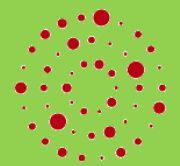


# Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um Selbstachtung!

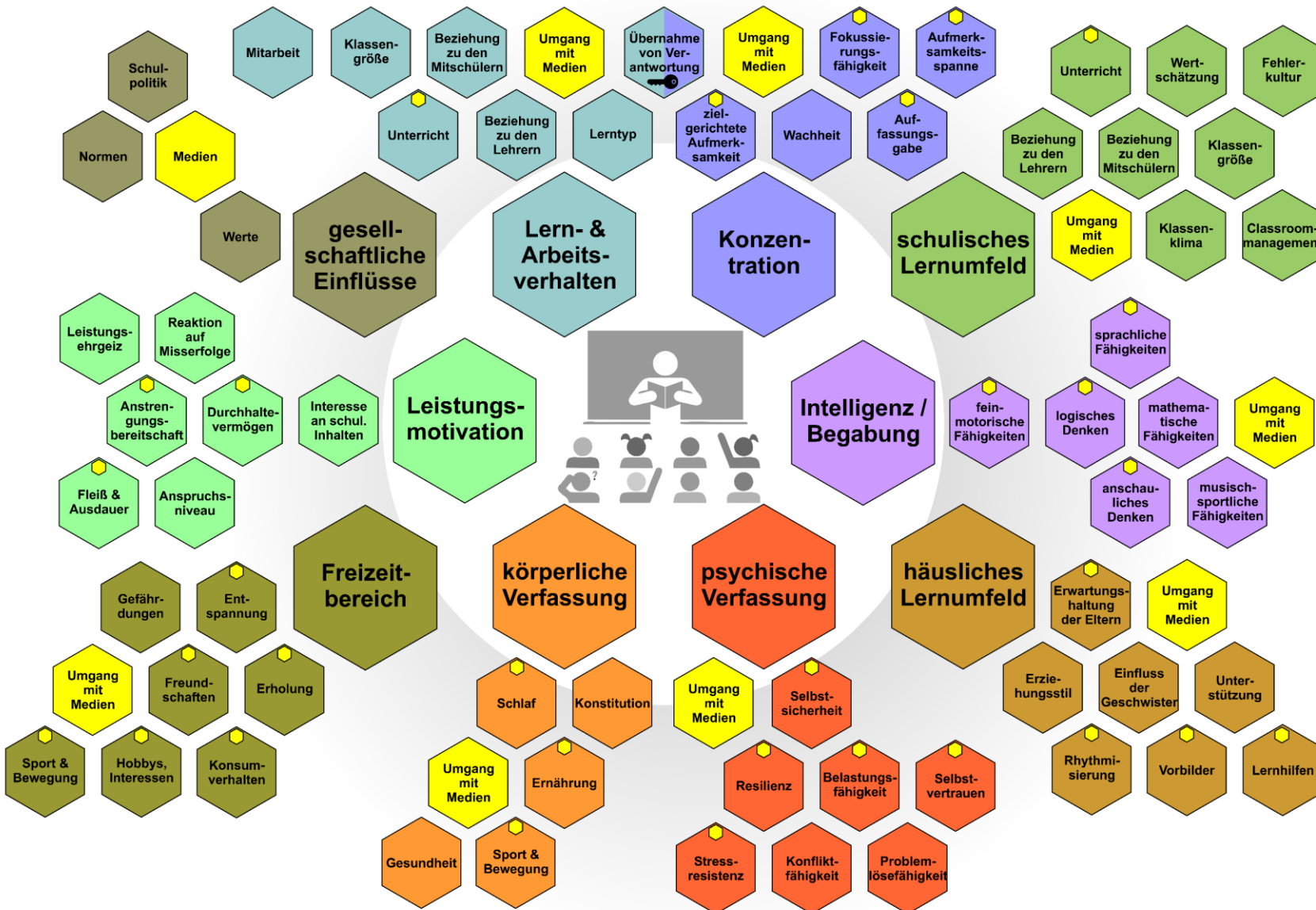
Ein pädagogischer Impulsvortrag um das Gefüge aus Lernverantwortung, Medienkonsum, Selbstachtung, Selbstwirksamkeit sowie elterlicher & schulischer Führung mit anschließender Fragerunde

mit **Tim Geiersbach**  
transaktionsanalytischer Beratungslehrer am  
Schlossgymnasium Künzelsau und am Gymnasium Gerabronn



**ZSL**  
Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

# Einflussbereiche für schulische Entwicklung



Stand 2010

- viele Einflussfaktoren für die schulische Entwicklung
- Medienbedeutung im Blickfeld der Beratungsprozesse, aber im Randbereich!

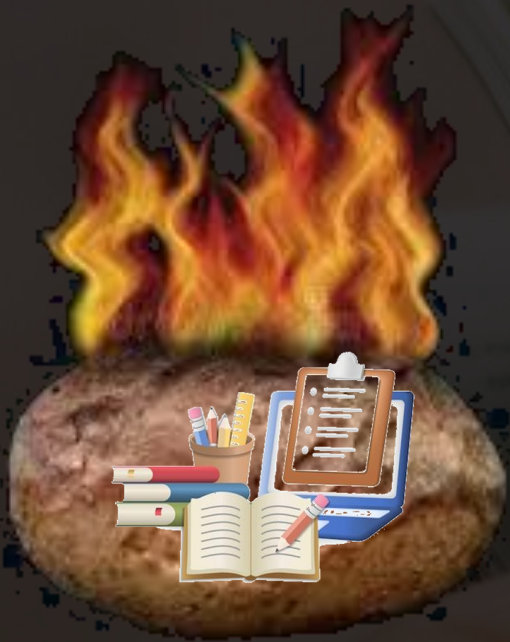
Stand 2023

- Medienbedeutung hat alle Einflussbereiche für schulische Entwicklung beeinflusst!
- Einfluss in vielen Teilaspekten in mir bekannten Studien nachgewiesen (gelbe Punkte).

Fazit:

Medien nicht verteufeln, aber genau hinschauen und hinterfragen, und sinnvollen Umgang etablieren!

# Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um ...



am Beispiel der Hausaufgabe:

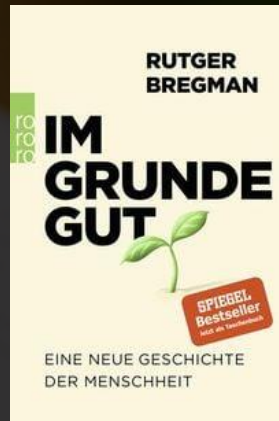
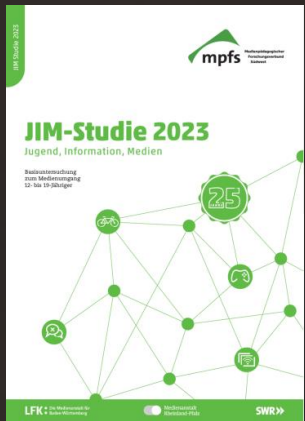
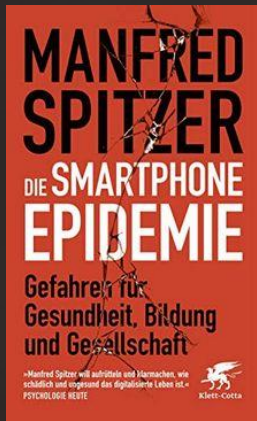
- ↓ von der Lehrkraft zum Üben & Festigen gestellt (auch als Instrument der Überprüfung)
- ↓ von vielen SuS wie eine heiße Kartoffel liegengelassen
- ↓ von vielen Eltern als Spielball aufgenommen (Übernahme bzw. Halten der Lernverantwortung) mit Aufforderung zur HA durch die Eltern
- ↓ ...
- ↓ Streit zwischen Eltern und SuS

ähnliche Abfolgen bei Projekten, Referaten, ...

Die Frage „WAS LÄUFT HIER SCHIEF?“ führt zum Thema des Vortrags  
Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um ...



# Der rote / bunte ☺ Faden ...



Spielend entwickeln ...



1: entscheidende Ursachen

3: Begleitung gestalten

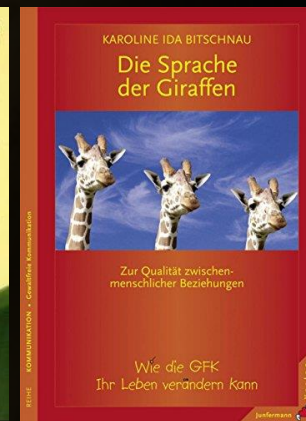
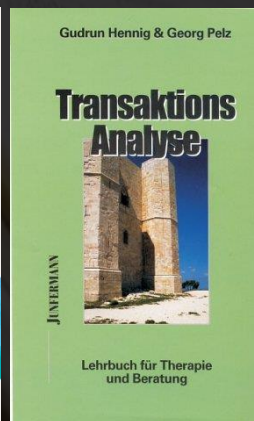
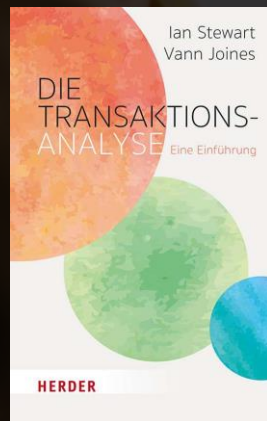
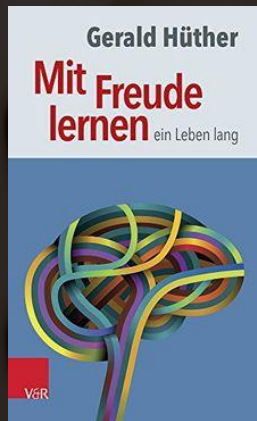
Ein möglicher Weg ...

Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um ...

2: Wirkung aufs Gehirn

4: Verhalten verstehen

5: wirksam kommunizieren



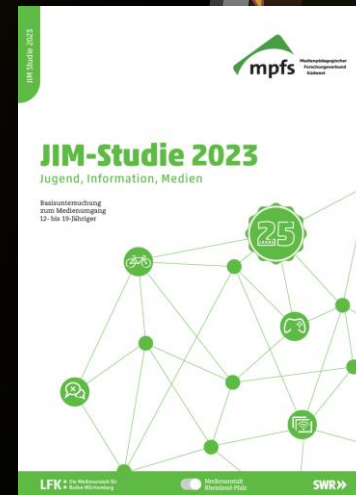
Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um Selbstachtung!

# 1: Medienpräsenz bei Jugendlichen ...

häusliches  
Lernumfeld

Konzentration

Büchertipp!



JIM-Langzeit-Studien vom mpfs (Entwicklung von 2010 bis **heute**):

- Stichproben:
  - pro Jahr ca. 1200 Jugendliche in 4 Altersgruppen (12/13, 14/15, 16/17, 18/19),
  - Mädchen-Jungen-Verhältnis bei 50% : 50%  $\pm$  2%, Anteil Schüler:innen ca. 80%
- Entwicklung der Medien-**Ausstattung**:
  - Smartphone-Besitz von 14% **auf 96% gestiegen**
  - Tablet-Besitz von 00% **auf 51% gestiegen**
  - Fernseher-Besitz nicht erhoben, in den letzten Jahren **auf 58% gestiegen**
  - Spielkonsole-Besitz nicht erhoben, in den letzten Jahren **auf 35% ♀ / 65% ♂ gestiegen**
- Entwicklung der Medien-**Nutzung**:
  - Internet, Musik hören, „Fernsehen“ (vornehmlich Serien\*), digitale Spiele, Video-Streaming-Dienst
  - Online-Freizeit-Nutzung von **täglich 100min heute bei Internet (224min) + Spiele (92min) + Fernsehen (129min), also über 7,5h nach JIM-Studie**
  - wichtigste Apps: WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat, Spotify, Discord
  - Interesse an Weltgeschehen, Ukraine-Konflikt, Depression, Klimawandel, Vielfalt der Gesellschaft
  - Spiele\*: Minecraft, FIFA, Fortnite

\* Serien & Spiele nutzen gezielt psychologische Methoden zur Erzeugung von Abhängigkeiten (z.B. Cliffhanger, ...)

# 1: Coronakrise und ihre Auswirkung auf Jugendlichen ...

Bericht vom Deutschen Jugendinstitut mit Elementen aus der COPSY-Studie:

Stichproben: 5520 und über 7000 Jugendliche

## Auswirkungen:

- 32% haben sich mehrmals am Tag gelangweilt
- Aktivität hat sich „ins Internet“ verschoben (81% YouTube, 78% Musik hören, 71% Streaming, 54% Fernsehen, 46% PC-Spiele)
- 62% berichten von negativen Veränderungen im Familienklima (+27% ängstlich & sorgenvoll, +43% stressig & genervt, +21% Streit oder „dicke Luft“)
- Rückgang der Zufriedenheit mit ihrem Freundeskreis (92% → 76%)
- Abnahme der Möglichkeiten, ihr Leben selbst zu gestalten (85% → 61%)
- größte Herausforderung waren die Schule (41%), Beziehung (12%), Motivation (11%)

## nachhaltige Folgen:

- destruktive Verhaltensmuster wurden unbemerkt trainiert

häusliches  
Lernumfeld

Konzentration

Lesetipp!



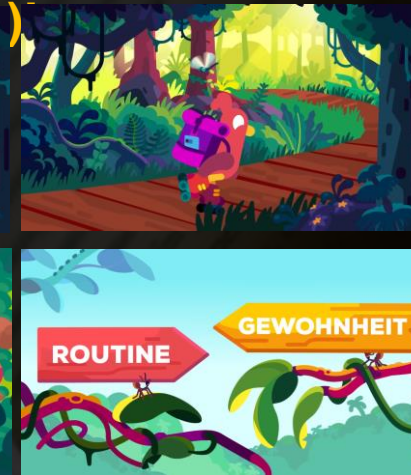
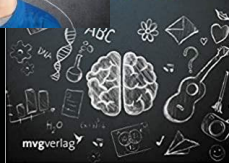
## 2: Pfade im Dickicht der Nervenverbindungen

- Stellen wir uns unser Gehirn als dichten, üppigen **Dschungel** vor:
  - Sich zu entscheiden oder etwas zu tun, ist wie sich durch den Dschungel zu kämpfen. Es ist schwierig und es kostet Energie.
  - Unser **Gehirn mag** aber **keine Energieverschwendung**, daher verwendet es einen Trick:
    - **Alles, was wir tun, hinterlässt Spuren** im Dschungel der Verbindungen, fangen wir etwas Neues an, so „trampeln wir ein paar Pflanzen nieder“ und **machen kleine Pfade** ins Dickicht. Mit jeder Wiederholung gehen wir den gleichen Pfad: es entstehen **Wege**, die wir lieber gehen. Mit der Zeit entstehen so **Straßen** und nach Jahren sogar **Autobahnen**.
  - Diese zu nehmen (statt neue Pfade zu gestalten) ist mühelos, vertraut und bequem!
  - **So tun wir meistens, was wir schon immer getan haben:**

Intelligenz /  
Begabung

Konzentration

Büchertipp!



# 2: Gehirn-Entwicklung nach Prof. Spitzer & Prof. Hüther:

## Der Anfang ist entscheidend:

- grundlegende Motorik, Sehen, Hören legen das Fundament
- je mehr es gefordert wird, desto leistungsfähiger wird es!

## großer Umbau während der Pubertät:

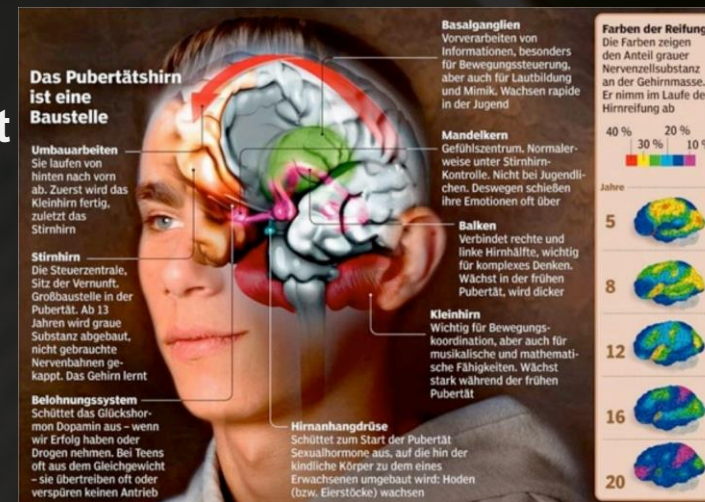
- von hinten (Kleinhirn) nach vorn (Steuerzentrale)
- Stirnhirn (Abbau der grauen Substanz)
- Belohnungssystem bei Teens oft aus dem Gleichgewicht
- Mandelkern (Gefühlszentrum) nicht mehr unter Kontrolle

## positiven Einfluss haben

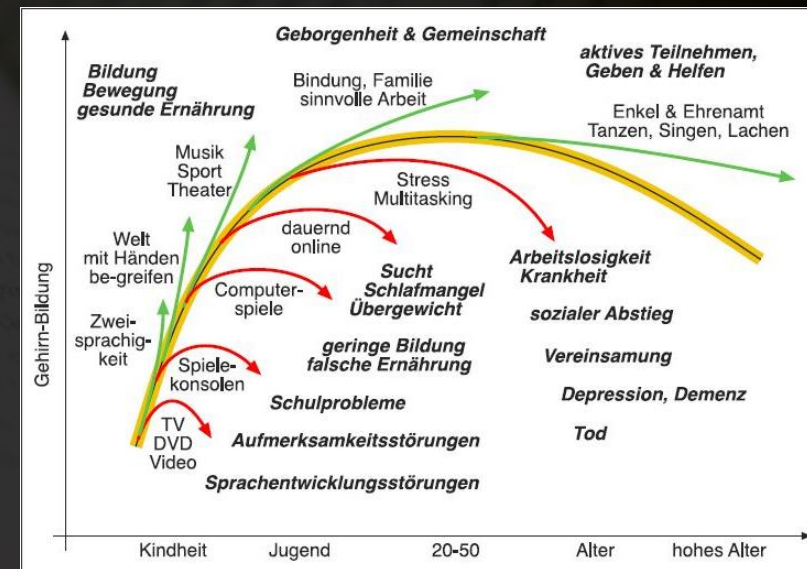
- mit den Händen begreifen (Handschrift, Basteln, ...)
- Mehrsprachigkeit (Fremdsprachen lernen)
- Musik, Sport, Theater, Bildung, sinnerfüllte Arbeit, ...

## negativen Einfluss haben

- exzessiver TV-, DVD-, Video-Konsum
- Computerspiel, insbesondere Baller- & Rollenspiel
- dauernd online & erreichbar, Stress, Multitasking, ...



Büchertipp!





## 2: Grundmuster der Verarbeitung ...

### ▪ Routinen und Gewohnheiten:

- Sie laufen im **Autopilot-Modus**, quasi nebenher!
- Das spart Energie!



### ▪ Grundzustand ist die geteilte Aufmerksamkeit:

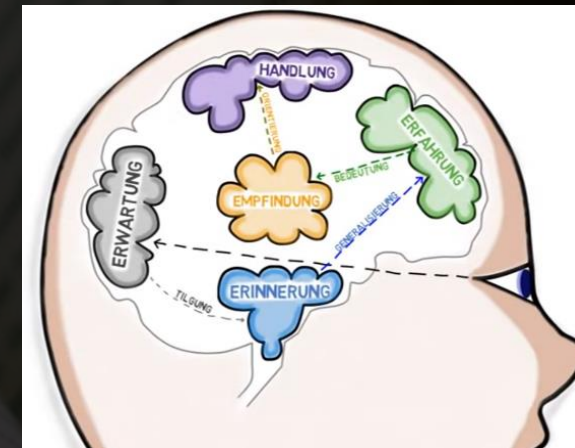
- Das **Gehirn scannt die Umgebung** nach gefährlichen oder attraktiven Reizen!
- Sobald ein solcher Reiz auftaucht, richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie ein umherschweifender Scheinwerfer und schwenken zum nächsten Reiz („der wandernde Geist“):
  - bei Gefahr → Flucht-, Erstarren-, oder Kampf-Modus (Überleben sichern)!
  - sonst → Neubewertung der Situation & nur evtl. zurück

### ▪ Wahrnehmung & Filterung:

- Reize werden im Gehirn mehrfach gefiltert! Dies schützt vor einer Informationsüberflut!
- Reize werden zunächst mit eigenen **Erwartungen** abgeglichen und dann mit unseren **Erinnerungen** verknüpft und generalisiert! Diese **Generalisierungen** erhalten auf der Basis unserer **Erfahrungen** eine **Bedeutung**, die dann **emotional bewertet** wird und anschließend unsere **Handlung** steuert!

unbewusst

bewusst



Intelligenz /  
Begabung

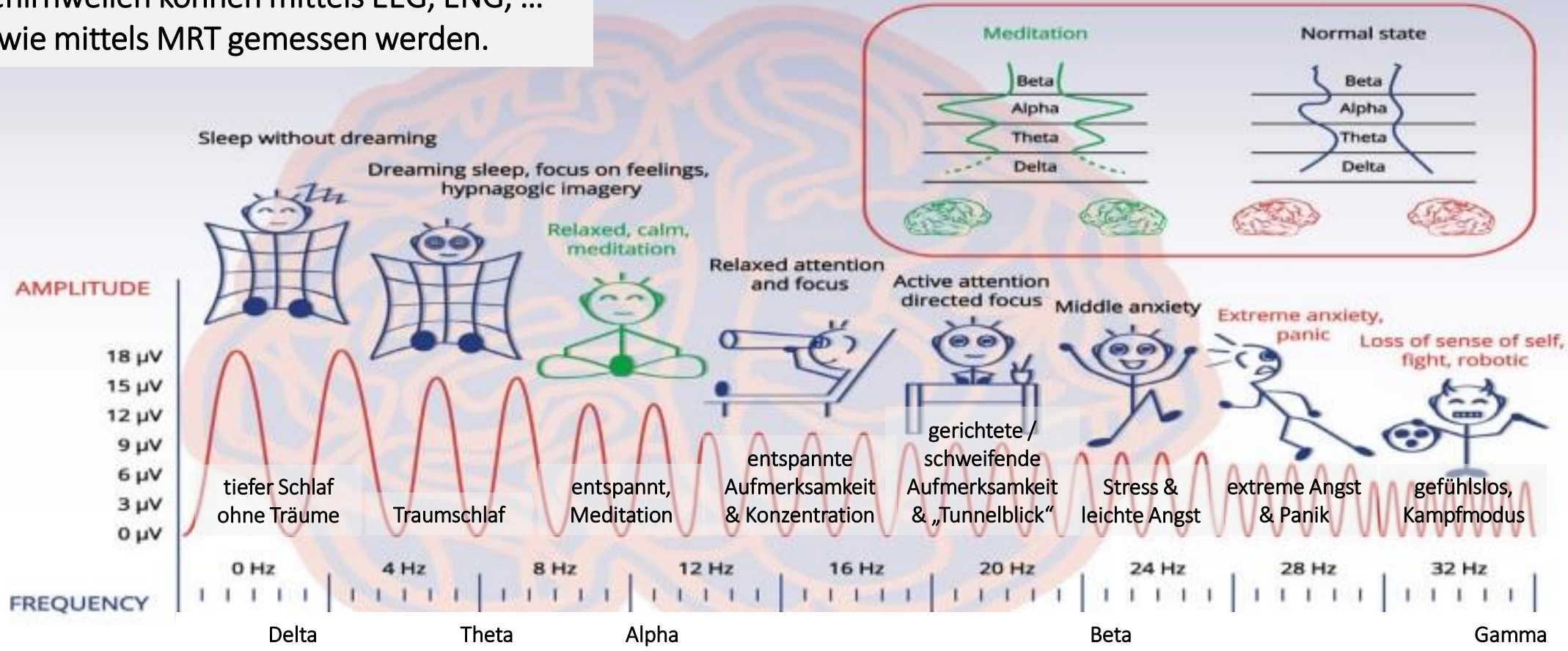
Konzentration

# 2: Arbeitstakt (Gehirn-Wellen & Konzentration)



Konzentration

Gehirnwellen können mittels EEG, ENG, ... sowie mittels MRT gemessen werden.



Im Schlaf wird das Gelernte verarbeitet, neu organisiert, ...

Meditation erzeugt Alpha-Wellen und steigert nachhaltig die Konzentration

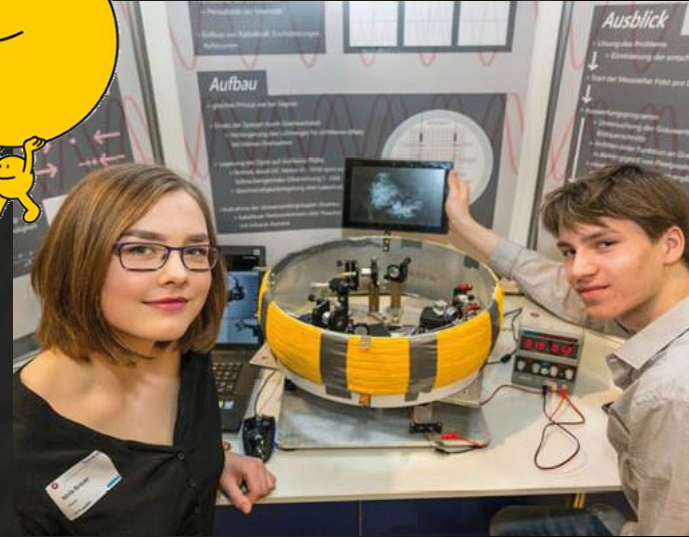
kreativer Flow!

Exzessiver Medienkonsum, ständige Unterbrechung im Denkprozess, ständige Erreichbarkeit per Handy, ...

## 2: Wie hängen Leistung und Konzentration zusammen?

Konzentration

- Echte Lern-Leistung entsteht aus einem konzentrierten Arbeitsmodus heraus und erfolgt ohne große Anstrengung, wie bei einem im Spiel versunkenem Kind, dass den Ruf der Mutter nicht wahrnimmt.



Büchertipp!

- Wenn eine Beschäftigung uns voll und ganz in Anspruch nimmt, dann verlieren wir unser Zeitgefühl: „Die Zeit vergeht wie im Flug!“



- Konzentrierte Aktivität erzeugt dabei Wohlgefühl und Freude, weil unser Körper dabei ein Cocktail aus Dopamin und Endorphinen ausschüttet, zusätzlich werden unsere inneren Batterien aufgeladen, kurz: **konzentriertes Tun zentriert uns!**



### Konzentration

Wie wir lernen, wieder ganz bei der Sache zu sein



Marco von Münchhausen

GABAL

## 2: Multitasking: Ist das effektiv oder nur ein Mythos?

Konzentration

- Viele Jugendliche (und auch Erwachsene) glauben, dass das gleichzeitige Bearbeiten von Aufgaben möglich ist, wir können doch z.B. **Atmen, Reden und Autofahren gleichzeitig?**  
**Multitasking ist nur eine Frage des Trainings?**
- Zahlreiche Experimente, Studien aus der Psychologie über selektive Wahrnehmung zeigen aber:  
**Nur voll automatisierte Tätigkeiten (atmen, gehen, ...) können von unserem Gehirn parallel bearbeitet werden.**
- Erledigen wir aber mehrere, komplexe Dinge „gleichzeitig“, blockieren sich die Informationsflüsse im Gehirn gegenseitig.
- Das Gehirn sabotiert sich bei Multitasking sogar selbst, da es mit zunehmendem Stress sogar Informationen falsch verknüpft.
- **Multitasking ist eine Illusion und die Fähigkeit zur Konzentration ist der eigentliche geistige Rohstoff!**
- **Konzentrationskiller sind die Fliehkräfte der Medien!**



ununterbrochen  
unterbrochen ...

## 2: geteilte Aufmerksamkeit trifft auf digitale Medien ...

Konzentration

- Konzentration ist für unsere leistungsorientierte Welt ein sehr wichtiges Gut!
- Amerikanische Wirtschaftswissenschaftler fanden in einer Studie: 80% der Arbeitnehmer können sich nicht mehr auf eine Aufgabe konzentrieren!
- Der Grund: Unser Gehirn mit seinem Grundzustand der geteilten Aufmerksamkeit trifft ohne Airbag und Rückhaltesystem auf ein Phänomen unserer Zeit, es wird zum Spielball der digitalen Medien: Socialmedia, Liveticker, blinkende Werbung, virtuelle und digitale Spielwelten, ... ziehen an unserer Aufmerksamkeit und stören unsere Konzentration!
- Die Folge: Unser Gehirn arbeitet mit hochfrequenten Beta-Wellen einschließlich einer Dysbalance zwischen linker und rechter Hirnhälfte!



Büchertipp!

### Konzentration

Wie wir lernen,  
wieder ganz bei der Sache zu sein



Marco von  
Münchhausen

GABAL

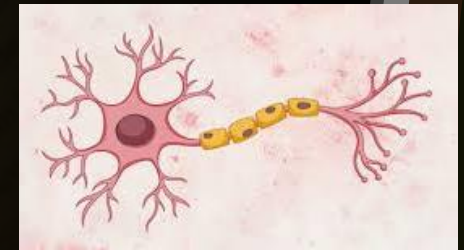
## 2: Lernen braucht Struktur ... guter Umgang mit Medien!



häusliches  
Lernumfeld

Lern- &  
Arbeits-  
verhalten

- Auswirkung noch vor Jahren viel diskutiert → klares (wissenschaftlich fundiertes) Bild; heute von allen Fachleuten anerkannt:
  - ständige Nutzung & Erreichbarkeit schwächt die Konzentration & Willenskraft
  - Rollenspiele ziehen Jungs & zunehmend auch Mädchen tägl. für Stunden in ihren Bann!
  - Konsum von Mediengewalt macht kurzfristig aggressives Verhalten wahrscheinlicher, langfristig führt er bei ungünstigen Vorerfahrungen (z.B. Beziehungsarmut, Isolation, familiärer Gewalt, ...) zu mehr Gewaltbereitschaft
- **tägl. Ø-Nutzung: Internet (224min) + Spiele (92min) + Fernsehen (129min)!**  
(also über 7,5h nach Selbsteinschätzung der Jugendlichen laut JIM-Studie 2023)
- lange Spielzeiten reduzieren die Myonisierung der Nervenverbindungen, was nachhaltig die Verarbeitungsgeschwindigkeit reduziert und damit das Lernen also die Schulleistung negativ beeinflusst!
- Eltern und Schule sind hier in der Verantwortung - **Fachleute empfehlen Grenzen:**
  - Alter < 10 → Handy ohne Internet nur als Ausnahme!
  - 10 < Alter < 12 → eigenes Handy kann sinnvoll sein (um soz. Isolation entgegenzuwirken)
  - Alter > 12 → Smartphone / PC mit sehr klaren Regeln!



# 3: Unterstützung durch klare innere Haltung



häusliches  
Lernumfeld

psychische  
Verfassung

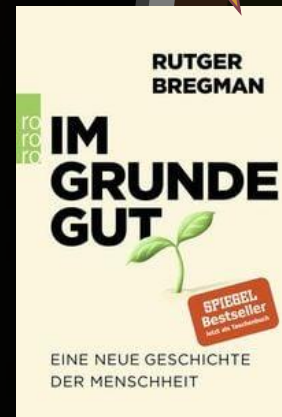
Buchtipps!

- jugendliche Grundbedürfnisse:
  1. Sie wollen in der **kindlichen Verbindung** zu den Bezugspersonen verharren.
  2. **Bei allem Entdeckerdrang wollen sie kooperieren!**
  3. Sie wollen ihre **Individualität entfalten**, die Welt als Abenteuer erleben.



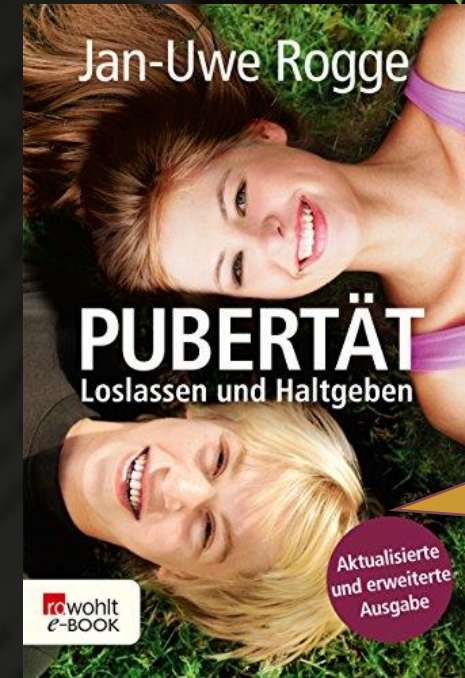
Diese **Zerrissenheit** zerrt an den Jugendlichen selbst und an den Eltern.

- Bezugspersonen mit **freundlich-entspannter Zurückhaltung** stehen bei Pubertierenden hoch im Kurs, weil sie positiv auf das durcheinander-gewirbelte Seelenleben der Jugendlichen wirken.
  - für Mädchen spielen Mütter ... /  
für Jungen spielen Väter ...... in der Pubertät eine zentrale Rolle!
- Aber zum Wachsen brauchen wir auch „Reibung“ und Auseinandersetzung mit verschiedenen Weltansichten.



### 3: Unterstützung durch klare innere Haltung

- Grenzen setzen ist wichtige elterliche Aufgaben.
- ROGGEs Ideal dabei lautet:  
„Fest sein, ohne zu herrschen,  
konsequent sein, ohne zu drohen“.
- Grenzen setzen nach diesem Ideal bedeutet:
  - Sich **gegenseitig zu respektieren**.
  - Wer Grenzen setzt, bewegt sich zw. Erfolg & Misslingen, zw. Mut & Entmutigung, zw. Selbstzweifel & Hoffnung.
  - Grenzen setzen ist ein **Prozess, bei dem Fehler gemacht werden dürfen** nach dem Motto:  
Erziehung ohne Reibung führt zu Isolation & Kälte,  
bei Erziehung mit Reibung entsteht **Klarheit und Wärme**.



häusliches  
Lernumfeld

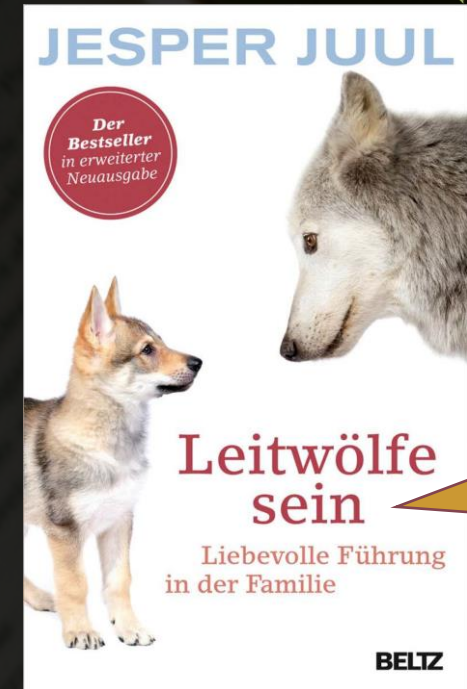
psychische  
Verfassung

Buchtipps!



# 3: Unterstützung durch klare innere Haltung

- Ein Leitwolf, so JESPER JUUL, übernimmt persönliche Verantwortung für ...
  - sich,
  - seine Integrität (Werte, Bedürfnisse, Gefühle usw.) und
  - die Qualität der Beziehungen.
- Er entwickelt einen Führungsstil, der getragen ist von der Motivation, als persönliche Autorität führen zu WOLLEN im Gegensatz zur rollenbedingten Autorität.
- Jeden Tag sollten Kinder die Begeisterung und Neugierde für ihre Entwicklung in den Augen ihrer Eltern sehen können!



häusliches Lernumfeld

psychische Verfassung

Buchtipps!



### 3: Unterstützung durch klare innere Haltung

- Wir begegnen beim Erziehen von Kindern immer zwei Kindern: dem Kind vor uns und dem „**Kind in uns**“.
- Das „**Kind in uns**“ erinnert uns daran, was wir als Kind an Erziehung von unseren Eltern erfahren haben und oft unbewusst weitergeben.
- Wenn wir uns **bewusst machen, wie wir geprägt sind, dann führt dies zur erzieherischen Klarheit** und letztendlich zu ROGGES Ideal beim Grenzen setzen bzw. zu JUULS „kooperativem Leitwolf-Führungsstil“.
- **Eltern & Lehrer mit innerer Distanz wirken wie ein Fels in der Brandung! Sie geben die Orientierung** für die Jugendlichen in ihrem scheinbar paradoxen Bestreben nach Geborgenheit und Unabhängigkeit!

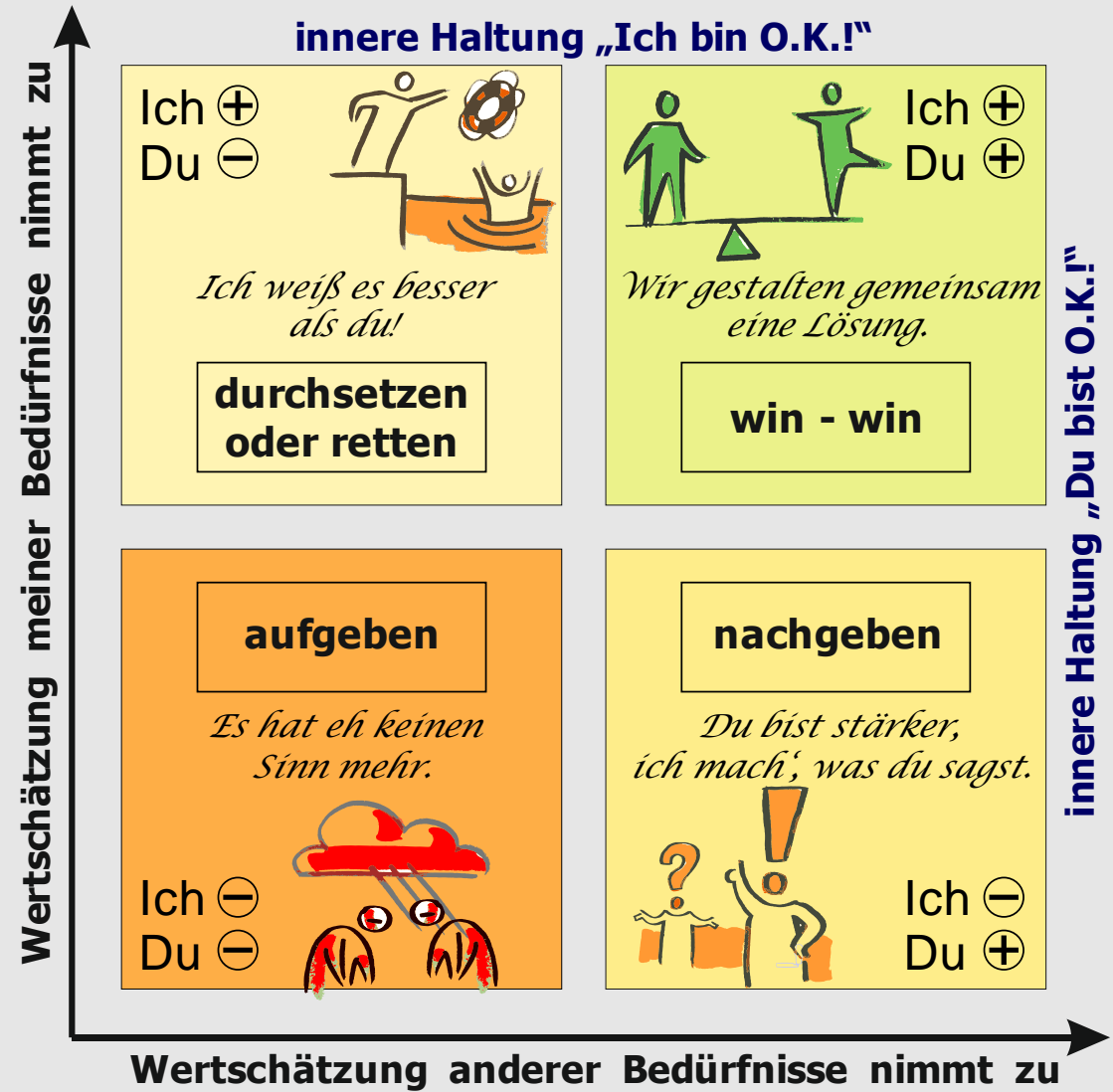


# 4: OK-Korral nach FRANK ...

- 4 typische Grundhaltungen:
- Bei Stress neigen wir zu einer der Grundhaltungen.
- Das Optimum liegt in einer +/- - Haltung:  
Ich bin OK, so wie ich bin!  
Du bist OK, so wie du bist!
- Haltungsfallen:  
+/- oder -/+ oder -/-

ÜBUNG:  
Wo sind Sie in schwierigen  
Gesprächssituationen?

## Vier innere Grundhaltungen



häusliches Lernumfeld

psychische Verfassung



# 4: Ich-Zustände erkennen

## Das Ich-Zustandskonzept

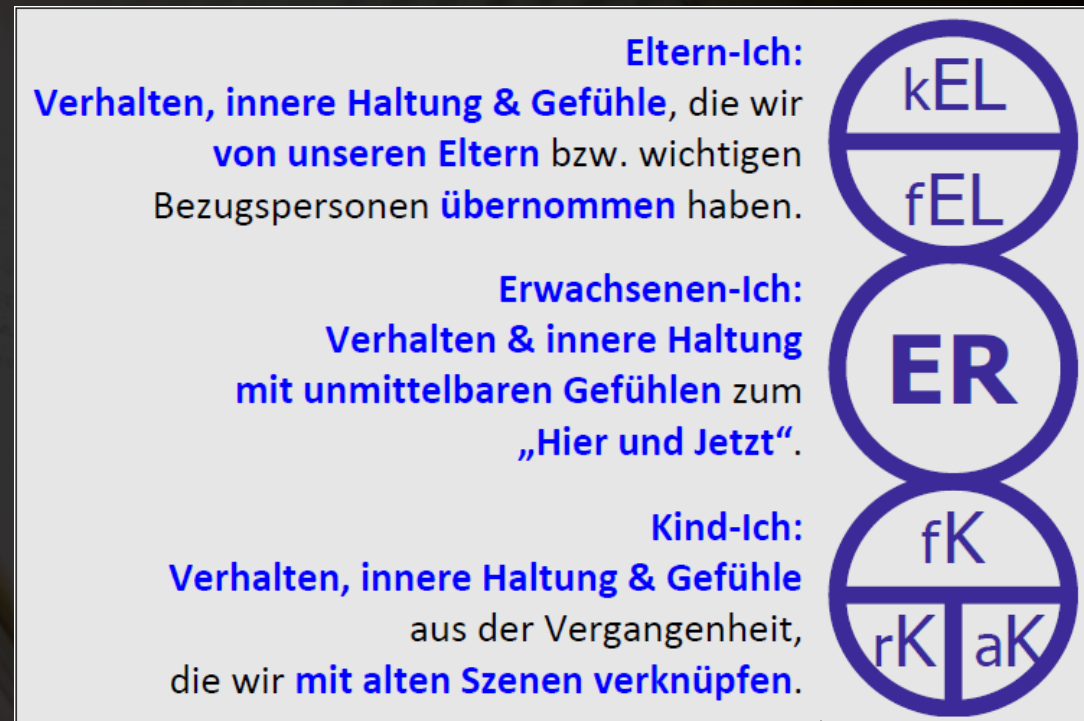
Denken, Fühlen und Handeln lässt sich im Sinne der TA drei psychischen Bereichen zuordnen, die zusammen unsere gesamte Persönlichkeit vertreten. Zur differenzierten Betrachtung dieser **Ich-Zustände** werden überwiegend zwei Modelle genutzt:

### Das Strukturmodell

- befasst sich mit dem inneren Erleben
- fragt nach der Herkunft eines Zustandes
- alle drei Ich-Zustände vertreten zusammen unsere Persönlichkeit.
- fehlt ein Zustand, dann fehlt auch ein Stück der Persönlichkeit

### Das Funktionsmodell

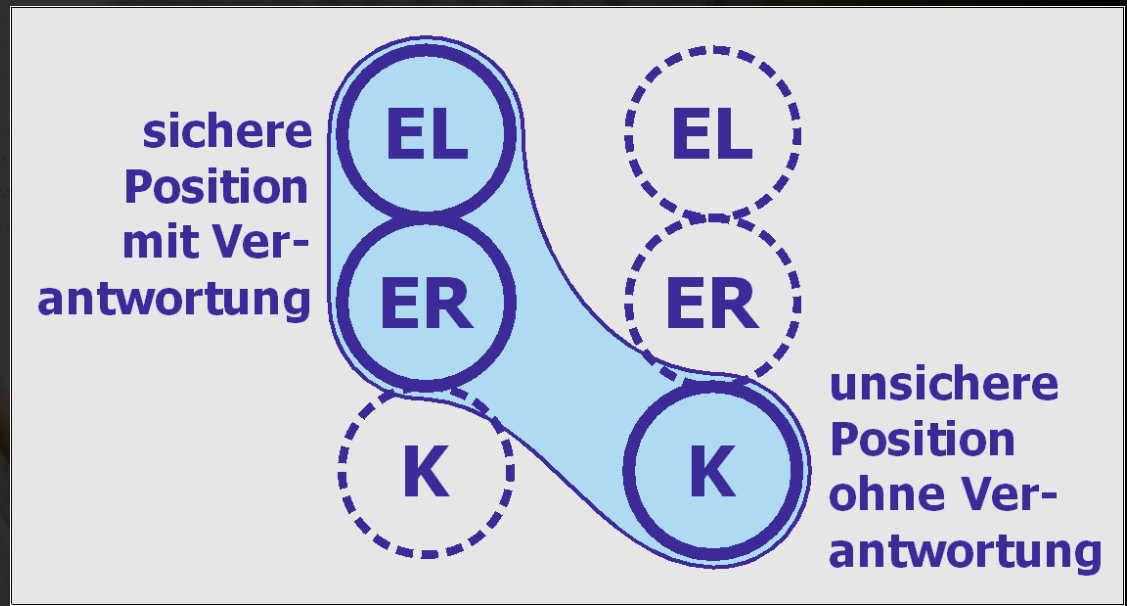
- wird genutzt, um die Wirkung von Ich-Zuständen nach außen zu beschreiben
- weitere Aufteilung in kritische & fürsorgliches EL  
weitere Aufteilung in angepasstes, rebellisches und freies Kind





# 4: Prokrastination / Passivität verstehen

- Beziehungskonflikte entstehen, wenn wir Teile der Realität ignorieren oder bestimmte Aspekte in ihrer Bedeutung unangemessen ausblenden.
- Diese Form des Nichtwahrnehmens erfolgt stets unbewusst und hat ihre Ursache in einer ungesunden Symbiose oder in einer symbiotischen Beziehung.
- Personen einer Symbiose besetzen nicht alle ihre Ich-Zustände mit Energie und „überlassen“ die nicht genutzten Ich-Zustände ihrem Beziehungspartner.
- Zusammen nutzen die Symbionten also nur drei der eigentlich sechs möglichen Ich-Zustände.
- Zur Stabilisierung dieser Symbiose zeigt der Symbiont aus der unsicheren Position unbewusst Vermeidungsverhalten, so dass er auch weiterhin keine Verantwortung übernehmen muss.





# 4: Scheinbares Problemlösungsverhalten verstehen

Beim Problemlösen kann ich

- mein volles Potential (Denken, Fühlen, Handeln) nutzen oder
- zumindest teilweise die Welt aus Kinderaugen sehen.

Die SCHIFFS haben sich mit diesem Gegensatz beschäftigt:

**Abwertung** als intrapsychischer Vorgang, bei dem Informationen unbewusst ausgeblendet werden, die zur Lösung eines Problems relevant sind.

**Grandiosität** begleitet jede Abwertung, in dem Aspekte der Realität übertrieben wahrgenommen werden („eine Mücke zum Elefanten machen“).

Während der Passivität nehmen wir die Realität mit Ausblendungen, Verzerrungen und falschen Einschätzungen wahr. Erkennbar wird dies an folgendem Verhalten:

Nichts tun: Energie dafür nutzen, um im Zustand des Nichtstuns zu verbleiben statt geeignete Schritte zur Problemlösung zu gehen.

Überpassung: Wir „erahnen“ bzw. „liefern“ erwartetes Verhalten ohne unsere Annahmen zu prüfen, dabei bleiben eigene Wünsche auf der Strecke.

Agitation: Energie dafür nutzen, dass wir dem Problem ausweichen / davon ablenken.

Selbstbeeinträchtigung: Destruktive, innere Energie wird unkontrolliert abgelassen, um sich oder andere in irgendeiner Weise bei der Problemlösung unfähig zu machen.



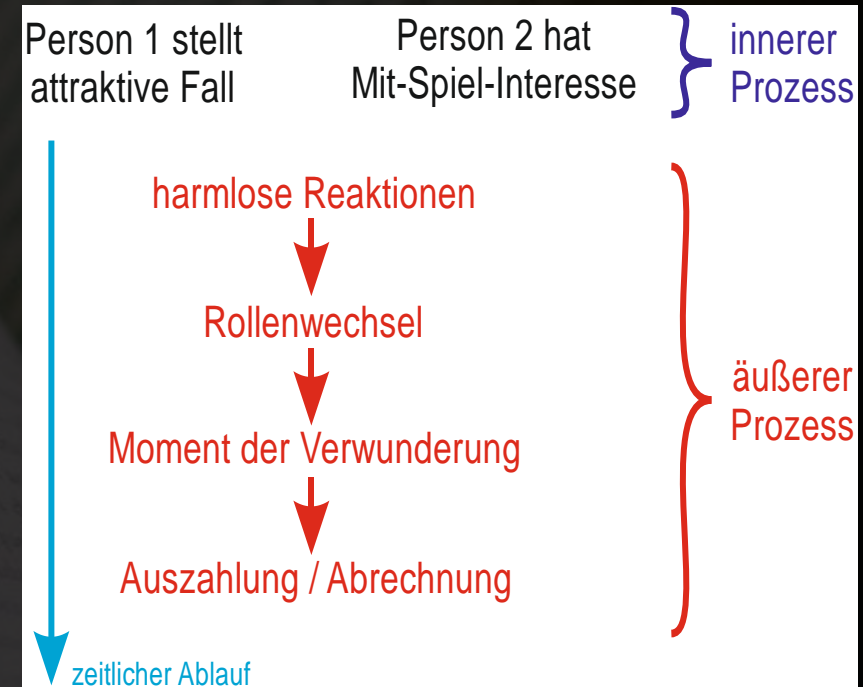
# 4: Psychologische Spiele (BERNE) verstehen

Psychologische Spiele beschreiben Gesprächsmuster mit vorhersagbarem Ende und sollen unbefriedigte Bedürfnisse ausgleichen:

Wenn jemand in einer Nicht-O.K.-Haltungen verfangen ist, äußert er seine Gefühle nicht klar, sondern meist versteckt. Inhaltlich sagt oder tut er etwas scheinbar Normales, aber eigentlich will er etwas anderes bezwecken.

## Spiele-Muster:

- ER-Ich bleibt bei dysfunktionalen Spielen „ausgeschaltet“ (Spiel läuft unbewusst)
- endet bei plötzlichem Rollenwechsel
- führen zur Verwirrung, Missverständnis und Schuldfrage
- führen zu negativen Zuwendungen, Verstärkung der inneren Grundposition und verhindern Konfrontation, Nähe und die Übernahme von Verantwortung
- untaugliche, manipulative Versuch alte kindliche Strategien weiterzuführen



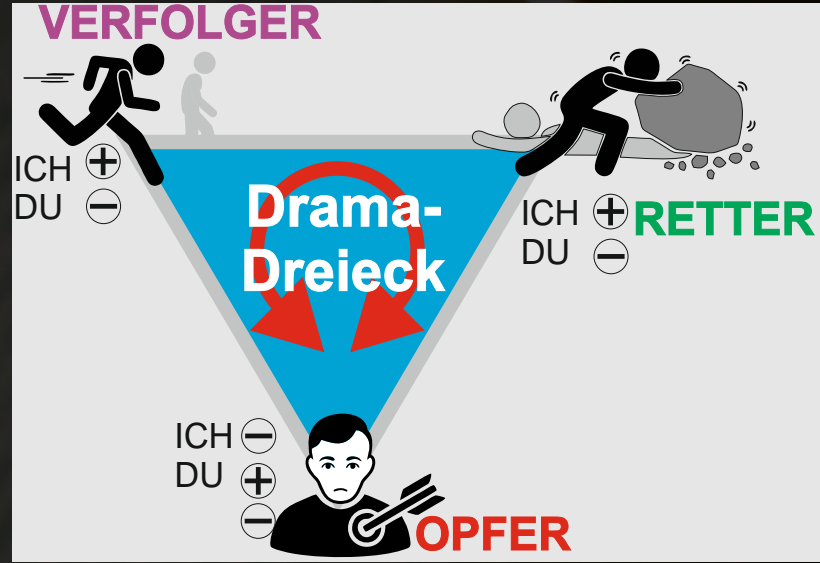


häusliches Lernumfeld

psychische Verfassung

# 4: Spiele mit dem Drama-Dreieck (KARPMAN) verstehen

- Das Opfer, dass sich hilflos gibt und fühlt, muss wenig Verantwortung fürs Geschehen übernehmen (innere Haltung „Allein schaff ich es nicht!“).
- Der Retter unterstützt das Opfer und gibt ungefragt Rat, agiert aus fürsorglichem Eltern-Ich (innere Haltung „Gut, dass es mich gibt!“).
- Der Verfolger, der das Opfer abwertet, agiert meist aus einem kritischen Eltern-Ich (innere Haltung „Ohne mich läuft hier nichts!“).



Alle drei Rollen nehmen bestimmte Aspekte der Situation / der Personen verzerrt oder gar nicht wahr (Abwertungen). Alle Rollen agieren nicht angemessen aus dem ER-Ich.

Im Verlaufe des psychologischen Spieles wechseln die Spieler ihre Positionen, dabei nimmt die Dynamik des Spiels mit jedem Wechsel zu, bis das psychologische Spiel eskaliert.

Der Ausstieg erfolgt mithilfe des Gewinner-Dreiecks:



Wohin mit der Lernverantwortung? Ein Strategiespiel um Selbstachtung!



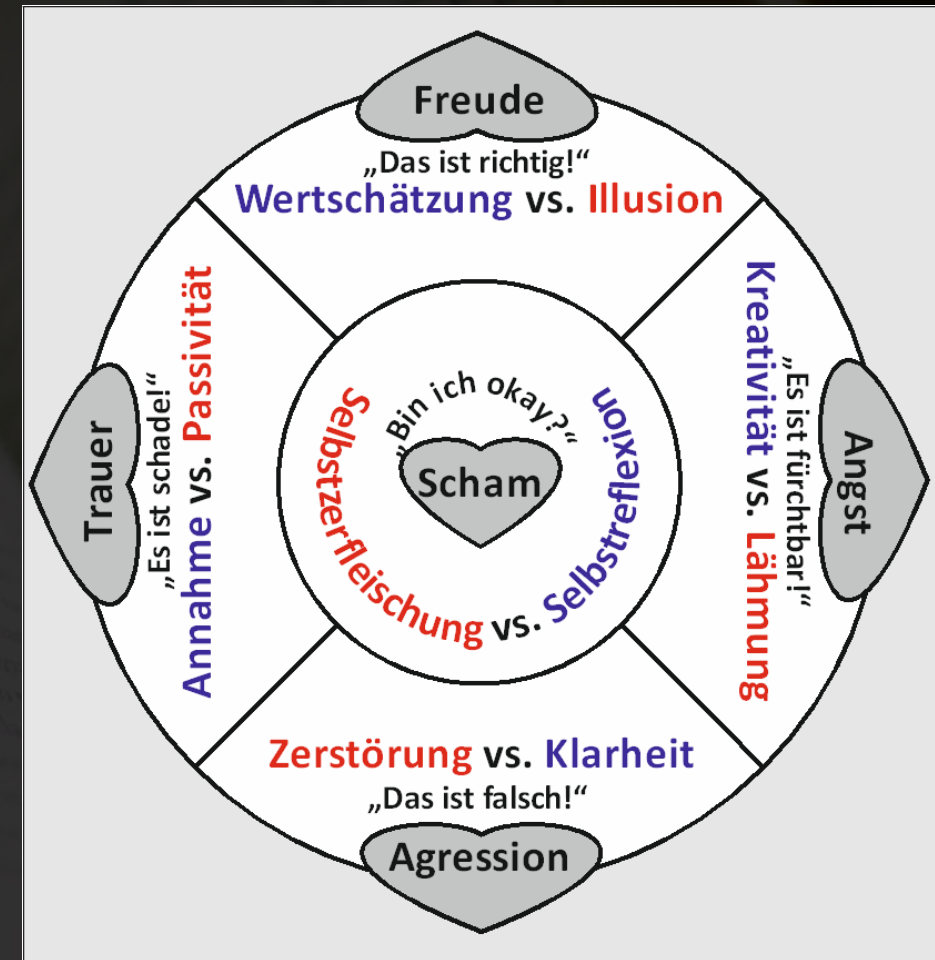


# 4: Grundgefühle als Lebensenergie begreifen

Nach V. DITTMAR sind unsere Gefühle ein Ausdruck unserer Lebensenergie:

- Gefühle geben eine sinnvolle Aufmerksamkeitsrichtung
- Gefühle zeigen unbefriedigte Bedürfnisse
- Prozessklarheit ermöglicht das Formulieren einer Bitte oder das Setzen einer klaren Grenze.

In der Kindheit haben wir leider oft gelernt, dass nur einige Gefühle okay sind, andere aber nicht. Und so treffen wir unbewusst die Entscheidung, manche Gefühle nicht zu fühlen und überdecken (ersetzen) sie mit Ersatzgefühlen. Mit jeder dieser Situationen verstärken wir diese Ersatzgefühle und kleben eine „Rabattmarke“.



# 5: abwertungsfreie Kommunikation mit GfK ...



häusliches Lernumfeld

gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M.B. Rosenberg, denn auch verbale Abwertungen sind eine Form der Gewalt!

psychische Verfassung

1 Beschreibung einer konkreten Beobachtung.

1



2 Mitteilen der eigenen Gefühle.

2



3 Formulieren der Bedürfnisse die hinter den Gefühlen stehen.

3



4 Bitte um eine konkrete Handlung (Nichterfüllung ist OK).

4



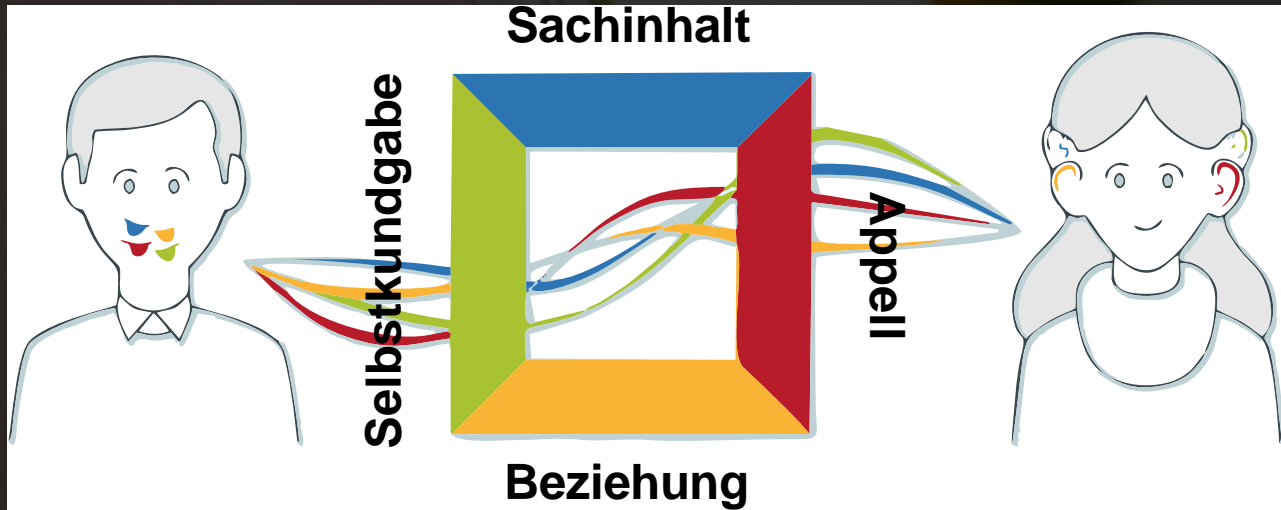
Will ich eine Bitte formulieren oder braucht's eine klare und haltgebende Grenze?

Strukturgebendes Verhalten?



## 5: Kommunikation nach FRIEDEMANN SCHULZ V. THUN

- Jede Nachricht hat eine **Sachebene**, eine **Selbstkundgabe**, eine **Beziehungsseite** und beinhaltet einen **Appell**.



- Auf welchem Hauptkanal wird die Nachricht gesendet und mit welchem Hauptohr hört der Empfänger die Nachricht?



häusliches  
Lernumfeld

psychische  
Verfassung

## 5: kommunikative Hausapotheke ...

- Vertreten Sie sich in Ihren Aussagen selbst.
- Senden Sie echte „Ich-Botschaften“.
- Haben Sie Mut zur Abklärung eigener Fantasien und zur Metakommunikation!
- Hören Sie aktiv zu!
- Achten Sie auf die Körpersprache!
- Stellen Sie offene Fragen anstelle von Ja-Nein-Fragen!
- Verwenden Sie bildreiche Sprache.
- Verdeutlichen Sie Sachverhalte in bildhaften Geschichten!

Ziel: einführendes Verstehen der Erlebnis- und Gesprächsinhalte



# regelmäßiges „digital Detox“ für gesunden Medienumgang

Konzentration

Damit der trainierte Konzentration-Muskel nicht unter die Medien-Räder kommt:

## 1. VORBILD SEIN FÜR DIE EIGENEN KINDER

- Wie verwendest du dein Smartphone im Alltag?
- Wie wichtig ist es für dich ganz persönlich?
- Was ist eigentlich ein Smombie?

## 2. FASZINATION VERSTEHEN, EINFÜHLSAM BEGLEITEN

- Was macht mein Kind bei TikTok, YouTube, Facebook, Twitsch, ...?

## 3. REGELN gemeinsam FINDEN — STREIT VERMEIDEN

- Erstellt als Familie gemeinsam einen Mediennutzungsvertrag. Das entstresst.
- Heute schon abgeschaltet?

## 4. WARNSIGNALE EXZESSIVER MEDIENNUTZUNG KENNEN UND ANSPRECHEN

- Ab wann wird der Konsum problematisch?
- Wie können Eltern dann sinnvoll eingreifen?



Medientipp!



# Konzentration kann man lernen!

Konzentration lässt sich wie ein Muskel mit drei „Übungen“ trainieren!

## 1. Meditation

- in aufrechter Haltung und mit tiefer und ruhiger Atmung
- sie erzeugt Alpha- und Theta-Wellen im Gehirn und bringt die linke und rechte Hirnhälfte in Balance
- Aufmerksamkeit der Meditation ist auf ein Objekt gerichtet



## 2. Achtsamkeitstraining

- bewusste Körperwahrnehmung lenkt den Geist in die Gegenwart



## 3. konzentriertes Tun

- fokussierte Arbeit, Sport, Putzen mit ganzer Aufmerksamkeit

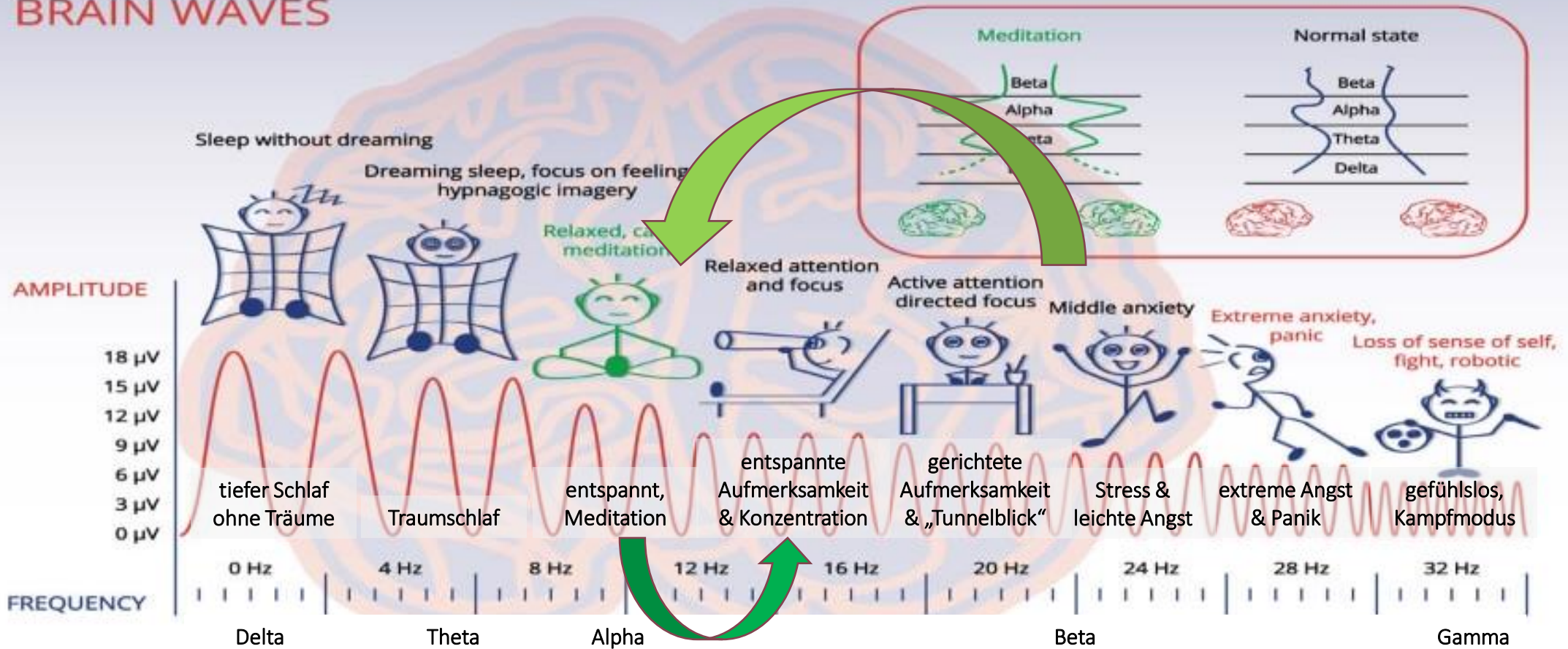


# Meditation erzeugt niederfrequente Beta-Wellen



Konzentration

## BRAIN WAVES



Im Schlaf wird das Gelernte verarbeitet, neu organisiert, ...

Meditation erzeugt Alpha-Wellen und steigert nachhaltig die Konzentration

kreativer Flow!

Exzessiver Medienkonsum, ständige Unterbrechung im Denkprozess, ständige Erreichbarkeit per Handy, ...

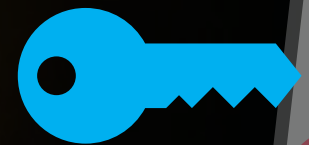
# Grundprinzip der Unterstützung für alle Kinder ...



Lern- & Arbeitsverhalten

Konzentration

- Kinder reagieren auf uns Erwachsene, also auf unser persönliches Verhalten.
- Verstehen und ggf. Ändern des eigenen Handelns in der konkreten Situation („Lernen **mit** meinem Kind“) sind der Schlüssel zum Erfolg.
- abwertungsfreie Kommunikation mit GfK
- Typisierungsmodelle ...
  - zeigen die Charaktere nach unterschiedlichen Grundtypen (auch Mischung aus den Grundtypen)
  - machen Ursache und Wirkung bei Handlungsketten verständlich.
  - Grundtypen gleichwertig, mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen sowie daraus resultierenden Entwicklungsbereichen.
- Der zentrale Gedanke: „Ich übergebe die Verantwortung für den Lernprozess meinem Kind!“





# Typisierung nach Konnertz ...



Lern- & Arbeitsverhalten

Konzentration

Buchtipps!

- Klassisches Modell mit vier Grundtypen
- Fragebogen zur Diagnose im Gern-Lern-Buch für Eltern und Kinder.
- Darstellung der typischen Stärken sowie mögliche Schwächen der Typen aber auch, wo sie Hilfe brauchen und wie sie sich gegenseitig unterstützen können.



# Typisierung nach DANIELS / MBTI® ...



Lern- & Arbeitsverhalten

Konzentration

Buchtipps!

- EVA DANIELS zeigt in ihrem Buch, wie wir mit dem MBTI®, die Stärken und Entwicklungsbereiche der Kinder im Schulkontext in den Fokus nehmen können:
- Eine Typisierung in vier Dimensionen und jeweils zwei Ausprägungen.
- Hierdurch entstehen 16 Typen mit
  - ihren Stärken,
  - ihren allgemeine Entwicklungsmöglichkeiten und
  - ihrem Verhalten in der Schule / im Unterricht sowie
  - ihrem Lernverhalten.
- Einen Schnelltest finden Sie unter URL <http://www.16personalities.de>.



# Typisierung nach Daniels / MBTI® ...



Lern- & Arbeitsverhalten

Konzentration

<b>Lernen</b>	gemeinsames Lernen durch Erklären, Abfragen über Lernstoff, Diskutieren über Themen	braucht exakte Anweisungen, aber Vorsicht vor zuviel Hilfe, erst das Warum klären, dann das Was	Lesen gern & viel, bevorzugen klare Aussagen, Diskussion über Ursache & Wirkung	feste Struktur; erst Arbeit, dann Spiel
<b>Schule</b>	Kann stets wiederholen, was gesagt wurde; tieferes Verständnis nicht automatisch gegeben, große Gruppen	Zusammenhang wird erst erkannt, wenn alle Infos vorliegen, stellen sofort Fragen	wortgewandt, lieben Diskussionen; Probleme durch Logik lösen	Arbeiten gewissenhaft und rechtzeitig, saubere Heftführung, zuverlässig
<b>Entwicklung</b>	Mäßigung, zuhören, aussprechen lassen, zur Ruhe kommen	Gesamtüberblick Bekommen	blinder Fleck: nicht alles ist rational erfassbar, Perspektivwechsel Diskutieren	Zeitdruck; andere Blickwinkel besprechen erhöht Flexibilität
<b>Stärken</b>	Sprache, nach außen gerichtete Energie, Interesse, aktiv	Beobachtungsgabe, sieht Details, hat Vergnügen an nützlichen Aufgaben,	logische & analytische Folgerungen, Fairness,	Struktur, Pünktlichkeit, Planarbeit
<b>Typ</b>	<b>Extraversion</b> Energie durch Kontakt	<b>Empfinden</b> Info-Aufn. über 5 Sinne	<b>Denken</b> Abwägen von pro & contra	<b>Beurteilung</b> strukturierte Tagesabläufe
<b>Grundfragen</b>	Woher nehmen wir unsere Energie? Wohin richten wir unsere Aufmerksamkeit?	Wie nehmen wir bevorzugt Informationen auf? Wahrnehmungsprozess	Wie gelangen wir zu Entscheidungen?	Welchen Lebensstil bevorzugen wir? Wie orientieren wir uns in der Außenwelt?

# Typisierung nach Daniels / MBTI® ...



Lern- & Arbeitsverhalten

Konzentration

Grundfragen	Woher nehmen wir unsere Energie? Wohin richten wir unsere Aufmerksamkeit?	Wie nehmen wir bevorzugt Informationen auf? Wahrnehmungsprozess	Wie gelangen wir zu Entscheidungen?	Welchen Lebensstil bevorzugen wir? Wie orientieren wir uns in der Außenwelt?
<b>Typ</b>	Energie durch Rückzug <b>Introversion</b>	Info-Aufnahme über 6. Sinn <b>Intuition</b>	subjekt. Bauchentscheidung <b>Fühle</b>	offene Tagesabläufe <b>Wahrnehmung</b>
<b>Stärken</b>	Überlegungen, Gedanken, Ausdauer	Einfallsreichtum; erkennt schnell Zusammenhänge, will Alternativen, benötigt Herausforderungen	Sensibilität gegenüber Unausgesprochenen Dingen; soziale Kompetenz;	Kreativität, Spontanität; mit Vergnügen bei der Arbeit → Ausdauer
<b>Entwicklung</b>	Gedanken aussprechen & formulieren, Rhetorik,	Detailblick trainieren, Ausdauertraining, Realitätsbezug	objektives & klares Feedback geben; logische Folgen seines Handelns Erklären	Zeitgefühl; Ordnung; Struktur mit klarem Freiraum im Leben
<b>Schule</b>	erst Sicherheit, dann Beitrag; brauchen Überblick	erst Überblick liefern, dann Details	leicht durch Lob zu motivieren → Höchstleistung	vergessen HA; Prioritäten zw. Arbeit & Freizeit unklar
<b>Lernen</b>	auf Pausen achten, einf. Handspiel als Pause, Zeit zum Nachdenken geben, Überblick geben	lesen & fragen gern & viel; gutes Gedächtnis, wenn Info über Muster in Beziehung stehen; geschriebene Anweisungen; Check-Listen	Kleine Schritte, viel Lob → Höchstleistung; bei falschen Zielen ohne Lob schnell frustriert	Sammeln viele Infos vor der Arbeit; unter Zeitdruck gute Arbeit, warten bis zum letzten Augenblick, leider oft nicht fertig mit der Arbeit

# VIELEN HERZLICHEN DANK für Ihre Aufmerksamkeit!



**Tim Geiersbach**



Fachlehrer für Mathematik, Physik & Psychologie  
am Schlossgymnasium Künzelsau  
transaktionsanalytischer Beratungslehrer am  
Schlossgymnasium Künzelsau



0791 / 9781 542



Tim.Geiersbach@zsl-rsgd.de

