

Umgang mit Enttäuschungen

Arbeitsauftrag:

1. Kreuzen Sie alle Situationen an, die auch Ihnen schon begegnet sind.
2. Wählen Sie drei Situationen aus, die Sie als nächstes angehen möchten.
3. Imaginieren Sie für eine dieser drei Situationen anstelle des vorgestellten negativen ein positives Redebeispiel bzw. Erlebnis: Beteiligte + Örtlichkeit + Verhaltensweisen + Redeakte + Ihre Gefühle.
4. Notieren Sie dazu einen kurzen Eintrag in Ihr „Tagebuch“.

	Anlässe und Auslöser
	Lehrprobe „versiebt“
	Roten Faden in einer Unterrichtsstunde verloren
	unzureichender Lernertrag, die Schüler haben „nichts verstanden“
	die Schüler haben mir in meiner Stunde einen dicken Fehler aufgezeigt
	ich hatte zuwenig Wissen zu dem Thema
	ein Schüler hat mir Inkompetenz vorgeworfen
	die Stunde ist „entgleist“, die Schüler haben Remmidemmi gemacht
	ich habe einen Schüler beleidigt
	trotz allen Bemühens habe ich den Überblick über das Geschehen in der Klasse verloren
	die Schüler haben den Verbindungslehrer gebeten, zwischen ihnen und mir zu vermitteln
	ein Schüler begegnen mir mit Ironie oder Missachtung
	ein Kollege signalisiert mir, dass er keine Lust habe, mich in seiner Klasse unterrichten zu lassen
	ich bin ständig wie gehetzt und unter Zeitdruck

Tagebucheintrag:

:

Psychische Abwehrmechanismen	Wechseln Sie die Perspektive und antworten akzeptierend:
- Rationalisierung: „Unmöglich! Die ganze Zeit haben die da hinten geschwätzt. Wie soll ich mich da konzentrieren können?“ „Das ist in der Zeit nicht zu schaffen.“	„Ich war nervös und habe meine Angst nicht in den Griff bekommen.“
- Abwertung: „Noten sagen ja sowieso nichts über die tatsächlich erbrachte Leistung aus. Das ist schließlich ziemlich subjektiv!“	„Diese Lehrprobe ist danebengegangen. Was müsste passieren, dass das nächste Mal etwas besser wird?“
- „Angriff ist die beste Verteidigung: „Was kann die (Fachleiterin) mir schon sagen, die kann doch selbst nicht zeigen, was sie von uns verlangt.“	„Wen könnte ich hospitieren, um das Verlangte mal zu sehen?“
- Opferrolle: „Immer stecken sie die Referendare in die schwierigen Klassen, und da soll ich eine gute Lehrprobe machen!“	„Ich habe es in der Hand! Es kommt darauf an, wie ich in der Stunde agiere. Das muss ich mal durchdenken.“
- Angriff auf einzelne Repräsentanten eines „Systems“: „Immer schicken sie die N.N. zu mir, da war doch für mich nichts drin. Wäre xy dabei gewesen, dann hätte ich bestimmt“	„Ich bin es, die an der Sache etwas ändern kann. Ich frage mal nach, was N.N. konkret in dieser Situation gemacht hätte.“
- Zorn und Wut benötigen ein Ziel: „Die kann ich sowieso nicht leiden. Wie die schon guckt.“	„Ich will es schaffen. Von wo kann Hilfe erwarten?“
- sich in Zeitdruck bringen / keine Zeit zum Nachdenken haben: „Wie soll ich diese Überleitungen formulieren, wenn ich nicht einmal Zeit habe, um gutes Material rauszusuchen.“	„Ich werde mir mein Zeit einteilen müssen, dafür muss Zeit sein.“
Schutzfunktion - das Ich vor Scham zu schützen - Schuldgefühlen zu begegnen - Versagensängste abzuwehren ☞ um handlungsfähig zu bleiben	Arbeitsauftrag: Reflektieren Sie, was dieser Perspektivwechsel bewirkt.

Ressourcen orientierte Strategien

- Einfühlung und **Mitgefühl** erleben
- die Versagenssituation aus unterschiedlicher **Perspektive** wahrnehmen (Kollege, Eltern, Schüler, selbst, ...)
- das Nützliche dieser Erfahrung sichtbar machen: Was ist **das Gute am Schlechten**?
- das **Gelungene** dieser Situation in den Horizont rücken und dem Misserfolg gegenüberstellen
- die **Stärken/Ressourcen** sich bewusst machen, die man aktivieren kann, um in Zukunft erfolgreicher zu agieren
- sich **Alternativen** überlegen
- verschiedene **Vorschläge** sammeln, auch von anderen
- unter den Vorschlägen auswählen und einen **konkreten Plan** zum weiteren Vorgehen entwickeln (Wann, wo, was, mit wem, in welcher Zeit?)

Den Aufbau einer selbstkritischen Haltung fördern (vgl. Päd. 5/06, S. 24-27)

1. **Lassen Sie Kritik zu!** Kritik löst starke Emotionen aus; sie liefern uns Energie!.
2. **Suchen Sie das Gespräch!** Im Gespräch mit anderen zu Gedanken und Gefühlen in einer bestimmten Situation gelingt es uns eher, uns selbst und die Situation realistisch wahrzunehmen.
3. **Lernen Sie den Wert der Selbstkritik schätzen!** Diese ist ein Motor für Ideen und die persönliche Weiterentwicklung.

Was unser Handeln bestimmt

1. Wissen
2. Urteilsfähigkeit
3. Entscheidungsfähigkeit
4. kognitive Intelligenz
5. emotionale Intelligenz
6. personale Intelligenz

Eine gestalterische Kraft im sozialen Miteinander erwächst aus personaler Intelligenz. Dies ist die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, sich selbst und andere Personen zu verstehen