

**Abschlussarbeit**  
**zur**  
**Ausbildung „Systemischer Coach“ bei InKonstellation Köln**

Coachingelemente im schulischen Kontext -  
über die Einführung eines Coaching-Konzepts an einem  
Berufskolleg

vorgelegt von: Dr. Sabine Schomäcker

Köln, den 17. März 2023

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung .....	3
2. Ich mach das einfach - Einstimmung und Aufbruchstimmung .....	5
3. Augen zu und durch - Planung und Preview .....	8
4. Licht und Schatten - das Feedback nach der ersten Runde .....	13
5. Vom Glück des Machens - mein Fazit .....	14

Literaturangabe

Anlage PowerPoint

## 1. Einleitung

„Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntnis.“  
Ernst von Feuchtersleben

Wenn die Corona-Krise der letzten zwei Jahre der Schule eine sichere Erkenntnis bringen konnte, dann diese: Selbst-Bildung und Persönlichkeitsentwicklung sind eine der wichtigsten und notwendigsten Kräfte, die Schule in Bildungsprozessen anstoßen sollte.

Die Corona-Jahre, in denen Unterricht alleine vor dem häuslichen Bildschirm stattgefunden hat, in denen man völlig vereinzelt in „schwarze Bildschirmlöcher“ sprechen musste, hat traurige Spuren hinterlassen - sowohl bei LehrerInnen als auch bei SchülerInnen. Und dies ist nicht irgendein subjektives und diffuses Gefühl einer Lehrerin, die sich in einer Coaching-Ausbildung befindet.

In Zahlen und Fakten gesprochen zeigt sich:

Schon vor Corona, im April 2016, machte das Ärzteblatt darauf aufmerksam, dass 10-20 % aller Kinder und Jugendlichen eine psychische Störung aufweisen wie z.B. Angststörungen, Depressionen, Störungen des Sozialverhaltens. Da diese psychischen Störungen unter anderem Risiken für Klassenwiederholung, Schulabsentismus oder -abbruch darstellen, forderten Ärzte in dem Artikel dringend, notwendige Maßnahmen und Hilfen einzuleiten und eine Veränderung des Schulklimas anzustreben<sup>1</sup>. Nach Corona weisen nun viele Studien auf eine Zunahme von psychischen Erkrankungen hin. „Die Jugendlichen werden depressiver, Ängste und Essstörungen nehmen zu“, so Schulte-Körne, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität München<sup>2</sup>. Die deutschlandweite COPSY-Studie, die die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie untersucht, gibt an, dass sich 71% der Jugendlichen und 75% der Eltern während der ersten Welle belastet fühlten. Die Studie weist im Hinblick auf psychische Probleme vor allem hin auf: „(...) akute Belastungsreaktion, Anpassungsstörungen, Trauer (...) Unruhe, Gereiztheit, Anhänglichkeit und Unaufmerksamkeit sowie von einem zunehmenden Medienkonsum (...)“<sup>3</sup>. Auch wenn die Werte heute nicht mehr ganz so hoch sind, liegen sie laut der fünften Befragungsrunde der COPSY-Studie etwa 10 Prozentpunkte höher als vor der Pandemie. Acht von zehn

---

<sup>1</sup> Schulte-Körne, Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen im schulischen Umfeld. In: Deutsches Ärzteblatt PP, 4/ 2016, S. 180

<sup>2</sup> Christina Sticht, Generation Corona: Pandemie belastet die Entwicklung von Jugendlichen. In: <https://www.geo.de> (abgerufen am 10.1.2023)

<sup>3</sup> Ravens-Sieberer, Ulrike, Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie - Ergebnisse der COPSY-Studie. In: <https://link.springer.com> (abgerufen am 12.1.2023)

Kindern fühlen sich laut der Studie immer noch durch die Corona-Krise belastet. Laut Ravens-Sieberer zeigt sich dies in psychosomatischen Stresssymptomen wie Gereiztheit, Einschlafproblemen und Niedergeschlagenheit, ebenso in Kopf- und Bauchschmerzen<sup>4</sup>.

Die Jugendphase als transitorische Phase zwischen Kindheit und Erwachsenwerden war und ist sicherlich immer eine vulnerable Phase - aufgrund körperlicher und seelische-geistiger Veränderungsprozesse, die laut Havighurst mit vielen Entwicklungsaufgaben verbunden sind<sup>5</sup>. Durch die Erfahrungen von Einsamkeit, Verlustängsten und -erfahrungen, Geldsorgen der Eltern und familiären Ausnahmesituationen durch die Coronajahre hat sich diese Vulnerabilität bei vielen Jugendlichen verstärkt. Der deutsche Ethikrat empfiehlt mittlerweile den Schulen, geschultes Personal einzusetzen, um frühzeitig niedrigschwellige Hilfsangebote bei seelischen Nöten vermitteln zu können<sup>6</sup>.

Coaching ist m.E. ein längst überfälliger Sinnausbruch in der Schule. Leider findet er so gut wie nicht statt - der hier vorstellte Versuch soll ein erster Schritt für unsere Schule in diese Richtung sein.

---

<sup>4</sup> Bühring, Petra, Copsy-Studie 3: Kinder und Jugendliche weiter psychisch belastet. In: Deutsches Ärzteblatt PP. 3/2022, S.133

<sup>5</sup> Oerter, Rolf und Montada, Leo (Hg.), Entwicklungspsychologie. 6. Aufl., Weinheim, Basel 2008, S. 337

<sup>6</sup> Ringendahl, Alexandra, Schulen fordern dringend Hilfe. In: Kölner Stadt-Anzeiger, 19.1.2023, S. 23

## 2. Ich mach das einfach - Einstimmung und Aufbruchstimmung

Wenn du dir wünschst, dein Leben wäre anders,  
dann mach etwas anderes in deinem Leben.

Terence Houlihan

Ich bin seit 23 Jahren Lehrerin an einem Berufskolleg mit ungefähr 1000 SchülerInnen. Ich bin gerne Lehrerin. Während der Corona-Krise, als es hieß, alle LehrerInnen und SchülerInnen an den Laptop, da entstand auch eine Sinn-Krise für mich. Es gab in dieser Zeit für mich nichts Traurigeres, als morgens um acht Uhr den Rechner hochzufahren und meine SchülerInnen als kleinformatige Bilder zu sehen. Aufgrund technischer Schwierigkeiten konnte ich manche SchülerInnen nur verzerrt sehen und hören, einige gar nicht sehen, nur deren Stimmen hören und nicht wenige SchülerInnen gingen mir einfach verloren und tauchten im Distanzunterricht gar nicht auf. Da der Distanzunterricht in die Prüfungsvorbereitung für das Fachabitur fiel, hatten wir als LehrerInnen den Auftrag, die SchülerInnen wie auch immer irgendwie auf einen Wissenstand zu heben, der es Ihnen ermöglichte, den Stoff für die Prüfungen zu beherrschen. In dieser Zeit, in der Unterricht als soziales Leben brachlag, kann mir mein Beruf weitestgehend sinnentleert vor. Und was für eine Freude, als wir uns alle wiedersehen konnten! Ich glaube, nie zuvor gingen alle freudiger und lieber in die Schule. Viele SchülerInnen berichteten mir über Einsamkeit, ihre Traurigkeit, das schlimme Gefühl des Eingesperrtseins, über Langeweile, zerbrochene Freundschaften und Netflix, über Streitigkeiten in der Familie und auch über Großeltern, die sie an Corona verloren hatten, ohne dass sie sie noch einmal sehen konnten. Da ich auch als Beratungslehrerin an meiner Schule arbeite, waren dies häufige Gesprächsanlässe. Eine Schülerin meinte zu mir: „Ich bin nicht mehr die, die ich mal war.“ Aber auch im Unterricht selbst spüre ich immer noch eine Art Hoffnungslosigkeit und Gedämpftheit von SchülerInnen angesichts Corona, Ukrainekrieg und Klimakrise.

Gut, dachte ich, als wir alle aus dem Distanzunterricht an die Schule zurückkehrten, darum werden wir uns als LehrerInnen kümmern, es wird sicherlich Konzepte geben, um SchülerInnen in der Schule psychisch aufzufangen. Und es passierte: n i c h t s.

Die Überwindung der Corona-Krise in der der Schule wurde erstens vor allem als ein Problem der technischen Ausstattung gesehen. Dies zeigt sich schon darin, dass das Stundendeputat für Entlastungstunden für die Medienvertreter unter den LehrerInnen stieg, während den Beratungs-LehrerInnen ihre Entlastungstunden gekürzt wurden.

Die Überwindung der Corona-Krise in der Schule wurde zweitens unter dem Aspekt des Maskentragens, Abstandshaltens und Impfens gesehen.

Die Überwindung der Corona-Krise in der Schule wurde drittens unter der Fragestellung gesehen, wie man nun innerhalb kurzer Zeit den Lernstoff wieder in die SchülerInnen-Köpfe bekommt, so dass der Prüfungsbetrieb reibungslos weiterlaufen kann.

Alles wichtige Aspekte, aber ein für mich wichtiger fehlte: Welches Sinn-Angebot kann Schule den SchülerInnen machen, damit sie als Mensch aus einem für uns alle nie

dagewesenen Krisenerlebnis gestärkt herauskommen. Es wird nicht die letzte Krise sein, die diese Generation treffen wird! Umso wichtiger empfinde ich es, Kinder und Jugendliche widerstandkräftig zu machen.

Um mich selbst in dem Thema fitter zu machen, absolvierte ich 2021 eine MHFA Ersthelfer Ausbildung beim Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim.

In mir erwachten Trotz und Energie zugleich angesichts schulischer Ignoranz gegenüber dem Thema psycho-soziale Hilfeleistung für Kinder und Jugendliche an Schulen. Und es zeigte sich bei mir ein ungeahntes kreatives Potenzial.

Ich gründete zunächst mit sieben motivierten SchülerInnen aus meiner Klasse die „SchülerhelferInnen“. Ich hatte festgestellt, dass für viele SchülerInnen die Hemmschwelle immer noch groß ist, bei Problemen einen Beratungslehrer aufzusuchen. Dementsprechend sollten die SchülerhelferInnen ein neues und niedrigschwelliges Beratungsangebot für alle SchülerInnen mit Belastungen darstellen. Die SchülerhelferInnen fangen belastete SchülerInnen auf Augenhöhe auf und vermitteln dann zum Beratungslehrer weiter. Sie haben eine Brückenfunktion zwischen den Problemen von SchülerInnen und den BeratungslehrerInnen. Was mit sieben SchülerInnen vor einem Jahr begann, setzt sich mit 20 SchülerhelferInnen in diesem Schuljahr fort. Wir konnten uns einen Beratungsraum sichern, den wir uns gemütlich eingerichtet haben. Obwohl der Andrang, bei den SchülerhelferInnen mitzumachen mittlerweile sehr groß ist, muss man nichtsdestotrotz feststellen, dass nur wenige SchülerInnen das Angebot wahrnehmen. Aus dem Grund hat sich das Konzept der SchülerhelferInnen weiterentwickelt, indem wir soziale Hilfsprojekte unterstützen - ganz nach dem Motto: Helfen macht glücklich. So sammelten wir über Kuchenverkauf elf Nachtsichtgeräte für die Ukraine. Dieses Jahr spendeten wir 450 Euro an die Tafel. Wir starten demnächst Aktionen zu Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen.

Was hat das mit Coaching zu tun?

Seitdem ich 2022 die Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation begonnen habe, wird mir bewusst, es kommen in unserem Schülerhelfer-Konzept viele Coachingaspekt zusammen: unsere grundsätzliche innere Haltung (Ich bin ok - du bist ok), unsere wertschätzende Haltung anderen gegenüber. Diese Haltung zeigt sich beispielsweise in unserem Motto „Hilfe auf Augenhöhe“<sup>7</sup>. Für die meisten ist unsere Gruppe eine Art Selbsthilfe bei der ich und zwei weitere Lehrkräfte, sie begleiten. Es ist schön, zu sehen, dass die SchülerhelferInnen innerhalb des komplexen Systems Schule ein Subsystem darstellen, dass lösungsorientiert und interdisziplinär eigene Bedürfnisse und Bedürfnisse von MitschülerInnen aufgreift und diese in lösungsorientierte Aktionen umwandelt. Ich sehe es so, dass die SchülerhelferInnen vor allem auch sich selbst durch Wahrnehmung von Problemen anderer sowie ihre Aktionen, die sie sich ausdenken, um anderen zu helfen,

---

<sup>7</sup> Und die Grundlage dieser Haltung basiert wiederum auf dem Konstruktivismus, der davon ausgeht, dass Menschen die Wirklichkeit nicht einfach abbilden, sondern sie erst konstruieren. Innerhalb unserer Coaching-Ausbildung wird dieser Ansatz mithilfe der Inselmetapher abgebildet. Dieses erkenntnistheoretische Konzept führte Piaget in die Entwicklungspsychologie ein und ist letztlich Grundlage auch dafür, den einzelnen Menschen als Gestalter seines Lebens zu betrachten. Siehe Oerter, Rolf und Montada, Leo (Hg.), Entwicklungspsychologie, S. 32

persönliches Wachstum und Selbstreflexion erlangen. Durch die Hilfsaktionen, die sie sich zur Unterstützung Schwächerer ausdenken, entdecken sie eigene Ressourcen und erleben sich als selbstwirksam. Im Prinzip coachen sie sich durch ihr Handeln auch ein Stück weit selbst.

Aber dies sollte mir nicht ausreichen. Ich wollte möglichst viele SchülerInnen erreichen und Ihnen die Möglichkeit geben, persönlich zu wachsen und die eigenen Stärken zu erkennen, um Krisen meistern zu können. Wir sind mit 150 Lehrkräften eine große Schule mit vielen unterschiedlichen Abteilungen. Meine Idee war, für unsere Schule eine Art Coaching-Konzept mit motivierten KollegInnen zu entwickeln, so dass wir in Zweier-Teams abteilungsübergreifend von Klassen gebucht werden können, um mit SchülerInnen einen Vormittag rund um das Thema „Persönlichkeitsentwicklung“ zu gestalten. Ziemlich naiv und blauäugig könnte man sagen. Aber ich war und bin von der Sinnhaftigkeit eines solchen Konzepts in einem Maße überzeugt, dass Selbstzweifel keinen großen Raum einnehmen konnten. Die Entscheidung, selbst eine Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation zu machen, ist eine logische Konsequenz meines Anliegens. Ich bin mir meiner Verantwortung gegenüber Interventionen bei SchülerInnen sehr bewusst und insofern war mir klar, dass ich selbst eine profunde Ausbildung haben muss, um andere bei persönlichen Prozessen begleiten zu können. Beides läuft nun parallel.

Begeisterung steckt bekanntlich an und ich konnte neun KollegInnen dafür motivieren, ein solches Coaching-Konzept zu entwickeln. Sechs dieser KollegInnen sind gerade fertig mit ihrer Lehrerausbildung (also noch nicht desillusioniert vom Schulsystem), zwei von diesen KollegInnen sind ausgebildete Beratungslehrerinnen, ebenfalls dabei ist ein evangelischer Pfarrer, unser interner Schulseelsorger, sowie eine Sozialpädagogin aus unserem Schul-Beratungsteam. Dann ging alles recht schnell.

### 3. Augen zu und durch - Planung und Preview

Der Weg vom Suchen und Finden ist nicht gerade  
und Willen und Vernunft genügen nicht, um  
ihn zu gehen. Man muss horchen,  
lauschen und warten können.

Hermann Hesse

Am 30. August 2022 trafen wir uns das erste Mal. Ich erinnere mich noch an diese besondere Atmosphäre in dem Klassenraum, nachmittags um 16 Uhr. Die Schulflure müde und leer, kaum noch jemand im Gebäude, aber wir zehn Kollegen brannten für eine Idee und wussten, wir betreten Neuland an unserer Schule!

Zunächst war mir wichtig, festzulegen, was unser Ziel sein konnte für ein Coaching-Vormittag in den Klassen und was nicht. Eine Klasse ist keine homogene Gruppe. Wir haben viele SchülerInnen mit schwierigem Hintergrund und uns war sofort klar, dass wir behutsam sein müssen, um keinen Jugendlichen zu triggern. Das kann schnell passieren. Nach dem Motto von Steve de Shazer, nichts zu reparieren, was nicht kaputt ist, wollten wir auf keinen Fall Methoden anwenden, die bei SchülerInnen erst ein Störgefühl auslösen.

Unser Ziel war also allen klar. Wir ermöglichen den SchülerInnen, sich auf ihre Stärken und Ressourcen zu fokussieren, wir arbeiten rein lösungsorientiert. Keine Problemtrance evozieren, lieber reframen. Wir bestimmten unser Ziel vom Ende her. Wir wollten, dass die SchülerInnen unseren Coaching-Vormittag vor allem so verlassen: gestärkt, in einem guten Sinne selbstreflektiert, sicher und sich ihrer Ressourcen bewusst.

Inhaltlich entschieden wir demzufolge, den Schwerpunkt auf die Themen eigene Stärken, Ressourcen und Selbstfürsorge zu legen. Zu diesen Themenschwerpunkten sammelten wir auf Moderationskarten Methoden - solche, die wir kannten, selbst erfahren haben, in Fortbildungen kennengelernt oder uns angelesen haben<sup>8</sup>. Es gibt eine Flut von Literatur im Hinblick auf persönlichkeitsstärkende Methoden und ich war an diesem Nachmittag sehr glücklich darüber, dass wir nicht alle in eine Art Methoden-Reflexions-Trance fielen. Wir machten einfach.

Vom Ablauf her war mir wichtig, dass wir einige „Störer“ bzw. „Verwirrer“ einbauen, die kurz unterhaltsam aufploppen sollten, um einen Perspektivwechsel bei SchülerInnen zu ermöglichen. Außerdem wollten wir den SchülerInnen am Ende des Vormittags etwas mit auf den Weg geben, auf das sie auch nach dem Coaching zurückgreifen können, wie z.B. ein

---

<sup>8</sup> Es gibt eine Vielzahl an Literatur für persönlichkeitsstärkende Methoden. M.E. wertvolle Hinweise erbrachten u.a. folgende Quellen:

Brentrup, Martin und Geupel, Brigitte, Selbstwert, Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Verfahrensübergreifendes Übungsbuch für zentrale Variablen psychotherapeutischer Prozesse. 2. Aufl., Dortmund 2016.

Fritz-Schubert, Ernst; Saalfrank, Wolf-Thorsten; Leyhausen, Malte (Hg.), Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Weinheim und Basel 2016.

Caby, Filip und Caby, Andrea, Die kleine psychotherapeutische Schatzkiste Teil 1. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. 4.Aufl., Dortmund 2009.

Amend, Lars, It's all good. Ändere deine Perspektive und du änderst deine Welt. 6. Aufl., München 2019.

Dankbarkeits- oder Selbstfürsorgetagebuch, ein Täschchen mit Aufmerksamkeits-Challenges für den Alltag, eine Liste mit Notrufnummern bei akuten Problemen.

An diesem Nachmittag war es geglückt, folgende Aspekte für uns zu klären: 1. Unsere Haltung 2. Inhalt 3. Methodenflut 4. grober Ablauf

Ein zweites Treffen fand am 30. September statt. Zu diesem Treffen sollte jeder von uns zwei seiner Lieblingsmethoden mitbringen und uns vorstellen. Es ist wichtig, dass wir uns mit den Methoden wohlfühlen. Meines Erachtens ist dies ein nicht zu vernachlässigender Aspekt. Wir können nur dann spannend und motivierend für SchülerInnen sein, wenn wir selbst von den Methoden inspiriert und überzeugt sind. Es zeigte sich z. B., dass einige der KollegInnen eine Sperre hatten bei stärker körperbetonten Strategien wie PEP Klopftechnik. Problematisch wurde von uns auch die Arbeit mit „Schattenkind und Sonnenkind“ gesehen, von der ein Kollege im Team begeistert war. Hier geht es um Glaubenssatzarbeit. Wir wurden uns aber einig, dass diese Methode SchülerInnen schnell triggern kann angesichts selbstschädigender oder behindernder Überzeugungen. Glaubenssatzarbeit ist zwar ein „entscheidender Ansatzpunkt im Coaching“<sup>9</sup> für Veränderungsprozesse, aber im Bereich Schule war er uns zu sensibel und mächtig zugleich. Es braucht Vertrauen und Zeit, denn „(...) einschränkende Glaubenssätze sind vom Klienten schwer zu erkennen“<sup>10</sup>. Wir wollen von allen Klassen gebucht werden können, so dass wir die SchülerInnen nicht kennen, nur einen Vormittag erleben und nicht erahnen können, was bei dieser Intervention unter Umständen evoziert werden kann. Im Sinne eines Coachings sollte rein ressourcenorientiert gearbeitet werden. Demzufolge verabschiedeten uns also von dieser Methode und erarbeiteten einen methodischen Ablauf, mit dem wir alle im Coaching-Team sehr gut leben können. Ziel ist, dass wir in Zweier-Teams von Klassen gebucht werden, so dass die KollegInnen des Coaching-Teams auch alle Methoden kennen und sie überzeugend durchführen können. Schon bald sollte unser Coaching-Konzept an einer Klasse erprobt werden. Wir waren alle motiviert und mehr als gespannt.

Am 12. Dezember erfolgte unsere erste Durchführung mit einer Oberstufenklasse der KinderpflegerInnen. Die Klasse bestand insgesamt aus 21 SchülerInnen: 19 Frauen im Alter zwischen 17 und 38 Jahren und einem Mann im Alter von 22 Jahren. Alle zehn Teammitglieder waren anwesend und führten an diesem Vormittag in der Zeit von 8 Uhr bis 13.15 Uhr jeweils zu zweit abwechselnd Interventionen durch.

Unser methodischer Ablauf sah wie folgt aus. Einige Methoden werde ich beispielhaft ausführen.

**1. Ankommen und wohlfühlen** - Bewegungsübungen mit Musik (Sarah Connor „Wie schön du bist“)

**2. „Es wächst dasjenige, auf das wir schauen“** - Die Geschichte über die „Die gelbe Tüte“<sup>11</sup>

*Erkenntnismöglichkeit: Die Geschichte basiert auf der konstruktivistischen Grundidee, dass wir anhand von Sinneseindrücken unsere je eigene Realität erzeugen und „... dass Menschen*

---

<sup>9</sup> Migge, Björn, Handbuch Coaching und Beratung. 4. Aufl., Weinheim 2018, S. 338

<sup>10</sup> Migge, a.a.O., S. 347

<sup>11</sup> Siehe Anhang

*ihre Lebensumstände, Probleme oder Lösungen auf kreative Weise initiieren, erschaffen und erhalten“<sup>12</sup>. Für die SchülerInnen eröffnet sich durch ein Gespräch über die Geschichte der „Gelben Tüte“ die befreiende Möglichkeit, zu erkennen, dass die Lösung ihrer Probleme in ihrer subjektiven Wahrnehmung und Bewertung der Realität und damit in ihnen selbst liegt. Die SchülerInnen erhalten nach diesem Impuls alle eine gelbe Tüte von uns, in der sie die Dinge des Coaching-Vormittags einpacken und mit nach Hause nehmen dürfen.*

### **3. Eigene Stärken entdecken** - interaktive Übung

*In dieser Übung zieht jeder eine Fragekarte als Impuls. Die Frage wird zunächst für sich selbst beantwortet. Die SchülerInnen laufen anschließend durch den Raum und suchen sich jemanden, mit dem sie über die Frage sowie die Antwort erzählen. Dann werden die Karten getauscht.*

*Was fällt mir leicht, womit sich andere Menschen schwertun?*

*Welche Aufgabe übernehme ich gerne freiwillig?*

*Welche Komplimente habe ich schon bekommen?*

*Was tue ich Gutes für andere?*

*Was lässt mich Raum und Zeit vergessen?*

*Was bewundern andere an mir?*

*Worauf bin ich stolz?*

*Was kann ich gut?*

*Welche Stärken habe ich bei meinen bisherigen Erfolgen eingesetzt?*

### **4. Je länger wir halten, desto schwerer wird es** - Wasserglas-Übung

*Bei dieser Übung wird ein mit Wasser gefülltes Glas gehalten und wir fragen die SchülerInnen, wie schwer das Glas wohl ist. Dann fragen wir sie, wie schwer das Glas ist, wenn wir es eine weitere Stunde halten, einen Tag, eine Woche etc.*

*Erkenntnismöglichkeit: Je länger sie das Glas halten, desto schwerer ist es. Genauso ist es mit belastenden Situationen.*

### **5. Gestalte dein Lebensglas<sup>13</sup> - Steine, Kiesel, Sand, ein Bier**

*Erkenntnismöglichkeit: Fokussierung - was sind die wichtigen Themen in meinem Leben? Gebe ich diesen Dingen auch genügend Raum oder halte ich mich zu sehr mit Nichtigkeiten auf?*

---

<sup>12</sup> Migge, a.a.O., S. 294

<sup>13</sup> Diese Übung wurde inspiriert und von uns nachgestellt von dem YouTube Video „Eine wertvolle Lektion für ein glückliches Leben.“

Sie ist ebenfalls in schriftlicher Form zu finden. Eine kleine Geschichte über die wirklich wichtigen Dinge im Leben. In: <https://www.daytraining.de> (abgerufen am 28.1.2023) da die Geschichte recht bekannt ist, möchte ich sie hier aus rahmensprengenden Gründen nicht aufschreiben und verweise auf die Quellen.

## **6. Sie fühlen, was Sie denken - Zitronen-Übung<sup>14</sup>**

*Die ist eine Imaginationsübung, indem wir die SchülerInnen bitten, sich bequem zurückzulehnen, die Augen zu schließen und einer Geschichte zu lauschen. In dieser Geschichte wird über das Zerschneiden und Schmecken einer Zitrone im Detail erzählt. Im Anschluss daran reflektieren die SchülerInnen ihre Reaktionen, vor allem körperlichen Reaktionen während der Übung.*

*Erkenntnismöglichkeit: Wie ich denke, beeinflusst mein Fühlen, mein Handeln/körperliche Reaktionen. Ich muss Dinge nicht in der Realität erleben, allein meine Vorstellung reicht aus, körperliche Reaktionen auszulösen. Frei nach dem Motto von Mark Twain: Ich habe viel Schreckliches in meinem Leben erlebt. Zum Glück ist das meiste davon nicht eingetroffen.*

## **7. Wie Ihre Körperhaltung Ihre Stimmung beeinflusst - der Lappen-Gang und der Paparazzi-Gang**

*Im Sinne des Embodiments gibt es eine Wechselwirkung zwischen motorischen und emotionalen Prozessen. In über 70 Studien wurden diese Effekte als robust wiedergefunden. Diese zeigen, dass es weniger wichtig ist eine expansive Haltung zu zeigen, als vielmehr keine zusammengesunkene Haltung einzunehmen. Auch sorgt ein dynamischer Gang, so zeigen Studien, eher dafür, positive Dinge im Gedächtnis zu behalten<sup>15</sup>.*

*Die SchülerInnen werden aufgefordert sich mit hängendem Kopf, gebeugtem Oberkörper und langsamen, schlurfenden Schritten durch den Raum zu bewegen. Anschließend bekommen sie den Impuls, so zu laufen, als würden Paparazzi sie für eine internationale Story fotografieren.*

*Wir sprechen darüber, wie sie sich bei den unterschiedlichen Gangarten wahrgenommen haben.*

*Mögliche Erkenntnis: Meine Körperhaltung spiegelt meine Emotionen wider. Ich kann durch meine Körperhaltung in einem gewissen Rahmen meine Emotion aber auch beeinflussen.*

## **8. Wissen Sie eigentlich, wie toll Sie sind? - Warme Dusche**

### **9. Ihr Wert liegt immer bei 100 Prozent - 10 Euro Schein als Sinnbild für dauerhafte Wertigkeit**

*Wir halten einen 10 Euro Schein hoch und fragen die SchülerInnen, was der Schein wert ist. Wir zerknüdeln den Schein, werfen ihn auf den Boden, nehmen ihn hoch, entknittern ihn und Fragen die SchülerInnen wiederum, was der Schein wert ist.*

*Erkenntnismöglichkeit: Auch wenn wir nicht perfekt sind, Ecken und Kanten haben - unser Wert liegt immer bei 100 Prozent.*

### **10. Hitparade unserer Schwächen<sup>16</sup> - feiere deine Fehler (mit Luftschlangen und Tröten)**

### **11. Welche Bedürfnisse kommen zu kurz? - Bedürfnisgläser mit Ankern**

---

<sup>14</sup> Siehe <https://www.stop-panik.de/gedanken-beeinflussen-gefuehle/> (abgerufen am 9.2.2023)

<sup>15</sup> Interview mit Professor Johannes Michalak. Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Uni Witten/Herdecke. In: <https://www.rnd.de> (abgerufen am 28.1.2023)

<sup>16</sup> Siehe hier S. 14

*In dieser Übung geht es um unsere Bedürfnisse. Wir beginnen mit einer frei erfundenen, aber durchaus realistischen Geschichte einer Schülerin, an deren Tag sowohl privat als auch beruflich alles schiefläuft. Wie bitten die SchülerInnen im Anschluss an die Geschichte auf Post-Its zu schreiben, welche Bedürfnisse die Schülerin in der Geschichte ihres Erachtens hat und welche Emotionen man vermuten kann. Diese sammeln wir und hängen sie auf. Es folgt die Präsentation von vier Grundbedürfnissen mit Hilfe von unterschiedlich farbigen „Bedürfnisgläsern“, denen wir zur Veranschaulichung auch Symbole zuordnen.*

*Rotes Bedürfnisglas + Symbol Medaille und Hantel = Durchsetzung und Einfluss*

*Blaues Bedürfnisglas + Symbol Schloss und Uhr = Stabilität und Sicherheit*

*Grünes Bedürfnisglas + Symbol Kuscheldecke und Tee = Harmonie und Geborgenheit*

*Gelbes Bedürfnisglas + Symbol Flügel und Papierflieger = Leichtigkeit und Inspiration*

*Die Post-Its der SchülerInnen ordnen wir im Gespräch den Bedürfnisgläsern zu und sprechen auch über Emotionen, die damit verbunden sind, z.B. Stolz, Dankbarkeit, Sicherheit, glücklich sein etc*

*Dann füllt eine Kollegin aus dem Coaching-Team die vier Bedürfnisgläser mit jeweils passend farblichen Steinen. Die Bedürfnisgläser werden unterschiedlich stark gefüllt. Die SchülerInnen bekommen als Impuls ein Übungsblatt<sup>17</sup> mit der Frage: Wie gut und stark sind Ihre Bedürfnisgläser jeweils gefüllt?*

*Mögliche Erkenntnis: Je ausgefüllter alle Gläser sind, desto zufriedener bin ich. Ich achte darauf, was ich brauche.*

*Am Ende dürfen sich die SchülerInnen aus dem Bedürfnisglas, das bei ihnen am wenigsten ausgefüllt ist, einen farbigen Stein als Anker für ihren Alltag herausnehmen.*

## **12. MutMach-Challenges** - Aufgaben und Wegzehrung für die Zeit danach

*Die SchülerInnen ziehen aus einem Glas mit 52 Achtsamkeitsübungen<sup>18</sup> eine Karte mit einer Aufgabe, die sie in den nächsten 72 Stunden umsetzen dürfen.*

### **Feedback**

---

<sup>17</sup> Siehe Anhang

<sup>18</sup> Das Glas nennt sich Embracing Mindfulness und ist über Amazon erhältlich. Enthalten sind 52 Karten mit Übungen und Aufgaben rund um die Themen Entspannung und Stressabbau und Achtsamkeit.

#### 4. Licht und Schatten - Feedback nach der ersten Runde

Können wir das jede Woche haben?

Schülerin

Wir alle haben diesen Vormittag als außergewöhnliche Veranstaltung im Raum Schule erlebt. Es war für uns alle ein besonderes Moment der Nähe, der Gelöstheit und des Vertrauens. Als besonders habe ich unter anderem die „Hitliste unserer Schwächen“ erlebt, an der wir LehrerInnen ebenfalls teilnahmen. Jeder durfte drei seiner Schwächen auf eine Moderationskarte schreiben, die wir aufhingen. Anschließend konnte jeder freiwillig seine größte Schwäche im Plenum nennen und sie wurde von uns allen mit Luftschlangen und Tröten beklatscht. Es gab keinen, der seine Schwäche nicht genannt hat und lachen musste. Diese Übung war im Grunde ein heruntergebrochenes Reframing, das uns gezeigt hat: unperfekt ist perfekt genug; unsere Ecken und Kanten gehören zu uns<sup>19</sup>.

Von den SchülerInnen gab es folgendes Feedback. Alle bestätigten, neue Denkanstöße bekommen zu haben und sie beschreiben ihr Gefühl am Ende des Coachings als teilweise nachdenklich, aber grundweg positiv. Für einige war der Vormittag aber auch ungewohnt anstrengend. Sie betonten den positiven Einfluss auf die Klassengemeinschaft. Sie lobten durchgängig die positive Ausstrahlung aller beteiligten LehrerInnen und bestätigten das Gefühl, dass man sich vertrauensvoll öffnen konnte. Insbesondere wurde von den SchülerInnen die Geschichte der „Gelben Tüte“<sup>20</sup> gelobt, die sie in selbiger mit nach Hause nehmen durften. Immer wieder zog sich die gelbe Tüte als Metapher dafür, die Wahl zu haben, auf die positiven Dinge des Lebens zu blicken, durch den Vormittag. Ebenfalls wurde gelobt, dass man sich mit allen MitschülerInnen auseinandersetzen und aus der eigenen Komfortzone heraustreten musste. Dies ist ein wichtiger Aspekt im Coaching, denn nur außerhalb dieser Zone können Wachstumsprozesse entstehen. Die Stärke-Übung wünschten sich die SchülerInnen am Schluss und nicht zu Beginn des Vormittags, da man dann nochmals mit einer besonderen Gefühl der eigenen Ressourcen den Raum verlassen könne. Das schönste Kompliment der Klasse lautete: „Es hat uns viel Spaß gemacht und wir wünschen und das einmal im Monat.“

Mitte Januar durften wir unser Coaching-Konzept bei der erweiterten Schulleitung vorstellen<sup>21</sup>. Dort zeigte man sich begeistert. Wir werden sehen, wie die Unterstützung sich im Laufe der nächsten Zeit gestaltet.

---

<sup>19</sup> Anregung durch Wunderer und Müller, Immer geht alles schief. Denkmuster und Grundüberzeugungen erkennen und verändern. 33 Impulskarten für Therapie und Beratung. Beltz

<sup>20</sup> Siehe Anhang

<sup>21</sup> Siehe PP-Präsentation im Anhang

## 5. Vom Glück des Machens - Fazit

„Es macht die Wüste schön“, sagte der kleine Prinz,  
„dass sie irgendwo einen Brunnen birgt.“

Antoine de Saint-Exupéry

Der Name unseres Coaching-Konzepts lautet SelbstWerk.

Er soll das Ich in den Mittelpunkt stellen. Er soll zeigen, dass wir nie fertig sind und fähig, uns immer wieder selbst gestalten und verändern zu können.

Manche werden vielleicht kritisch anmerken: Ist das nicht eher ein Training, das ihr den SchülerInnen gebt? Nein. Unser Coaching-Konzept basiert auf den Werten des Coachings. Wir verstehen uns nicht als Experten, wir trainieren die SchülerInnen nicht nach fachlicher Anleitung, Ziel ist nicht die Vermittlung technisch-fachlicher Kompetenzen. Vielmehr beruht unser Konzept auf den Grundfunktionen des Coachings. Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe, arbeiten beziehungsorientiert, verstehen uns als Prozessbegleiter in einem reflexiven Verfahren<sup>22</sup>.

Dieses Konzept ist kein starres Gerüst, es darf im Wandel sein, es darf sich je nach den Bedürfnissen von SchülerInnen auch wieder anders gestalten.

Das eigene Leben, seine Persönlichkeit in der Schule modifizieren zu können, für mich ist das ein Imperativ für die Schule! Es ist eine notwendiger und längst überfälliger Sinnausbruch. Meine Vision ist, Persönlichkeitsentwicklung auch als ein Fach im Unterrichtskanon fest zu verankern. Die Realität in Schulen zeigt leider ein anderes Bild. Und ich bin mir nicht sicher, ob ich so für die restliche Zeit meines Berufslebens noch gerne Lehrerin sein werde. Aber das ist ein anderes Kapitel...

---

<sup>22</sup> Rauen, Christopher, Unterschiede zwischen Coaching und Training. In: Coaching-Newsletter 10/2003.  
<https://www.coaching-magazin.de> (abgerufen am 30.1.2023)

## Literaturangabe

Bühning, Petra, COPSY-Studie 3: Kinder und Jugendliche weiter psychisch belastet. In: Deutsches Ärzteblatt PP. 3/2022.

Interview mit Professor Johannes Michalak. Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Uni Witten/Herdecke. In: <https://www.rnd.de> (abgerufen am 28.1.2023).

Migge, Björn, Handbuch Coaching und Beratung. 4. Aufl., Weinheim 2018.

Rauen, Christopher, Unterschiede zwischen Coaching und Training. In: Coaching-Newsletter 10/2003. <https://www.coaching-magazin.de> (abgerufen am 30.1.2023).

Ravens-Sieberer, Ulrike, Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie - Ergebnisse der COPSY-Studie. In: <https://link.springer.com> (abgerufen am 12.1.2023).

Ringendahl, Alexandra, Schulen fordern dringend Hilfe. In: Kölner Stadt-Anzeiger, 19.1.2023.

Schulte-Körne, Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen im schulischen Umfeld. In: Deutsches Ärzteblatt PP, 4/ 2016.

Christina Sticht, Generation Corona: Pandemie belastet die Entwicklung von Jugendlichen. In: <https://www.geo.de> (abgerufen am 10.1.2023).

Oerter, Rolf und Montada, Leo (Hrsg.), Entwicklungspsychologie. 6. Aufl., Weinheim, Basel 2008.