



6 Wochen Anleitung für Modul 1 - Grundhaltung

(Stand Januar 2021)

Wir empfehlen Lehramtsstudierenden die Zusammenarbeit in einer stabilen Lerngruppe, die sich für 1 Semester bildet und sich etwa 14-tägig trifft oder per Videokonferenz austauscht.

Warum? Der Austausch untereinander vertieft Ihre Lernerfahrung. Sie lernen dieselbe Szene aus verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen und erleben, wie subjektiv Wahrnehmung ist. Es gibt keine objektive Sicht auf Szenen und es wird Ihnen bewußt, daß Sie Ihrer Wahrnehmung nicht ausgeliefert sind. (Breuninger/Schley: Beziehung und Leistung S 7)

Sie können lernen, bewusst einen Fokus zu setzen und sich eine Grundhaltung anzueignen, aus der heraus Sie in Resonanz mit der Umgebung bleiben und mit ungeplanten Situationen und Konflikten souverän und im Kontakt mit den Kindern lösungsorientiert umgehen. Wenn Sie keine Lerngruppe haben, nehmen Sie Kontakt mit der pädagogischen Werkstatt auf. Wir beraten sie beim Finden einer individuellen Lösung.

Beziehungslernen baut auf der Grundhaltung resonanter Beziehungen auf, die Sie in Modul 1 kennenlernen und üben. Nehmen Sie sich genügend Zeit für das Wahrnehmungstraining.

Wir schlagen Ihnen einen Übungsplan für die individuelle Arbeit zuhause vor. Tauschen Sie sich in Ihrer Lerngruppe über Ihre Erfahrungen aus, die Sie in Ihrer Kladde notieren. Es ist sinnvoll, auch immer wieder mit der Lerngruppe gemeinsam Videos anzuschauen, gerade, wenn diese unterschiedlich wahrgenommen werden und zu erleben, welche was sie auslösen.

Sie brauchen einige Wiederholungen bis es Ihnen gelingt, ganzheitlich-intuitiv Szenen wahrzunehmen und die jeweilige Perspektive bzw. den „Wahrnehmungsfiler“ bewusst auf die Videos anzuwenden.

Fokussieren Sie eine Woche lang auf jede Perspektive und nehmen Sie sich 1 Monat Übungszeit, in alle Perspektiven einzutauchen und dem Transfer vom bewussten Übung auf Ihre spontane Wahrnehmung Zeit zu geben.

Dafür ist es hilfreich, die Lernerfahrung mit den Videos auf die Wahrnehmung von Alltagssituationen zu übertragen und regelmäßig zu reflektieren, welchen Einfluss das Wahrnehmungstraining auf Ihre spontan Alltagswahrnehmung hat. Es ist wie beim Yoga: Bewusstes Üben verändert Ihre Haltung.

Nach dem Trainingsmonat für die einzelnen Perspektiven gönnen Sie sich mindestens 2 Wochen Übungszeit, die vier Perspektiven als Grundhaltung miteinander zu verbinden. Erst wenn es Ihnen gelingt, Alltagssituationen intuitiv in der Grundhaltung wahrzunehmen gelingt, haben Sie die Grundhaltung „intus“.

Monatstraining: Einübung der 4 Perspektiven - bewusste Fokussierung der Wahrnehmung.

Juli

M	D	M	D	F	S	S
27	29	30	1	2	3	4
28	6	7	8	9	10	11
29	13	14	15	16	17	18
30	20	21	22	23	24	25
31	27	28	29	30	31	1
32	3	4	5	6	7	8

Empathie – Intuition – Ressourcenblick - Akzeptanz

Nehmen Sie sich einen Monat Zeit, um die vier Perspektiven einzeln zu üben. Fokussieren Sie sich eine Woche lang auf jede Perspektive und üben Sie, normale Alltagssituationen aus dieser Perspektive bewusst wahrzunehmen.

Lernen Sie, Ihre Wahrnehmung bewusst zu fokussieren:

- **Empathie:**erspüren Sie Ihr eigenen Bedürfnisse und die der Anwesenden.
- **Intuition:** Verstehen Sie die Situation intuitiv als Szene.
- **Ressourcenblick:** Erkennen Sie die Potenziale in der Situation, die Sie nutzen bzw. wertschätzen können.
- **Akzeptanz:** Lassen Sie die Situation gelassen auf sich wirken und bewerten Sie nicht. Nehmen Sie die emotionale Distanz dazu ein, die Sie brauchen, um zu akzeptieren was ist.

Material: Was Sie für das Monatstraining benötigen: Online-Training Modul 1, 4 DinA3 Poster, Farbstifte, 1 Kladde mit Stift.

Übungsabfolge: Beginnen Sie mit dem Einüben einer Perspektive bzw. „Wahrnehmungsfilters“, mit der Sie am liebsten beginnen möchten. Für viele ist das **Empathie** oder der **Ressourcenblick** = Potenzialblick

Wochenplan für jede Perspektive bzw. „Wahrnehmungsfiler“

- Üben Sie mit dem Online-Coach aus **MODUL 1**, die Perspektive. Lernen Sie, bewusst die Situationen aus der jeweiligen Perspektive im Video wahrzunehmen.
- Malen Sie sich individuelle **PLAKATE** für jede Perspektive und hängen Sie diese sichtbar in Ihre Wohnung als Erinnerung. Fotografieren Sie die Plakate und nutzen Sie diese in der Woche als **BILDSCHIRMSCHONER** und **HINTERGRUNDBILD** für Ihr Handy.
- Schreiben Sie ihre eigenen Szenen in eine **KLADDE**, ein Notizbuch und üben Sie, Alltagsszenen Alltag durch die jeweilige Perspektive wahrzunehmen.

1. Tag 50-60 Minuten

- Arbeiten Sie mit Modul 1 und lassen Sie sich vom Online-Coach die Perspektive erklären und anleiten, mit dem Video als Übungsmaterial für die Wahrnehmung von Situationen zu üben. Wiederholen Sie die Übung mit dem Video mindestens 3-5 mal. Lassen Sie sich auf immer neue Entdeckungen ein. Bleiben Sie neugierig.



- Malen Sie Ihre individuelles, eigenes Plakat in den Farbe der Perspektives bzw. „Wahrnehmungsfilters“.
- Überschrift: Wählen Sie den für Sie passenden Ort auf dem Plakat für den Namen der Perspektive als Überschrift.
- Muster, Formen, Motive, Symbole: Assoziieren Sie zur Perspektive Formen, Blüten, Symbole und zeichnen diese in Ihr Plakat.
- Rahmen und hängen oder heften Sie Ihr Plakat an einen gut sichtbaren, positiv besetzten Ort in Ihrer Wohnung, an dem Sie sich oft aufhalten.
- Immer, wenn Sie das Plakat sehen, nehmen Sie die aktuelle Situation durch diese Perspektive wahr.
- Machen Sie sich ein Foto von Ihrem Plakat mit dem Smartphone. Sie können es für die Woche als Bildschirmschoner und/oder als Hintergrundbild auf Ihrem Smartphone nutzen. Das erinnert Sie jedes Mal, die Wahrnehmungsperspektive im Hier und Jetzt bewusst anzuwenden.

2. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übung 1-2 mal mit dem Online-Coach am Video. Wenn Sie nicht immer mit demselben Video üben wollen wählen Sie eines der drei anderen Videos aus Modul 1 oder üben Sie mit Videos aus Modul 2. Jedes Video eignet sich -wie jede Szene aus dem Alltag- zum Üben jeder Perspektive.
- **Reflektion und Eintragungen in die Kladde:**
 - Wie leicht bzw. schwer ist es Ihnen gefallen, die Szene aus der Perspektive bewusst wahrzunehmen? leicht 1 * 2 * 3 * 4 * 5 schwer
 - Erinnern Sie sich an 1-2 Szenen aus der Woche.
 - Beschreiben Sie die Szene in 2-3 kurzen Sätzen in Ihre Kladde, Ihr Notizbuch.
 - Nehmen Sie diese Szenen nochmals bewusst aus der jeweiligen Perspektive heraus wahr.
 - Schreiben Sie auf, was Sie wahrgenommen haben und wie Sie sich gefühlt haben.
 - Spüren Sie dem nach.
- **Transfer:** Lassen Sie sich von Ihrem Plakat zuhause, vom Bildschirmschoner oder Hintergrundbild Ihres Handys dazu auffordern die jeweilige Perspektive auf Alltagssituationen anzuwenden. Wählen Sie sich weitere Symbole, die Sie daran erinnern, sich auf die Perspektive zu fokussieren.

3. Tag 20 Minuten

- **Kladde:** Malen Sie das Symbol, die Figur in Ihre Kladde, die Sie in diesem Moment spontan mit der Perspektive verbinden. Was assoziieren Sie mit Empathie, Intuition, Ressourcenblick oder Akzeptanz?
 - Schreiben Sie Ihre Assoziationen auf.
- **Reflektion:** Welche Überraschungen haben Sie in den letzten beiden Tagen durch das bewusste Wahrnehmen in der neuen Perspektive erfahren? Was hat sich in Ihrem Erleben verändert, vertieft, geschärft?
 - Schreiben Sie diese Erfahrungen in 2-3 Sätzen in Ihre Kladde.
 - Wie wirkt sich die bewusste Wahrnehmung auf Ihr Erleben, Ihre Grundstimmung, Ihre Gefühle, ihre Stimmung aus?



-Beschreiben Sie dies in kurzen Stichworten in Ihrer Kladde.
Betrachten Sie sich Ihr Plakat, Ihren Bildschirmschoner und Ihr Hintergrundbild intensiv. Sind Sie mit Ihrem Plakat zufrieden? Fehlt noch etwas? Möchten Sie etwas ändern?

4. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen mit dem Online-Coach an einem Video.
- **Reflektion:**
 - Wie leicht bzw. schwer ist es Ihnen gefallen, die Szene aus der Perspektive bewusst wahrzunehmen? leicht 1 * 2 * 3 * 4 * 5 schwer
 - Was hat sich verändert in Ihrer Wahrnehmung?
- Wenn Sie mit mehreren Videoszenen üben: Gibt es Videoszenen, mit denen es Ihnen leichter gelingt, sich auf die Perspektive zu fokussieren? Und gibt es welche, mit denen es Ihnen schwerfällt, sich auf die Perspektive zu fokussieren? Haben Sie eine Vermutung, ob das mit dem Inhalt der Szenen zusammenhängt?
 - Schreiben Sie Ihre Vermutung auf und tauschen Sie sich mit Ihrer Lerngruppe aus.
 - Schreiben Sie 2-3 Szenen aus Ihrem Alltag auf, an die Sie sich erinnern und die Sie aus der Perspektive neu wahrnehmen wollen.
 - Üben Sie an diesen Szenen den Fokus auf die Perspektive zu setzen und schreiben Sie in Ihre Kladde, welche neuen Wahrnehmungen Ihnen bewusst wurden.

5. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wählen Sie eines der Videos aus, mit dem es Ihnen schwerer gefallen war, sich auf die Perspektive zu fokussieren.
 - Wiederholen Sie das Video 3mal. Lassen Sie sich immer wieder neu auf die Szene ein („fresh eyes“) und beobachten Sie, ob und wie sich Ihre Wahrnehmung verändert.
 - Was hat sich verändert zum letzten Mal?
- **Reflektion:** Evaluieren Sie die letzten 5 Tage.
 - An welche wichtigen Lernerfahrungen erinnern Sie sich?
 - Konnten Sie den Aufforderungen durch Ihr Plakat zuhause, Ihren Bildschirmschoner und Ihr Hintergrundbild folgen und hat das den Transfer auf Ihre Alltagssituationen gestärkt?
 - Wie gut gelingt es Ihnen die Perspektive spontan auf Alltagssituationen anzuwenden?
 - Wie gut gelingt es Ihnen in Ihrem Gehirn, ganzheitlich-intuitive Wahrnehmung mit logisch-rationalem Denken zu verbinden? (Breuninger/Schley: Beziehung und Leistung S. 12)
- **Kladde:** Fassen Sie Ihre Evaluation zusammen
 - Notieren Sie, was Sie noch üben wollen und welche Fragen Sie beschäftigen.



-Entwerfen Sie Ihr individuelles Übungsprogramm.

Nachdem Sie alle 4 Perspektiven eingeübt und praktiziert haben lernen Sie diese zu verbinden. Wir schlagen Ihnen dafür ein 14-Tage-Training vor:

14-Tagetraining zum Verbinden der vier Perspektiven bzw. „Wahrnehmungsfiler“

Material: Was Sie für das 14-Tagetraining benötigen: Online-Training Modul 1, 4 DinA3 Poster, Farbstifte, Ihre Kladde mit Stift.

1. Tag 50-60 Minuten

- **Übung mit dem Online-Coach:** Arbeiten Sie mit Modul 1 und lassen Sie sich vom Online-Coach die Verbindung der Perspektive erklären und anleiten, mit den Videos als Übungsmaterial zu üben. Wiederholen Sie die Übung mit den Videos mehrfach. Lassen Sie sich auf immer neue Entdeckungen ein. Bleiben Sie neugierig.
- **Plakat:** Malen Sie Ihr individuelles, eigenes Plakat für die Verbindung der Perspektiven zur Grundhaltung.
 - Kombinieren Sie die 4 Farben oder wählen Sie eine neue, für Sie passende Farbe für Ihre Grundhaltung.
 - Wählen Sie am oberen Feld des Plakates den für Sie passenden Ort für die Überschrift Grundhaltung.
 - Malen Sie ein Symbol für sich in die Mitte.
 - Ordnen Sie die 4 Perspektiven Empathie, Intuition, Ressourcenblick und Akzeptanz um dieses Symbol, wie es für Sie passend und hilfreich ist für Selbstanweisungen.
 - Dekorieren Sie da Plakat mit Mustern, Formen, Motiven und Symbolen. Assoziieren Sie zur Grundhaltung Formen, Blüten, Symbole und zeichnen diese in Ihr Plakat.
 - Rahmen und hängen oder heften Sie Ihr Plakat und tauschen Sie es aus gegen Ihre vier Plakate der Perspektiven.
 - Wie schon mit den Plakaten für die Perspektiven lassen Sie sich vom Plakat der Grundhaltung einladen, Ihre Wahrnehmung auf die Grundhaltung auszurichten.
- Machen Sie sich ein Foto von Ihrem Plakat mit dem Smartphone. Sie können es sowohl für das 14-Tagetraining als auch danach als Bildschirmschoner im PC und/oder als Hintergrundbild auf Ihrem Smartphone nutzen. Das ist eine gute Erinnerungshilfe für Ihre Wahrnehmung.
- Wenn Sie gute Erfahrungen mit angeleiteten Meditationen haben, finden Sie auf unserer website als download eine angeleitete Meditationsübung für die Grundhaltung.

2. Tag 30 Minuten



- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven 1-2 mal mit dem Online-Coach an den Videoszenen.
- **Reflektion und Eintragungen in die Kladde:** Erinnern Sie sich an 1-2 Alltagsszenen aus der Woche.
 - Beschreiben Sie die Szenen in 2-3 kurzen Sätzen in Ihre Kladde, Ihr Notizbuch.
 - Wählen Sie eine Szene aus und erinnern Sie sich nochmals ganz bewusst daran. Wie haben Sie diese Szene wahrgenommen? Hat eine Perspektive dominiert?
 - Üben Sie, Ihre Wahrnehmung aus der Grundhaltung auf die Szene neu zu fokussieren.
 - Schreiben Sie auf, was sich an Ihrem Erleben ändert.
 - Schreiben Sie auf, ob Sie sich jetzt anders verhalten würden und die Szene anders einschätzen
 - Spüren Sie dem nach. Wie verändert sich Ihr Erleben?
- **Transfer:** Lassen Sie sich von Ihrem Plakat zuhause, vom Bildschirmschoner oder Hintergrundbild Ihres Handys dazu auffordern aus der Grundhaltung Alltagssituationen wahrzunehmen. Wählen Sie sich weitere Symbole, die Sie daran erinnern, sich auf die Grundhaltung zu fokussieren.

3. Tag 20 Minuten

- **Reflektion und Eintragung in die Kladde: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und** erinnern Sie sich an Szenen aus Ihrem Alltag. Vielleicht gelingt Ihnen das wie im inneren Kino.
 - Wählen Sie zwei Erinnerungen aus und schreiben Sie diese als kurze Vignette in Ihre Kladde.
 - Fokussieren Sie sich auf Ihre Wahrnehmung: Beschreiben Sie, wie Sie wahrgenommen und wie Sie sich gefühlt haben.
 - Nehmen Sie nun die Grundhaltung sich selbst gegenüber ein und akzeptieren Sie sich so, wie Sie in diesen Situationen waren. Erspüren Sie Ihre Bedürfnisse, erfassen Sie intuitiv die Situation und entdecken Sie die Ressourcen.
 - Wie verändert sich Ihr Befinden, wenn Sie die Grundhaltung auf sich selbst anwenden?

4. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an den Videoszenen.
- **Reflektion und Eintragung in die Kladde:** Was hat sich verändert in Ihrer Wahrnehmung. Was fällt Ihnen leicht? Was fällt noch schwer?
 - Nehmen Sie die Grundhaltung für sich selbst ein und versuchen Sie, szenisch zu verstehen, warum Ihnen etwas schwerfällt. Welche Bedürfnisse können Sie spüren?
 - Geben Sie einer aktuellen Szene in Ihrer Erinnerung Raum.
 - Schreiben Sie sie kurz auf in Ihrer Kladde.
 - Gehen Sie in die Beobachterposition und erleben Sie sich von außen in der Grundhaltung in der Szene.
 - Was möchten Sie sich selbst sagen, raten?



5. Tag 20 Minuten

Reflektion und Eintragung in die Kladde: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich an Szenen aus Ihrem Alltag. Vielleicht gelingt Ihnen das wie im inneren Kino.

- Wählen Sie zwei Erinnerungen aus und schreiben Sie diese als kurze Vignette in Ihre Kladde.
- Fokussieren Sie sich auf Ihre Wahrnehmung: Beschreiben Sie, wie Sie wahrgenommen und wie Sie sich gefühlt haben.
- Nehmen Sie nun die Grundhaltung sich selbst gegenüber ein und akzeptieren Sie sich so, wie Sie in diesen Situationen waren.erspüren Sie Ihre Bedürfnisse, erfassen Sie intuitiv die Situation und entdecken Sie die Ressourcen.
- Wie verändert sich Ihr Befinden, wenn Sie die Grundhaltung auf sich selbst anwenden?

6. und 7. Tag Wochenende - Pause

8. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an den Videoszenen.
- **Reflektion und Eintragung in die Kladde:** Wie haben die beiden Tage Pause auf Ihre Wahrnehmung gewirkt?
 - Drücken Sie auf einer Skala von 1-5 aus, wie schwer es Ihnen fällt, die vier Perspektiven als Grundhaltung zu verbinden: leicht 1 * 2 * 3 * 4 * 5 schwer
 - Nehmen Sie die Grundhaltung für sich selbst ein und geben Sie einer Erinnerung vom Wochenende Raum, die Sie als Szene wiederholen können.
 - Schreiben Sie sie kurz auf in Ihrer Kladde.
 - Gehen Sie in die Beobachterposition und erleben Sie sich von außen in der Grundhaltung in der Szene.
 - Was möchten Sie sich selbst sagen, raten?

9. Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an den Videoszenen. Wenn es Ihnen zu langweilig wird, nochmal mit denselben Videos zu üben nehmen Sie Videos aus Modul 2.
- **Reflektion und Eintragung in die Kladde:**
 - Nehmen Sie die Grundhaltung für sich selbst ein und reflektieren Sie den Übungsprozess.
 - Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse in Ihre Kladde.
- Wiederholen Sie die Übung mit den Videos, das für Sie schwierig waren.

10.Tag 20 Minuten

- **Reflektion und Eintragung in die Kladde: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und** erinnern Sie sich an Szenen aus Ihrem Alltag.



- Wählen Sie zwei Erinnerungen aus und schreiben Sie diese als kurze Vignette in Ihre Kladde.
- Lassen Sie Ihre persönlichen Vignetten wie einen inneren Film ablaufen und gehen Sie in die Grundhaltung.
- Was ändert sich jetzt?
- Wie nehmen Sie sich in der aktuellen Situation wahr?
- Wie verändert sich Ihr Befinden, wenn Sie die Grundhaltung auf sich selbst anwenden?

11.Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an Ihren Lieblingsvideoszenen.
- **Reflektion und Eintragung in die Kladde:**
 - Nehmen Sie die Grundhaltung für sich selbst ein und reflektieren Sie den Übungsprozess.
 - Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse in Ihre Kladde.
- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an den Videos die Sie weniger mögen.

12.Tag 20 Minuten

- **Reflektion und Eintragung in die Kladde: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und** erinnern Sie sich an Szenen aus Ihrem Alltag.
 - Wählen Sie zwei Erinnerungen aus und schreiben Sie diese als kurze Vignette in Ihre Kladde.
 - Reflektieren Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Handlungen in der Grundhaltung.
 - Lassen Sie jetzt nochmals Ihre persönlichen Vignetten wie einen inneren Film ablaufen und nehmen Sie die Ereignisse aus die Grundhaltung neu wahr.
 - Wie würden Sie sich jetzt verhalten?

13.Tag 20 Minuten

- **Online-Coaching:** Wiederholen Sie ein letztes Mal die Übungen zur Verbindung der Perspektiven mit dem Online-Coach an von Ihnen ausgesuchten Videoszenen.
- **Reflektion und Eintragung in die Kladde:**
 - Konnten Sie die Grundhaltung durchhalten?
 - Wenn nein, was hat Sie daran gehindert?
 - Schreiben Sie diese Erfahrungen in Ihre Kladde und tauschen Sie sich darüber in der Lerngruppe aus.
 - Wenn ja, wie fühlt sich das jetzt an?
 - Wie oft haben Sie sich in Ihrem Alltag erinnern lassen vom Handyfoto und vom Bildschirmfoto, das Sie vom Poster gemacht haben.
 - Tauschen Sie sich in Ihrer Lerngruppe darüber aus.



14.Tag 20 Minuten

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem 14-Tage Training?
- sehr 1 * 2 * 3 * 4 * 5 überhaupt nicht
- Entwerfen Sie sich heute ein persönliches Lernprogramm wie Sie für sich weiterüben möchten.
- Entscheiden Sie sich, ob und wie Sie mit dem Poster weiterarbeiten.

Danke für Ihre Bereitschaft und Ihre Disziplin, an sich selbst zu arbeiten und sich weiter zu entwickeln. Wir hoffen, die Anleitungen waren hilfreich für Sie.

Ihr intus³ Team