	2
Wünsche	5	2
Schulerfolg	2	2
Hobbies	4	2
Zufriedenheit	4	2
Familie	4	2
Ansehen	5	2

Ziehen Sie zum Ändern der Größe des Diagrammdatenbereichs die untere rechte Ecke des Bereichs.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig

Ist- und Soll-Analyse für dein Selbstcoaching

Wer einen Fehler begeht, und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten. Konfuzius



© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig

Mein Ziel: Das will ich!

Die Kraftfeldanalyse (Aktions- und Strategieplan)

Ziel: Welche Verbesserung, Veränderung oder Zielsetzung willst du angehen?
Formuliere dafür ein konkretes und überprüfbares Ziel: (Ich-Satz, aktive Verben, nicht "wollen und versuchen", Messindikator, smart)
(z. B. Ich mache jede Woche min. 2x Mal 30 Minuten Sport)

Vorgehen

1

Mit welchen Maßnahmen kannst du das Ziel gut erreichen?
(Brainstorming/Metaplan-Methode/Mind-Map)
Die 3 wichtigsten Maßnahmen sind:
(Bewertung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit - Rest in den Ideenpool)

1.
2.
3.

2

Mit welchen Widerständen und Konflikten/Problemen musst du rechnen?
(Folgenabschätzung der drei gefundenen Maßnahmen)
Die 3 wichtigsten Probleme sind:
(Bewertung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit)

1.
2.
3.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Die Kraftfeldanalyse (Aktions- und Strategieplan)

Ziel: Welche Verbesserung, Veränderung oder Zielsetzung willst du angehen?
Formuliere dafür ein konkretes und überprüfbares Ziel: (Ich-Satz, aktive Verben, nicht "wollen und versuchen", Messindikator, smart)
(z. B. Ich mache jede Woche min. 2x Mal 30 Minuten Sport)

Vorgehen

4

Welche Verstärker und Multiplikatoren gibt es für die Maßnahmen+Lösungen?
(verstärkende Bedingungen, Methoden, Maßnahmen, Personen, Organisationen finden für Schritt 1 und 3)
Die 3 wichtigsten Verstärker sind:
(Bewertung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit - Ideenpool?)

1.
2.
3.

3

Mit welchen Lösungsansätzen kannst du die möglichen Probleme angehen?
(Die 3 mögl. Haupt-Probleme aufnehmen und lösen)
Die 3 wichtigsten Lösungsmaßnahmen sind:
(Bewertung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit - Ideenpool?)

1.
2.
3.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Von der Kraftfeldanalyse zum Projektmanagement und damit zur Umsetzung

Ziel: Welche Verbesserung, Veränderung oder Zielsetzung willst du angehen?
Formuliere dafür ein konkretes und überprüfbares Ziel: (Ich-Satz, aktive Verben, nicht "wollen und versuchen", Messindikator, smart)
(z. B. Ich mache jede Woche min. 2x Mal 30 Minuten Sport)

_____

_____

Vorgehen

Wie jetzt vorgehen? Aktionsplan = Strategieplan

Aus dem 1. + 3. + 4. Schritt Maßnahmen konkret zu einem verbindlichen Ablaufplan zusammenstellen. Unterscheide und mische Prozess-Schritte (Vorgehen) und inhaltliche Maßnahmen (Was tun?), um die Wirkungen zu verstärken und zu verbessern.

1. _____
2. _____
3.... _____

- als 1. eine leichte, erfolgversprechende, motivierende Maßnahme (Lerneffekt)
- Maßnahmen inhaltlich und zeitlich aufeinander aufbauen mit Pufferzeiten und Controlling
- Maßnahmen durch Projekt-Management mit verbindl. Verantwortlichkeit, Zeiten, Ressourcen effektiv und effizient durchführen
- Alternativen einplanen für wichtige Schritte
- Controlling/Nachbesserung/Qualitätssichg.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Rasteranalyse: Strategie um Veränderungen aktiv anzugehen

Was gibt es Neues?	Welche Aus-Wirkungen?	Was nicht tun? ☹	Was tun? ☺	Wer?	Wann?
Viele neue Aufgaben Regenthal ©	Große Belastungen	Abwarten, nur reagieren	Aktiv, selbstverantwortlich gestalten u. handeln	Zu-stän-dig	Ver-bindl. Term.
Neue Aufgaben	Mehr Arbeit	Abwarten Jammern	Prioritäten setzen Profession. Arbeiten		
Mehr Aufgaben	Mehr Stress+ Belastungen	Schuldzu-weisungen	Entlastungen finden, keine Doppelarbeiten		
Schnell. Veränderg.	Mehr Frustration	Opferrolle	Balance zwischen Müssen + Wollen		
Mehr Erwartung.	Mehr Unruhe	Warten auf Verbesserg	Veränderungen trainieren		
Mehr Druck	Mehr Desorientg. + Rückzug		Gem. Verändergs.-/Identit. Prozess gest. Stärkung u. Motivation		

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Projektmanagement als konkreter Handlungs- /Maßnahmen-Plan mit Prioritäten, Pufferzeiten und Alternativen, mit W-Fragen)

Projektmanagement (zur Planung und Durchführung) Projektzielsetzung (smart) für Projekt/Name: regelmäßig Hausarbeiten machen, um die Schwäche in Mathe zu beheben Stichwort: HA Datum: ……. © Regenthal						
Nr.	Maßnahmen, Aktionen, Schritte, Projekte… (Handlungs-/Zeit-/ Reihenfolge nach Prioritäten A B C) Was genau?	Arbeitsbedin-gungen, Ausstattungen, Räumlichkei-ten… Womit?	Arbeitsmethoden, Mittel, Handwerkszeug, Instrumente… Wie?	Verant-wortlich /Koope-rationen Mit wem Wer?	ver-bindl. Ter-mine Wann	Evalu-ation/ Re-flexion OK?
1.	Organisieren und einrichten von regelmäßigen/festen HA-Zeiten	Arbeitsplatz ohne Ablenkung mit angenehmer Atmosphäre	Arbeitsbücher, Hausarbeitsheft, Schreibzeug…	Ich selbst mit Eltern ab-sprechen	am xxx und ab xxx	Fest-halten der HA-Zeiten im HA-Heft

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Prioritäten setzen wie Pareto: das Pareto-Prinzip

100% der Maßnahmen

erbringen

100% des Erfolges

- Selbstgemachte Dauer-Belastungen, permanenter Stress, Dauer-Anspannung
- Verzettelung, Unstruktu-riertheit, Kompensation
- Viel Machen - wenig errei-chen: Frust, Demotivation
- Keine Pausen, Puffer, Entlastungen, Erholung
- Ungesundes, unprofessio-nelles Leben und Arbeiten

<u>80% der Maßnahmen</u> bringen nur 20% des Erfolges:
<u>C-Priorität - unwichtige M.</u>
<u>B-Priorität - weniger wichtige Maßnahmen</u>

<u>20% der Maßnahmen bringen 80% des Erfolges:</u>
<u>A-Priorität</u> - wichtige, erfolg-reiche Maßnahmen, Schritte

20-80-Regel

100%-Falle (Immer gut sein!)
Zu hohe Anforderungen?
Perfektionismus-Falle?
Anforderungen differenziert genau klären und anpassen...

<u>80% des Gesamterfolges gehen durchschnittlich auf nur 20% der Maßnahmen zurück:</u>
Ich konzentriere mich auf die wesentlichen Dinge - mit wenig Aufwand, mit wenigen Maßnahmen, die man gut macht, das Ziel erfolgreich angeht. Beispiele: Wir tra-gen meistens nur 20% der Kleidung, die wir im Kleider-schrank haben. Gewöhnlich sind es nur 20% aller Vorbe-reitungszeit, die 80% der Erfolge/ Ergebnisse bringen.

Lerne die Wirkungen deiner Maßnahmen, Schritte, Projekte bewusster und differenzierter anzugehen. Bei einem Projekt schaffen 100% der Maßnahmen 100% des Erfolges - aber nicht alle Maßnahmen haben die gleich großen Wirkungen. Konzentriere dich auf die Wesentlichen: arbeite effektiv (zielgerichtet), effizient (ökonomisch), energisch (motiviert), einfach (direkt, entlastend) und erfolgreich (mit gutem Bewusstsein und Ergebnissen). Wie findest du deine A-B-C-Prioritäten heraus? Erstelle eine To-do-Liste mit allen Aufgaben und Aktivitäten, die du heute erledigen musst bzw. willst. Lege deine Prioritäten fest und während du diese Liste abarbeitest, halte jeweils die aufgewendete Zeit fest. Was hat viel Zeit gekostet und nichts gebracht? Durch diese Reflexion erhältst du nach und nach klare Kategorien zur Orientierung für dein Zeitmanagement und dein Leben...

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Entscheiden wie Eisenhower: das Eisenhower-Prinzip

Zielsetzung: Ich werde ab heute regelmäßig Sport machen

100% wichtig für die Zielsetzung?

Terminieren - (Welche Sportart/welches Fitness-center ist gut für mich?) Für die Zielsetzung wichti-ge, aber nicht dringende Entscheidungen selbst in Ruhe vornehmen, zu extra Terminen. B-Prioritäten	Sofort selbst entschei-den - (Welchen Sport mache ich heute wann?) Für die Zielsetzung wichtige und dringende Entscheidungen, Fragen sofort selbst ent-scheiden und durchführen. A-Prioritäten=20% Pareto
MÜLL - (Muss ich meine Kamera mitnehmen?) Für die Zielsetzung nicht wichtige oder dringende Entscheidungen, Fragen sofort weglassen, keine Energie vergeuden - ev. in “ Warteschleife” geben...	Delegieren - (Welche Schuhe brauche ich jetzt?) Für die Zielsetzung nicht so wichtige, aber dringende Entscheidungen, Fragen nicht allein entscheiden - ev. mit kompetentem Verkäu-fer. C-Prioritäten

0% zeitlich dringend für die Zielsetzung? 100%

Formuliere klare Ziele und ordne all deine Entscheidungen für die Umsetzungen im Leben und beim Arbeiten nach **WICHTIG** und **DRINGEND** (**bezog. auf d. Ziel**):

A-Prioritäten: Konzentration auf das Wesentliche und das gut machen, das bringt den Erfolg für die Zielsetzung. Dafür anderes eher weglassen. (Pareto)

B-Prioritäten: wichtige Entscheidungen nicht hektisch, sondern in Ruhe, ohne Stress angehen/terminieren - Alternativen durchdenken und dann angehen.

C-Prioritäten: (zeitlich) dringliche Entscheidungen nicht immer allein fällen, sondern ev. auch delegieren oder/und kompetent absichern (Entlastung).

Müll: Konzentriere dich auf dein Ziel - verliere keine Energien für “Nebensächlichkeiten” - “Müll” nicht zur Ablenkung und/oder Kompensation benutzen - es erhöht die Verzettelung. Suche Beispiele für diese Prioritäten in deinem Alltag.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Fragen zur Selbst-Evaluation/Reflexion: Waren der Weg und das Ergebnis gut? © Regenthal				
Fragen zur Evaluation: Beispiele	Positive Aspekte ☺	Negative Aspekte ☹	Neutrale Aspekte 😐	Was bedeutet das für mich?
1 Habe ich meine Ziele erreicht?	Ja, ganz gut.			
2 Wie habe ich meine Ziele erreicht?		Mit viel Selbstdisziplin.		
3 War der Weg gut?		Fehlende Ausdauer.		
4 Was habe ich gelernt und verändert?	Macht Spaß an meinen eigenen Zielen zu arbeiten. Ich kann selbst etwas verändern!			Lieber kleine Schritte, die aber konsequent.
5 Wie geht es weiter?				Nächstes Ziel angehen.
6 Planung	Ziel Nr. 2 ... Los! Neue Motivation!			Unterstützer suchen.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Ein Beispiel für das Vorgehen beim Schüler-Coaching ©Regenthal

Nr	Phasen/Absicht	Methoden	Leitfragen
1	Gemeinsame Reflexion und Akzeptanzbild. MOTIVATION	ZUG-Methode: Wie seht ihr euren Schulerfolg? Oder: **Klassenspinne** altern.	**Was ist dir in deinem Leben wichtig? Wo willst du hin? Wer willst du eigentlich sein?**
2	Persönl. Ist-Soll-Analyse, Zielformulierung	**Indiv. Lebensspinne** Selbstreflexion Ziel smart formulieren	**Wo stehst du heute entsprechend der wichtigen Eckwerte? Was ist dein wichtigstes Ziel an dem du arbeiten willst?**
3	Maßnahmenfindung	**Kraftfeldanalyse** oder Rasteranalyse oder Unterspinne	**Welche Maßnahmen brauchst du, um dein Ziel zu erreichen? Reduziere und ordne die Maßnahmen**
4	genaue Planung d. Umsetzungen	**Projektmanagement** als Strategieplan	**Was genau musst du organisieren und beachten, dass du die Maßnahmen auch wirklich gern und effektiv machst?**
5	Soll-Ist-Vergleich Controlling	Spinnenanalyse: ZUG, **Lebens-/Unter-Spinne,** KVP…	**Habe ich mein Ziel erreicht? Was war gut/schlecht? Was habe ich gelernt? Wie mache ich weiter, damit der Erfolg auch bleibt?**

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Ein Beispiel für das Vorgehen beim Schüler-Coaching ©Regenthal

Nr	Phasen/Absicht	Methoden	Ergebnisse / Beispiele
1	Gemeinsame Reflexion und Akzeptanzbild. MOTIVATION	ZUG-Methode: Wie seht ihr euren Schulerfolg? Oder: **Klassenspinne** altern.	Stärken, Schwächen und Handlungsbedarfe bewusst-machen: Schulerfolg unterschiedlich. z. B. schlechte Noten durch schlechte HA… Handlungsfelder u. Schulerfolg benoten lassen
2	Persönl. Ist-Soll-Analyse, Zielfor-mulierung	**Indiv. Lebensspinne** Selbstreflexion Ziel smart formulieren	Wicht. Eckwerte sammeln/bewerten: Ich verbessere meine Note im Fach… um mind. 1 Note, damit ich nicht sitzenbleibe…(und so meine Freunde verliere)
3	Maßnahmen-findung	**Kraftfeldanalyse** oder Rasteranalyse oder Unterspinne	Maßn. Struktur: ich konzentriere mich auf die HA im Fach…u. die mündliche Beteiligung, zusammen mit Freunden, die mir helfen… + schul. Förderangebote
4	genaue Planung d. Umsetzungen	**Projektmanagement** als Strategieplan	HA / mündliche Beteiligung als „Gewohnheit“ genau organisieren(Zeit, Ort) einschleifen, W-Fragen klären… „Stolpersteine“ u. „Verstärker“ beachten
5	Soll-Ist-Vergleich Controlling	Spinnenanalyse: ZUG, **Lebens-/Unter-Spinne,** KVP…	Ergebnisse reflektieren, neue Ziele finden, neue Aspekte ergänzen, Feedback von Anderen (Fremdbild), Kontinu-ierlich. Verbesserungsprozess (KVP), da capo…

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Fazit und Vorschlag für eine Reduzierung

Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten. Thomas von Aquin

Wie könnte es einfacher gehen?

1. Kriterien für eine Klassenspinne gemeinsam formulieren – unter dem Motto: So lernen wir besser! (So fördere ich meine Stärken und behebe meine Schwächen!)

2. Kriterien der Klassenspinne individuell bewerten und dadurch Stärken und Schwächen bewusstmachen (mögliche Handlungsfelder).

3. Eine gemeinsame Zielsetzung für zwei Wochen festlegen, an denen alle arbeiten.

4. Maßnahmen für die Zielsetzung finden und besprechen. (evtl. Mindmap/Gruppenarbeit)

Zur Vertiefung und Verbesserung bei den nächsten Durchgängen und/oder besonderen Problemen könnten Sie zusätzlich nach Bedarf einige Methoden ergänzen:

- Machen Sie eine Unterspinne zur Zielsetzung, um Umsetzungen aufzuzeigen.
- Machen Sie die Raster- oder Kraftfeldanalyse, um die Probleme genauer anzugehen.
- Machen Sie mit dem Projektmanagement einen genauen/verbindlichen Aktionsplan.

5. Zielsetzung als Soll-Ist-Vergleich reflektieren (Controlling/Reflexion mit derselben Klassenspinne und einer neuen Bewertung), Veränderungen besprechen und eine neue Zielsetzung festlegen.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

tu etwas völlig Anderes…

Wenn Du immer wieder das tust,
was Du immer schon getan hast,
dann wirst Du immer wieder das bekommen,
was Du immer schon bekommen hast.
Wenn Du etwas anderes haben willst,
musst Du etwas anderes tun!
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!
Paul Watzlawick

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Machen Sie sich auf den Weg!

- Sapere aude (lateinisch) bedeutet als Interpretation Kants:

  „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“
- Seien Sie neugierig und mutig –

  gehen Sie selbstverantwortlich Ihren Weg!

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Problem: Das tote Pferd - und konkrete Problem-Lösungen

Weisheit der Dakota-Indianer zur Problemlösung:

Wenn du erkennst, dass du ein totes Pferd reitest, steige ab.

Im Berufsleben suchen wir oft nach anderen Lösungsstrategien:

Wir besorgen uns eine stärkere Peitsche.

Wir wechseln die Reiter.

Wir sagen: "So haben wir das Pferd doch immer geritten."

Wir gründen eine Arbeitsgruppe, um das Pferd zu analysieren.

Wir besuchen andere Orte, um zu sehen, wie man dort tote Pferde reitet.

Wir erhöhen die Qualitätsstandards für den Beritt toter Pferde.

Wir bilden eine Task Force, um das tote Pferd wiederzubeleben.

Wir schieben eine Trainingseinheit ein, um besser Reiten zu lernen.

Wir stellen Vergleiche unterschiedlich toter Pferde an.

Wir ändern die Kriterien, die besagen, ob ein Pferd tot ist.

Wir kaufen Leute von außerhalb ein, um das tote Pferd zu reiten.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

Problem: Das tote Pferd - und weitere Problem-Lösungen

Weisheit der Dakota-Indianer zur Problemlösung:

Wenn du erkennst, dass du ein totes Pferd reitest, steige ab.

Im Berufsleben suchen wir oft nach anderen Lösungsstrategien:

Wir schirren mehrere tote Pferde zusammen, damit sie schneller werden.

Wir machen zusätzliche Mittel locker, um die Leistung des Pferdes zu erhöhen.

Wir entwickeln ein Motivationsprogramm für tote Pferde.

Wir machen eine Studie, um zu sehen, ob es bessere und billigere Berater gibt.

Wir kaufen etwas zu, das tote Pferde schneller laufen lässt.

Wir erklären, dass unser Pferd "besser, schneller und billiger" tot ist und “kein Pferd so tot sein kann, dass man es nicht noch reiten könnte.”

Wir bilden einen Qualitätszirkel, um eine Verwendung für tote Pferde zu finden.

Wir überarbeiten die Leistungsbedingungen für tote Pferde.

Wir richten eine unabhängige Kostenstelle für tote Pferde ein.

Wir strukturieren um, damit ein anderer Bereich das tote Pferd bekommt.

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de

http://www.raabe.de/go//?action=ProdDetails&product_uuid=UNOCFYDT4VL9KOZUGCQ83N0HHKI6EVFT

Titel: ZIP Download Starke Lehrer - Starke Schule
Begleitetes Selbst-Coaching für Schülerinnen und Schüler. In fünf Schritten zum selbst gestalteten Lernen. Beitrag für Lehrkräfte.

Bestell-Nr.:	R0320-001300 Raabe Verlag
Signatur:	Beitrags-PDF, 17 Abbildungen
Autor:	Gerhard Regenthal
Seiten:	47
Medientyp:	ZIP
Erscheinungstermin:	10.11.2016

Preise

Einzelpreis:	12,00 EUR (16,80 CHF)

© Gerhard Regenthal CI-Akademie Braunschweig www.ci-akademie.de