

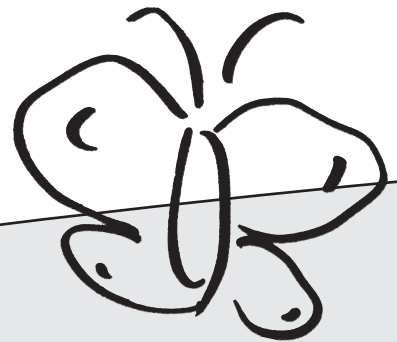
LESEPROBE

PFÜRS®

ICH UND SEIN

Leitfaden

Heft 1–3



bewusst authentisch ausdrücken

Stefanie Müller-Dreesen

LESEPROBE

PFÜRS-Verlag

ISBN 978-3-941575-06-6

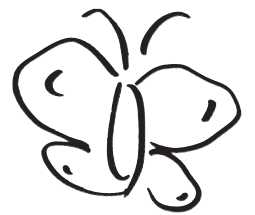
Layout, Satz und Druck: Druckerei Paffenholz, Bornheim

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, Kopien und andere Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet

LESEPROBE

Jedes Kind
hat eine eigene Mission,
einen eigenen
Daseinszweck
auf dieser Welt!



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bildung ist eine der zentralen Themen und Herausforderungen unseres Jahrhunderts. Die Kinder haben sich verändert und passen nicht mehr so recht in unser bestehendes Bildungssystem. Da es schwierig ist, das System von heute auf morgen zu revolutionieren, ist die Frage, was kann getan werden, um Kindern und Jugendlichen und auch pädagogisch arbeitenden Menschen das Leben leichter zu machen?

**Das Bewusstsein der Kinder muss gestärkt werden!
Die Waage zwischen der Persönlichkeit und dem inneren Wesen muss ins
Gleichgewicht gebracht werden.**

Die Kinder brauchen mehr Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung, Selbstdisziplin und Selbstausdruck. Um den Kindern dieses zu vermitteln, muss jeder zuerst einmal darüber nachdenken, wo eigentlich die Ursache zum Beispiel für mangelndes Selbstbewusstsein oder für mangelnde Selbstverantwortung zu finden ist.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Erfolgreich ist nur derjenige, der immer bessere Ergebnisse erzielt, der jeden Lebensbereich mühelos meistert und immer 24 Stunden erreichbar ist. Hier entsteht Druck, der zu unterschwelliger Angst führt: „Was passiert, wenn ich plötzlich nicht mehr funktioniere?“

Diese Existenzangst färbt auf unser Bildungssystem ab. Manche Kinder sind sehr unruhig und laut, andere verzweifeln bei jeder nicht sofort funktionierenden Kleinigkeit in sich selbst, einige sagen kein Wort oder brechen in Tränen aus, von einzelnen wird jegliche Mitarbeit verweigert und es gibt Kinder, die so blockiert sind, dass sie jedes Bildungsthema überfordert.

Deshalb ist es so wichtig, den Kindern zu zeigen, wie sie ihr eigenes Wesen bewahren, die eigene Kraft annehmen und schätzen lernen, damit sie mit starken, bunten, offenen Flügeln bereit sind, sich selbst bewusst zu sein, und frei in die Welt hinauszufiegen. Erst durch innere Ruhe entwickeln Kinder die Bereitschaft an sich selbst zu glauben.

Kinder malen schöne Bilder und ihre Eltern sagen: „Aber ein Baum sieht nicht wirklich so aus!“ oder „Wo sind denn die Räder des Autos!“. Permanent werden Kinder – größtenteils unbewusst – eingeengt, unterdrückt und bestätigt von Außen, dass das, was sie tun, nicht wertvoll und ausreichend ist. Daher ist es wichtig, dass sie ein Training erhalten, durch das sie ein Gefühl dafür entwickeln können, egal unter welchen widrigen Umständen ich lebe, ich bin etwas wert und ich weiß, wie ich meine Energie halte bzw. wie ich in meiner Kraft bleibe. Dies bewirkt, dass die Kinder

wesentlich weniger Aggression und Gewalt gegeneinander ausüben. Außerdem lösen sich dadurch Lernblockaden auf.

Immer öfter wird in jedem Bereich – also nicht nur in Kita und Schule – nach dem Motto „höher, besser, schneller, weiter“ gelebt. Diese allgemeine Einstellung wird sich vorerst nicht ändern. Deshalb ist es elementar, die Kinder in ihrem Werdegang zu unterstützen und vor allen Dingen sie zu lehren, mit diesem gesellschaftlichen Druck zu leben.

Es gibt sehr einfache Mittel und Wege, Kindern und Jugendlichen und somit auch pädagogischen Fachkräften zu helfen. Mein Konzept baut auf dem Grundgedanken „jedes Kind hat eine eigene Mission zu erfüllen“ auf! Bei der **PFÜRS-Methode** handelt es sich um ein Bewusstseinstaining für Kinder und Jugendliche. Es werden Themen wie zum Beispiel Widerstand, Grenzen, Hoffnung, Ohnmacht, oder Angst aus einem neuen Blickwinkel heraus behandelt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefanie Müller-Dreesen', with a stylized, flowing script.

Stefanie Müller-Dreesen
Geprüfte Psychologische Beraterin (VfP)

LESEPROBE

Zeichenerklärung

	Hinweis für pädagogische Fachkraft
	Denkaufgabe Adressaten
	Kompetenzziel
	Achtung

Inhaltsverzeichnis

 Leitfaden Heft 1	Modul 1	A. Ich bin richtig! B. Spannung C. Zitronen oder Limonade	13 16 19
	Modul 2	A. Wer redet hier? B. Wie sagt man das? C. Kreuzfeuer	24 26 28
	Modul 3	A. Ich bin wichtig B. Ordnung C. Stress	32 36 38

 Leitfaden Heft 2	Modul 1	A. Mut B. Disziplin C. Kraftakt	47 50 53
	Modul 2	A. Ohren auf B. Ich nicht C. Ruhe durch Kraft	58 60 64
	Modul 3	A. Identität B. Phantasie C. Sinnfrage	68 71 73

 Leitfaden Heft 3	Modul 1	A. Ich-Selbst B. Verantwortung C. Courage	81 86 88
	Modul 2	A. Andere verstehen B. Reden üben C. Durchsetzen	92 98 101
	Modul 3	A. Herausforderung B. Optimismus C. Ich will	108 112 115

Literaturverzeichnis 118

Bildquellennachweis 121

LESEPROBE

LESEPROBE



Leitfaden

Heft 1

LESEPROBE

LESEPROBE

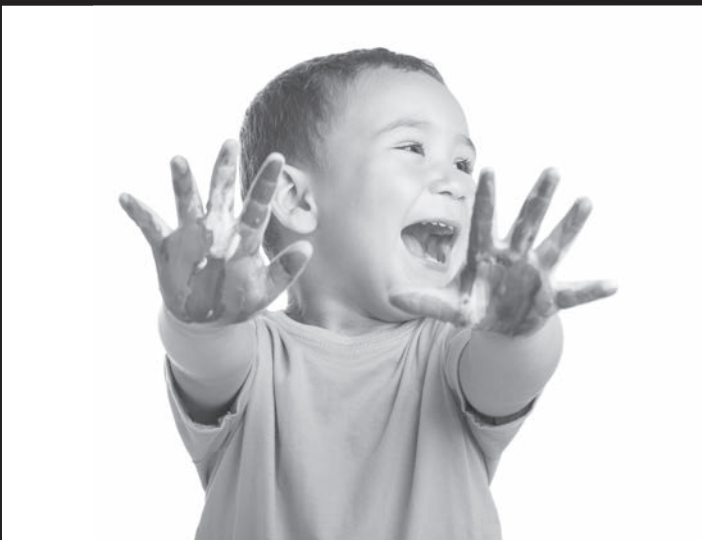


1. Modul

A. Ich bin richtig

B. Spannung

C. Zitrone oder Limonade



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

stelle dir bitte eine kleine Raupe vor. Sie kriecht fit und biegsam von einem Blatt zum nächsten. Keine Minute verstreicht, ohne dass sie isst. Sie futtert sich so lange voll, bis sie sich kaum noch bewegen kann.

Du kannst dir sicher vorstellen, dass es eine Weile dauert, bis ihr Magen so voll ist, dass sie nichts mehr fressen wird. Die Raupe muss nun darauf warten, dass sie sich verpuppt, denn sie ahnt schon, dass etwas Besonderes auf sie zukommt. Im Laufe der Zeit wird ihre Haut schrecklich hart, aber mittlerweile weiß sie, dass sie nur noch ein wenig Geduld haben muss, bis das großartige Ereignis stattfinden kann.

Als kleine biegsame Raupe hat sie die wunderbaren Schmetterlinge, die so leicht und gelassen durch die Luft schweben können, beobachtet. Und deshalb glaubt sie fest daran, dass der Tag kommen wird, an dem sie die harte begrenzende einengende Haut abstreifen kann. Eines Tages wird sie mit weit ausgebreiteten bunten wunderschönen Flügeln in die Freiheit fliegen können.

Betrachte deine Schulzeit bitte wie das Leben dieser kleinen Raupe. Du wirst zuerst Informationen, die dir manchmal unnötig und lästig erscheinen mögen, futtern. Danach kommt eine Zeit des Abwartens, man könnte auch sagen, der Zielfindung. Viele Menschen werden dich fragen: „Was willst du denn nun werden? Entscheide dich doch endlich!“ Diese Phase erfordert ein wenig Geduld, aber denke daran, du hast Zeit, denn du weißt, auch aus dir wird ein fröhlicher gelassener Schmetterling.

In dir wird im Laufe der Zeit Gewissheit wachsen, in welche Richtung du mit deinen wunderschönen ausgebreiteten Flügeln fliegen willst. Mit diesem Arbeitsheft habe ich ein Programm zusammengestellt, das dir hilft, daran zu glauben, dass auch aus dir ein großartiger Schmetterling werden kann. Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der vielen Übungen!

Herzliche Grüße



Stefanie Müller-Dreesen



A. Ich bin richtig!



Du kannst dich sicher noch an die ersten Tage in deiner Schule erinnern. Alles war neu: der Schulweg, die Unterrichtsfächer, die Lehrer und der größte Teil deiner Mitschüler. Du musstest zuerst einmal den Klassenraum finden und vielleicht solltest du in einer Kantine Mittagessen gehen, ohne zu wissen, wo alles ist. Es hat sicherlich eine Weile gedauert, bist du alles gefunden bzw. dich an alles gewöhnt hattest.

Nun stelle dir bitte aus dieser Situation heraus vor, du schreibst bereits nach vier Unterrichtsstunden im Fach Erdkunde einen unangekündigten Test. Du hast dich noch nicht an all die vielen Fächer gewöhnt und bist vollkommen überrascht, einen Test schreiben zu müssen. Es kommt so, wie es nicht anders kommen kann, diese Arbeit geht völlig daneben. Die Krönung des Ganzen ist, dass der Lehrer vor deinen Mitschülern kopfschüttelnd zu dir meint: „Hier sitzt der Dummste von allen. Du hast eine 6!“

1. Wie würdest du dich fühlen?

Sammeln Sie mit den Kindern möglichst viele Gefühlszustände an der Tafel (bedrückt, traurig, wertlos, dumm, blamiert, ängstlich).

2. Hättest du weiterhin Lust zum Lernen? Begründe deine Antwort!

Diese Frage sollte zuerst kurz schriftlich, evtl. mit Hilfestellung, beantwortet werden, bevor sie in der Klasse besprochen wird. Stellen Sie eine Verbindung zwischen den negativen Gefühlszuständen und der Lösung her.

Letztendlich geht es darum, die eigene innere Stärke zu aktivieren, indem den Kindern klargemacht wird, dass ein Misserfolg in der Schule aus ihnen keinen schlechten Menschen macht – ohne Misserfolg gibt es keinen Erfolg, ohne Trauer keine Freude, ohne Angst keinen Mut.

Fassettenreiche Gefühlszustände machen Kinder (nicht nur Kinder) zu wertvollen Persönlichkeiten.



3. Wenn einer deiner Mitschüler in dieser Situation wäre, was würdest du zu ihm sagen?

Lassen Sie die Kinder diese Frage zuerst schriftlich (je nach Fähigkeiten) beantworten. Anschließend stellen Sie wieder eine Verbindung dazu her, dass positive und negative Gefühlszustände zusammengehören. Ein Gefühl, das gefühlt wird, ist auch schnell beendet. Zum Beispiel gehören zur Trauer auch Tränen und zur Freude das Lachen.

4. Kennst du eine Situation, in der du dich ähnlich fühltest? Beschreibe diese stichpunktartig! Wodurch hat sich das negative Gefühl in ein positives verwandelt?

Hier geht es um praktische Beispiele: Jemand hat zugehört, die Mutter hat getröstet, Kopf frei durch Sport, der innere Glaube an sich selbst. Die Kinder sollen lernen, dass das Zulassen eines negativen Gefühls die Chance beinhaltet, sich für das positive Gefühl zu entscheiden. Eine Transformation findet statt.



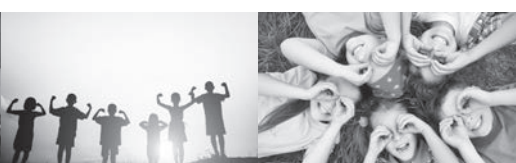
Nach der Besprechung sollte zuerst von den einzelnen Schülern nacheinander, dann im Plenum, der Satz „Ich bin richtig!“ laut ausgesprochen werden. Achten Sie bitte darauf, dass die Lautstärke im Gleichklang ist. Dieses wiederum stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

5. Male ein Bild, indem du die Worte „Ich bin richtig!“ in die Mitte setzt und dir verschiedene Motive dazu ausdenkst. Dieses Bild kannst du z. B. über deinem Schreibtisch zu Hause aufhängen, so dass du immer wieder daran erinnert wirst, dir diese Worte zu sagen.

Sollte noch Zeit sein, so können die Kinder damit beginnen, ein Bild wie in der Aufgabenstellung zu malen. Auch kann der Satz „Ich spiele die Hauptrolle in meinem Leben“ ausgemalt werden.



Ich spiele die Hauptrolle in meinem Leben!



B. Spannung



Lassen Sie sich vor Unterrichtsbeginn die Bilder „Ich bin richtig!“ aus vorheriger Stunde zeigen. Eventuell können diese auch im Klassenzimmer aufgehängt werden.

In diesem Kapitel geht es darum, den Schülern eine einfache Entspannungstechnik zu vermitteln, die auch körperliche Aktivität fordert. Es ist wichtig, zu erklären, dass zwischen Anspannung und Entspannung die Ruhe ist. Der Zustand, den die Kinder zum Lernen brauchen.

1. Denke dir bitte eine spannende aufregende Situation aus und schreibe diese stichpunktartig auf:

Lassen Sie die Schüler zuerst spannende Situationen erdenken, bevor diese schriftlich erfasst werden. Es gibt zwei Kategorien spannender Situationen: 1. Angstspannung, z.B. Aufregung vor einer Klassenarbeit oder 2. Glücksspannung, z.B. das neue Spielzeug.

2. Welche Spannungsarten hast du entdeckt?

- a. Angstspannung
- b. Glücksspannung

Beide Spannungskategorien brauchen als Gegenpart die Entspannung, so dass das Pendel sozusagen in der Mitte ruhen kann. Die Kinder müssen lernen, dass immerwährende Spannung, der Feind der Ruhe ist. Die Ruhe, die die Kinder brauchen, um Lernen zu können.

Nehmen Sie eventuell ein Pendel mit in den Unterricht und demonstrieren Sie, wie anstrengend es ist, dieses Pendel immer in eine Richtung ausgeschlagen zu halten.



3. Stelle dir bitte vor, du wärest immer in einem angespannten Gefühlszustand! Wäre das gut für dich?

Nein, denn keine Ruhe ist möglich.

4. Welcher Gefühlszustand geht bei immerwährender Spannung verloren?

Ruhe! Ausgeglichenheit!



Führen Sie nach der mündlichen Besprechung die „**Spannungs-Übung**“, wie auf der nächsten Seite beschrieben, durch, indem Sie den Kindern mit ruhiger Stimme sagen, was sie machen sollen.



„Spannungs-Übung“

1. Setze dich bitte gerade auf einen Stuhl und versuche ruhig zu atmen.
2. Schließe die Augen und denke an eine spannende Situation.
3. Spanne nach und nach alle Muskeln an und entspanne sie wieder.
Achte darauf, dass du dich nicht verkrampfst.
4. Wiederhole das, so oft du Lust dazu hast.
5. Spüre wie sich langsam die (An)spannung in (Ent)spannung verwandelt.

Aufregung wird zur Freude!



C. Zitronen oder Limonade



Sicherlich hast du schon einmal in eine Zitrone gebissen und kannst dich an den schrecklich sauren Geschmack erinnern. Deine Augen musstest du bestimmt zukneifen und deinen Körper heftig schütteln. Vielleicht hast du zu deiner Mutter gesagt: „Nein, eine Zitrone esse ich nie mehr wieder!“

Nun stelle dir bitte vor, einige Zeit später hast du zum ersten Mal Zitronenlimonade getrunken, und sie hat dir fantastisch geschmeckt. Zitronenlimonade, so wie der Name schon sagt, enthält natürlich den Saft aus Zitronen – aber wohldosiert. Sie ist nur ein bisschen sauer und ist durch Zucker besonders lecker. Jetzt würdest du nicht mehr sagen: „Nie im Leben Zitronen!“

1. Überlege dir bitte ein Unterrichtsfach, das dir überhaupt keinen Spaß macht – das so genannte Zitronenfach.

Die Kinder sollen sich bei dieser Übung darüber bewusstwerden, dass alles in einem gewissen Maße erträglich ist. Und es vor allem an ihnen selbst liegt, wie sie die Arbeit mit „Zitronenfächern“ gestalten. Je weniger ein Kind sich weigert, desto schneller hat es die Zitronenaufgaben erledigt. Es geht darum, die innere Abwehrhaltung zu reduzieren bzw. aufzulösen. Oft ist es nützlich, eine bestimmte Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, um dann aus einer ruhigen Position heraus, Veränderungen herbeizuführen.

2. Nun stelle dir vor, wie schrecklich quälend die Hausaufgaben oftmals in diesem Fach sind. Wie könntest du mit ein wenig „Zucker“ die Aufgaben bekömmlicher für dich dosieren?

Zucker könnte zum Beispiel sein, jeden Tag eine bestimmte Zeit zu lernen, d. h. keine endlosen Übungszeiten, ein Lieblingsspiel mit den Eltern oder Geschwistern durchzuführen, oder gemeinsam einen Kuchen nach getaner Arbeit zu backen.

Überlegen Sie mit den Kindern gemeinsam und sammeln Sie Zuckerarten an der Tafel.





Besprechen Sie bitte mit den Kindern auch, wie Eltern von dem „Zucker“ überzeugt werden können. Zucker ist z. B. das Motto „Zuerst das Spiel, dann die Arbeit“, d. h. nach der Schule wird eventuell zuerst eine Runde Tischtennis gespielt. Aber weisen Sie die Kinder darauf hin, dass es wohl kaum gelingen wird, ihre Eltern von obigem Motto zu überzeugen, wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden.

3. Was genau ist dein Lieblingszucker?

Die Kinder sollen nochmals überlegen, wie Sie unangenehme Dinge versüßen können. Jeder soll sich seine individuelle Methode aussuchen.



4. Bist du selbst davon überzeugt, dass du den richtigen „Zucker“ gewählt hast?

Die Antwort muss sein: „Ja, so funktioniert es!“ Beobachten Sie bitte sehr genau die Schüler, vielleicht muss der ein oder andere nochmals überzeugt werden. Ermuntern Sie die Kinder ihren „Zucker“ auszuprobieren.



5. Erwinnere dich bitte an die Entspannungsübung und wiederhole diese!

6. Schaue bitte nochmals dein Bild „Ich bin richtig“ an!

