



Flow.

STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITaEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ



ZIELE UND METHODE

Die Schüler*innen finden mithilfe der Methode heraus, mit welchen Tätigkeiten und Erfahrungen sie positive Emotionen verbinden. Anschließend übertragen sie diese Emotionen auf die Beschäftigung mit ihrer Zukunft. Dieses Angebot eignet sich gut zum Einstieg in das Thema Berufs- und Studienorientierung in der Kursstufe.



ZEITBEDARF

- 45 Min Dauer der Methode
- 20 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Audio »Achtsam sein« :
www.freiburger-methodenkoffer.de/audio/fmk-Flow_Audio.mp3
- Abspielgerät
- Arbeitsblatt 1 (Reflexion)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch. Drucken Sie das Arbeitsblatt 1 in der Anzahl Ihrer Schüler*innen aus. Schreiben Sie die Reflexionsfragen für die Gruppenarbeit an die Tafel/ das Smartboard (siehe Durchführung 3/3), lassen Sie sie aber noch verdeckt. Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

TIPP

Lesen Sie, wenn Sie die technischen Möglichkeiten haben, den Text »Achtsam sein« nicht selbst vor, sondern nutzen Sie die Audiodatei.

GUT ZU WISSEN

Gerade für den Einstieg in die Studien- und Berufsorientierung ist es hilfreich, wenn Schüler*innen genügend Raum bekommen, um sich diesem sehr persönlichen und individuellen Thema in ihrem eigenen Tempo und möglichst angstfrei widmen zu können. Sie können zunächst prüfen, inwiefern sie sich bereits mit der eigenen Zukunft beschäftigt haben. Sie reflektieren, welche Bedürfnisse sie im Moment haben und welche weiteren Schritte für sie notwendig wären. Eine Standortbestimmung kann und sollte immer wieder erfolgen. Verdeutlichen Sie als Lehrkraft an diesem Punkt Ihre Rolle in diesem Prozess, nämlich Prozesse durch Methoden anzuregen, zu unterstützen und zu ermutigen.

Der in dieser Methode angeleitete Zustand der »Achtsamkeit« ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Man versteht darunter, eine freundliche, offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem einzunehmen, was man im gegenwärtigen Moment wahrnimmt. Dies geschieht über »Anhalten«, »Atmen« und »Bemerken«. Bekannt ist das Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), das bereits in den 1970er Jahren entwickelt wurde und weltweit erfolgreich eingesetzt wird.

HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie die Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen, zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlusreflexion zu haben.

Arbeitsphase

EINSTIMMUNG



5 Min



alle

ABLAUF

- Kündigen Sie an, was Sie heute vorhaben, und laden Sie Ihre Schüler*innen ein, sich auf das Angebot einzulassen, auch wenn die Methode vielleicht ungewohnt ist.
- Nutzen Sie die Impulsfragen, um herauszufinden, in welchem Umfang sich die Schüler*innen bereits mit ihrer beruflichen Zukunft beschäftigt haben.

ACHTSAM SEIN



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1



Audio

ABLAUF

- Die Schüler*innen finden sich zu dritt zusammen. Die Gruppe wird im späteren Verlauf der Stunde zusammenarbeiten.
- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 aus: Die Schüler*innen sollen das Blatt mit dem Text nach unten vor sich legen und noch nicht anschauen.
- Bitten Sie alle, sich irgendwo im Klassenraum bequem hinzusetzen (auch auf den Boden, wer will) und, wenn möglich, die Augen zu schließen.
- Starten Sie die Audiodatei.

Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Viele in eurem Alter wissen noch nicht, was sie später beruflich machen wollen. Wie sieht es bei euch aus? Steht bitte auf, wenn ihr euch angesprochen fühlt.

1. Ich weiß schon relativ genau, was ich werden will.
2. Ich habe noch keine Ahnung.
3. Erste Ideen sind schon vorhanden.

Vermutlich stehen die meisten bei der dritten Frage auf. Fragen Sie ins Plenum, ob jemand Näheres erzählen möchte. Reagieren Sie bestätigend und ermutigend auf die Aussagen der Schüler*innen.

Setzt euch entspannt hin.

Konzentriert euch auf das, was ihr hört.

Ihr werdet gleich aufgefordert, die Augen zu schließen.

Das Arbeitsblatt braucht ihr erst später.

ACHTSAM SEIN

»Schließe deine Augen und mache es dir so bequem wie möglich. Nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt. Kannst du das Gewicht deines Körpers spüren? Im Kontakt mit dem Boden und im Kontakt mit dem Stuhl, auf dem du gerade sitzt. Spüre deine Füße, deine Beine – und dein Becken. Erlaube es dir, immer mehr Gewicht – an den Stuhl – und an den Boden – abzugeben. Und dann nimm auch wahr, wie sich dein Oberkörper anfühlt – der Rücken – und die Wirbelsäule. Der Bauch – und deine Brust. Nimm deine Schultern wahr, die ganz entspannt sein dürfen. – Den ganzen Körper wahrnehmen – so, wie er sich jetzt im Moment anfühlt. Und vielleicht merkst du dabei auch, dass dein Körper atmet und dass du die Atmung wahrnehmen kannst. Vielleicht spürst du, wie sich die Bauchdecke bewegt – mit der Einatmung ausdehnt und mit der Ausatmung wieder sanft zurückzieht. Oder du spürst den Luftstrom, den die Atmung im Bereich deiner Nase verursacht. Versuche, deinen Atem einfach nur wahrzunehmen – ohne ihn zu beeinflussen oder verändern zu müssen. Welche Empfindungen verursacht dein Atem? Atemzug für Atemzug. – Und immer wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abgewandert ist oder Gedanken aufgetaucht sind, dann ist das vollkommen normal und Teil der Übung – nimm es einfach wahr und kehre wieder zum Atem zurück. Bemerke, wie sich dein Atem jetzt im Moment anfühlt. Frage dich nun nach innen, hin zu deiner Körpermitte, wie es sich anfühlt, wenn du dich mit Freude einer Sache, einer Tätigkeit, einem Hobby ganz hingibst.

EINZELREFLEXION: WAS HABE ICH ERLEBT?



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1

ABLAUF

- Geben Sie den Schüler*innen bis zu zehn Minuten Zeit, um anhand der Fragen des Arbeitsblattes nachzudenken, was sie während des Zuhörens erlebt haben.
Wichtig ist, dass die Schüler*innen für sich reflektieren, ohne sich auszutauschen.

Wo bist du gerade? – Was machst du? – Bist du alleine? – Oder sind da noch andere? Bist du draußen? – Oder irgendwo in einem Raum? Wie geht es dir dabei? – Was fühlst du? Empfindest du Freude, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit – oder vielleicht auch ein ganz anderes Gefühl? Verweile ein bisschen bei diesem Gefühl und genieße, was du fühlst. Vielleicht steigen auch Worte, Sätze, Gedanken oder weitere Bilder vor deinem inneren Auge auf, die zu deiner Empfindung passen? Nimm dir Zeit, um alles ganz genau wahrzunehmen. Wenn du so weit bist, mache eine Art »inneres Foto« von dem, was du jetzt siehst oder fühlst. Du kannst dieses »Foto« an einem Ort in deinem Körper, der sich für dich gut anfühlt, verwahren, um es nachher wieder hervorholen zu können. Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem Körper, spüre den Kontakt mit dem Boden und deiner Sitzgelegenheit. Und spüre die Atmung in deinem Körper. Atemzug für Atemzug.

Komme nun zum Ende der Übung. Nimm zwei oder drei tiefere Atemzüge, beginne Finger und Zehen zu bewegen. Öffne wieder deine Augen und orientiere dich im Raum. Lass dir Zeit, um langsam wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen. «

Lasst euch noch ein bisschen Zeit, ehe ihr wieder in den Alltagsmodus umschaltet. Spürt noch eine Weile dem Gefühl nach, das ihr während des Zuhörens hattet.

Füllt dann das Arbeitsblatt 1 aus.
Lasst euch dafür zehn Minuten Zeit.

AUSTAUSCH IN DER KLEINGRUPPE



10 Min



Gruppe



Arbeitsblatt 1

ABLAUF

FRAGEN (Tafel/Smartboard)

Wenn ich an meine berufliche Zukunft denke:

- WAS wünsche ich mir für die Auseinandersetzung mit dem Thema?
- WIE kann ich dazu beitragen, dass mir die Auseinandersetzung damit Freude macht und mein Interesse weckt?
- WORAN merke ich, dass mir die Beschäftigung damit Spaß macht?

Setzt euch nun in eurer 3er-Gruppe vom Anfang zusammen.

Ihr könnt euch nun über das Thema »Meine berufliche Zukunft« austauschen. Orientiert euch an den Fragen an der Tafel.

Nutzt für den Austausch, wenn ihr das wollt, auch die Antworten vom Arbeitsblatt 1.

Macht euch Notizen. Diese sind nur für euch, ihr müsst sie nicht veröffentlichen.

ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

- Kommen Sie mit den Schüler*innen zum Abschluss im Plenum zusammen.
- Fragen Sie nach den Eindrücken, die die Schüler*innen im Verlauf der Stunde bekommen haben.
- Stellen Sie im Plenum die Reflexionsfragen von der Tafel/dem Smartboard noch einmal. Ermutigen Sie die Gruppen, von ihrem Austausch zu berichten.
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und das Arbeitsblatt dort abzulegen.

Mögliche Reflexionsfragen:

—> siehe Fragen im letzten Schritt (Tafel/Smartboard)

NAME, DATUM

.....
.....

EINZELAUFGABE

1. Konzentriere dich nach der Achtsamkeitsübung noch eine Weile ganz auf dich selbst.

2. Bearbeite die Punkte A bis D. Manchmal dauert es eine Weile, bis dir Antworten einfallen. Nimm dir die Zeit.

HINWEIS

Die Antworten sind nur für dich, du wirst sie nicht mit jemandem teilen, wenn du das nicht willst.

A Beschreibe, welche Bilder dir während der Achtsamkeitsübung durch den Kopf gingen.

.....
.....
.....

B Halte fest, welche Gefühle und Gedanken aufgetaucht sind. Welche haben sich gut angefühlt?

.....
.....
.....

C Notiere, während welcher Tätigkeiten oder Situationen dieselben guten Gefühle entstehen.

.....
.....
.....

D Überlege, was dir persönlich hilft, mit positiven Gefühlen an deine berufliche Zukunft zu denken, und schreibe es auf.

.....
.....
.....

