



The European
Heart Project

Leitfaden für Lehrerinnen und Lehrer

Modul 2

Was meine eigenen Bedürfnisse betrifft ...
Eine Selbst-Reflexion für Lehrkräfte

Autorin

Susanne Linde, Blickpunkt Identität

Layout

Pantelis Balaouras, GUnet, Klaus Linde-Leimer, Blickpunkt Identität

Erklärung zu den Urheberrechten:

Dieses Werk ist lizenziert unter einer *Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License*.



Unter dieser Lizenz ist erlaubt:

share — das Material in einem beliebigen Medium oder Format zu kopieren und weiter zu verbreiten.

adapt — das Material umzugestalten und darauf aufzubauen.

Sofern die **folgenden Bedingungen eingehalten** werden:

Attribution —

1. Sie müssen eine angemessene **Quellenangabe** machen:
European Heart Project, www.european-heart.eu
Name(n) der Autor:innen des jeweiligen Materials, falls angegeben
2. Sie müssen diesen **Link zur Lizenz** angeben:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
3. Sie müssen darauf **hinweisen, wenn Änderungen vorgenommen wurden**.
Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

NonCommercial — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.

ShareAlike — Wenn Sie das Material bearbeiten, umgestalten oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.

Übersetzung

Susanne Linde

Inhalt

| | | |
|----|--|----|
| 1 | Über das European Heart Project | 2 |
| 2 | Der Modul-Leitfaden für Lehrkräfte..... | 3 |
| 3 | Lehrer:innen-Beruf und Bedürfnisse..... | 5 |
| 4 | Persönliche Bedürfnisse im Arbeitskontext | 6 |
| 5 | Selbstempathie..... | 7 |
| 6 | Positive Strategien zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse..... | 9 |
| 7 | Formulieren von Bedürfnissen und Wünschen | 12 |
| 8 | Die Bedürfnisse von Schüler:innen | 14 |
| 9 | Die Bedürfnisse von Kolleg:innen | 16 |
| 10 | Gleiche Bedürfnisse, unterschiedliche Priorisierung | 18 |
| | Der BedürfnisTyp- Fragebogen | 18 |
| 11 | Weitere Materialien | 19 |
| 12 | Abbildungsverzeichnis..... | 20 |
| 13 | Quellen und Referenzen | 21 |

1 Über das European Heart Project

Beim „European Heart Project“ geht es um Demokratie in Aktion. Wenn wir als Gemeinschaft davon ausgehen, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben, haben wir ein solides Fundament, das auf Empathie und Verständnis basiert. Auf der Grundlage dieses Ansatzes wurden Unterrichtsmaterialien entwickelt, um jungen Menschen Fähigkeiten zu vermitteln und Instrumente in die Hand zu geben, damit sie sich als verantwortungsbewusste europäische Bürger engagieren können.

Die theoretischen Konzepte stammen aus der Choice Theory von William Glasser und der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg.

Die Materialien

Die European Heart-Materialien sind für den Einsatz im Unterricht für 13- bis 16-Jährige konzipiert und können sowohl im muttersprachlichen Unterricht als auch in den Fächern Geschichte, Politische Bildung, Sprache (EN, DE, FR, GR), Ethik, Philosophie, Sozialkunde, Kunst und ähnlichem eingesetzt werden.

Sie passen zu Themen wie: Demokratie, Integration, Vielfalt, Zusammenarbeit, Training sozialer Kompetenzen, Kommunikation, Menschenrechte, europäische Werte, Medienkompetenz und ähnlichem.



Toolkit für Schüler:innen

- Heft 1: Arbeitsbuch über menschliche Grundbedürfnisse
- Heft 2: Workbook about Strategies to fulfil one's Needs
- 6 Hefte 'Lernen aus der Geschichte'



Kurzfilme: Meilensteine auf dem Weg zur Demokratie

- Begleitvideos zu den Broschüren "Lernen aus der Geschichte", die einen von den Schüler:innen entwickelten Diskurs über die menschlichen Grundbedürfnisse unterstützen können.



ACT! – Das Active Citizen Team-Game

- Auf spielerische Weise setzen sich die Schüler:innen mit brennenden gesellschaftspolitischen Themen auseinander und trainieren dabei jene Fähigkeiten, die sie brauchen, um als verantwortungsbewusste Bürger:innen zu handeln.

2 Der Modul-Leitfaden für Lehrkräfte



Modularer Leitfaden für den Einsatz der Materialien in der Schule

- E-Learning-Plattform mit 5 Modulen für Lehrkräfte zur fächerübergreifenden Arbeit mit den Materialien im Unterricht.

Ziel des Leitfadens ist es nicht nur, Hintergrundinformationen zu liefern und die Verwendung der Materialien im Unterricht zu erleichtern, sondern auch Wege aufzuzeigen, wie Lehrkräfte auch persönlich davon profitieren und die Schulkultur verbessern können.

Der Leitfaden für Lehrkräfte besteht aus 4 Modulen:

Module 1: *Informationen zu den grundlegenden Konzepten – Die 5 Grundbedürfnisse und Strategien zu deren Erfüllung*

Modul 2: *Was meine persönlichen Bedürfnisse betrifft ... - Eine Selbstreflexion für Lehrkräfte*

Modul 3: *Einsatz der European Heart Materialien in der Schule*

Modul 4: *Demokratische Werte in der Schulkultur*

Modul 5: *Beispiele aus der Praxis - Anwendung der European Heart Materialien in der Schule*

Wie Sie diesen Leitfaden verwenden können

Auch wenn jedes Modul eine Einheit zu einem bestimmten Thema darstellt, empfehlen wir Ihnen, die einzelnen Module als aufeinander aufbauend zu betrachten.

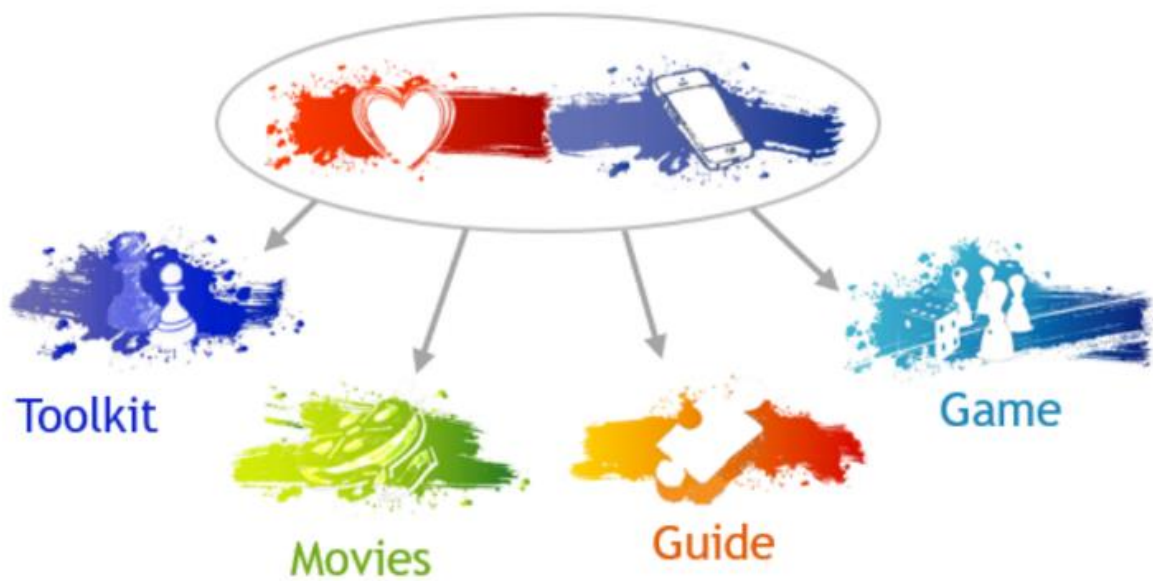
Beginnen Sie mit **Modul 1** und machen Sie sich mit dem Grundkonzept vertraut.

Reflektieren Sie in **Modul 2** über Ihre eigenen Grundbedürfnisse und Motivationen als Lehrer:in, Kolleg:in und Mensch. Da die Vermittlung der Konzepte nicht nur eine Frage des Wissens, sondern auch der Haltung ist, sollten Sie auch auf dieser Ebene gut auf die Arbeit mit Ihren Schüler:innen vorbereitet sein.

Modul 3 widmet sich ganz der praktischen Umsetzung in den Klassenräumen. Hier finden Sie klare Anweisungen, Tipps, Informationen über mögliche Herausforderungen sowie weitere Anregungen.

Modul 4 ist dem Thema Schulkultur gewidmet: Wie können die Materialien in der Schule dazu genutzt werden, um demokratischen Werte, einen respektvollen Umgang miteinander und eine aktive Partizipation zu fördern?

Wie haben andere Lehrkräfte unsere Materialien verwendet? Holen Sie sich Anregungen für Ihren eigenen Unterricht in **Modul 5**.



3 Lehrer:innen-Beruf und Bedürfnisse

Als Lehrer:in haben Sie einen Beruf gewählt, in dem Sie einerseits Vermittler:in von Wissen und Kompetenzen, und andererseits ein:e Begleiter:in für ihre Schüler:innen in deren Entwicklung sind.

Aber was ist mit Ihnen als Person?

Halten Sie sich als Person eher im Hintergrund, weil Sie finden, dass Ihre eigene Meinung im Unterricht nichts verloren hat? - Oder finden Sie es im Gegenteil besonders wichtig, den Schüler:innen als Rollenvorbild gegenüberzutreten?

Können Sie sich voll und ganz mit der Rolle, die Ihnen als Lehrer:in von den Schüler:innen und Kolleg:innen zugeschrieben wird, identifizieren? - Oder haben Sie hin und wieder das Gefühl, dass Sie in Ihrem Beruf als Person oder als Mensch zu wenig wahrgenommen werden? Dann geht es Ihnen so wie vielen Ihrer Kolleginnen und Kollegen.

In diesem Modul geht es einmal ganz um Sie und Ihre Bedürfnisse!

Sie können die Anregungen und Anleitungen in diesem Modul für sich nutzen,

- um alleine für Sie selbst oder gemeinsam mit Kolleg:innen über Ihre persönlichen Bedürfnisse im Arbeitskontext nachzudenken.
- um einen empathischen und wertschätzenden Zugang zu eigenen, auch unangenehmen Gefühlen zu entwickeln.
- um positive Strategien zu entwickeln, sich Ihre persönlichen Bedürfnisse besser zu erfüllen.
- um Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche so in Worte zu fassen, dass andere sie verstehen können und eher geneigt sind, sie zu erfüllen
- um die Motive von Schüler:innen und Kolleg:innen für bestimmte Verhaltensweisen zu verstehen und besser darauf reagieren zu können.

Nutzen Sie auch den BedürfnisTyp- Fragebogen, um herauszufinden, welches Bedürfnis Ihnen am wichtigsten ist, wo Sie also die meiste Kraft investieren, um es sich zu erfüllen.

4 Persönliche Bedürfnisse im Arbeitskontext

Lehrer:innen sind heutzutage einem großen Spannungsfeld zwischen gesetzlichen Anforderungen, und den Erwartungen der Eltern und Schüler:innen einerseits und den Rahmenbedingungen an der Schule andererseits ausgesetzt. Sicher nicht zufällig ist die Burnout-Rate bei Lehrer:innen besonders hoch. Im deutschsprachigen Raum liegt sie bei ca. 30 Prozent. Diese Zahlen sind ein sicherer Indikator dafür, dass der Arbeitsplatz Schule persönliche Bedürfnisse und persönliches Wachstum nicht unbedingt fördert.

Genauso wenig, wie es den Normschüler gibt, gibt es die Normlehrerin. Wenn Sie sich in Modul 1 mit der Theorie des Falschen Selbst beschäftigt haben, sehen Sie die Gefahr, die damit verbunden ist, die eigenen Bedürfnisse zu überhören: man unterdrückt nicht nur die eigene Lebendigkeit, sondern man gefährdet zusätzlich seine psychische und physische Gesundheit. Darüber hinaus beginnt man auch damit, andere abzulehnen, wenn sie ihre Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen. Dies äußert sich in Sarkasmus, Abwertung von anderen und unterdrückten Aggressionen. Um den Lebensraum Schule menschlicher zu gestalten, müssen wir also unsere eigenen Grundbedürfnisse und die der anderen achten.



Abbildung 1: Lehrer:innen-Konferenz. Foto lizenziert durch Microsoft creative commons

5 Selbstempathie

Dass ein Bedürfnis nicht erfüllt oder gefährdet ist, erkennen Sie an Ihrer Befindlichkeit. Sie fühlen sich unrund, unter Druck, unzufrieden; etwas passt nicht. Nehmen Sie diese Gefühle ernst und gehen Sie nicht darüber hinweg. Nehmen Sie sich die Zeit, sich die Ursache genauer anzusehen.

In dieser Tabelle finden Sie einige Beispiele für Gefühle und deren Zuordnung zu den fünf Grundbedürfnissen. Genau genommen sind einige der aufgelisteten Gefühle laut Marshall Rosenberg keine echten Gefühle, da sie sich auf andere beziehen. Für den Zweck der Identifikation der dahinter liegenden unerfüllten Bedürfnisse finden wir sie jedoch recht brauchbar.

Liebe und Zugehörigkeit

- Sie fühlen sich
- ausgeschlossen
 - verlassen
 - betrogen
 - missverstanden oder unverstanden

Sicherheit und Überleben

- Sie fühlen sich
- bedroht, in die Enge getrieben
 - hilflos, ausgeliefert
 - erschöpft
 - überfordert
- Können Sie nicht mehr abschalten?

Freiheit

- Sie fühlen sich
- manipuliert
 - fremdbestimmt
 - eingeschränkt
- Brauchen Sie mehr Autonomie?

Macht

- Sie fühlen sich
- zu wenig wahrgenommen
 - übergangen
 - in Ihren Fähigkeiten unterschätzt
 - wertlos
 - zu wenig gewürdigt

Spaß

- Sie fühlen sich
- gelangweilt
 - lustlos
 - unterfordert
 - unlebendig
- Haben Sie in Ihrer Arbeit nichts mehr zu lachen?

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse auch dann ernst, wenn eine innere Stimme sagt: „Das ist ja lächerlich!“ Oder: „Stell dich nicht so an!“. Beginnen Sie jetzt damit, sich gut zu behandeln. Diese Stimme trägt nichts zu einer konstruktiven Lösung bei, sondern hindert Sie eher, in gutem Kontakt mit sich selbst zu sein.

Wenn Sie zu sehr in der Emotion sind, um diese Analyse zu machen, sorgen Sie für etwas Abstand zum Thema. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Abstand zu gewinnen.

Eine sehr wirkungsvolle ist, ein paarmal tief durchzuatmen und sich eine schöne Erinnerung hervorzurufen.

Eine wunderbare Methode um starke Gefühle in den Griff zu bekommen ist, die wir sehr empfehlen können, ist EFT – Emotional Freedom Techniques. In Kapitel 11. Weitere Materialien, finden Sie einen Link zu weiteren Informationen.

Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie Sie die Situation so verbessern können, dass Ihre Bedürfnisse besser erfüllt sind.

6 Positive Strategien zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse

Mit einem Bedürfnis-Check sehen Sie sich die Situation und das unerfüllte Bedürfnis genauer an: gibt es auch Bereiche in Ihrer Arbeit, in der dieses Bedürfnis erfüllt ist? Welche Strategien wählen Sie, um die Situation, in der Ihr Bedürfnis bedroht ist, zu verbessern? Welche davon ist oder sind die Besten?

Bedürfnis-Check

Überlegen Sie als erstes, welches der fünf Grundbedürfnisse (Sicherheit und Überleben, Macht, Liebe und Zugehörigkeit, Freiheit oder Spaß) unerfüllt oder bedroht ist, dass es sich dermaßen auf Ihre Befindlichkeit niederschlägt. Seien Sie empathisch mit sich selbst und versuchen Sie, möglichst viel Verständnis für Ihre Situation aufzubringen, wie im vorigen Kapitel beschrieben. Der Bedürfnis-Check besteht aus vier Schritten:

1. Beschreibung der Situation, in der das Bedürfnis bedroht ist und was dies in Ihnen auslöst

2. Würdigung der Bereiche, in denen Ihr bedrohtes Bedürfnis erfüllt ist

3. Beschreibung und Analyse der Strategien, die Sie anwenden (wollen), damit Ihr Bedürfnis erfüllt wird.

4. Ausloten weiterer Möglichkeiten

| | |
|------------------|--|
| 1. Situation | <ul style="list-style-type: none"> • In dieser Situation / diesen Situationen ist mein Bedürfnis (nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Freiheit, Macht oder Spaß) in meinem Beruf nicht erfüllt: |
| 2. Würdigung | <ul style="list-style-type: none"> • Durch diese Aspekte meines Berufes als Lehrer:in ist mein Bedürfnis nach ... (fügen Sie hier das Bedürfnis ein, das Sie gefunden haben) erfüllt: |
| 3. Strategien | <ul style="list-style-type: none"> • So versuche ich, mir mein Bedürfnis in dieser Situation (die in Punkt 1 beschriebene Situation) trotzdem zu erfüllen: • Bewertung: nützlich? kontraproduktiv? |
| 4. Möglichkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • Diese Möglichkeiten und Ressourcen habe ich auch noch: |

Anwendungsbeispiel: Bedürfnis nach **Sicherheit**

Situation

In folgenden Bereichen/Situationen ist mein Bedürfnis nach Sicherheit in meinem Beruf nicht erfüllt:

Ich fürchte mich vor dem Gespräch mit diesen Eltern.

Würdigung

Durch folgende Aspekte meines Berufes als Lehrer:in ist mein Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt:

Ich habe ein sicheres Gehalt, die Schulorganisation funktioniert gut und unterstützt mich bei meiner Arbeit, die Direktorin macht klare Vorgaben und steht hinter mir.

Strategien

So versuche ich, mir mein Bedürfnis nach Sicherheit trotzdem zu erfüllen:

Ich bereite mich vor und lege mir Argumente zurecht. Schlimmstenfalls ziehe ich die Frau Direktor hinzu.

Positiv: es ist gut, vorbereitet zu sein und die Frau Direktor steht hinter mir.

Negativ: die Eltern sind auch gut im Argumentieren und dann kommen wir wieder nicht weiter. Wenn ich die Frau Direktor erst hole, wenn wir streiten, nimmt mir das die Autorität.

Möglichkeiten

Weitere Möglichkeiten, mein Bedürfnis zu erfüllen:

Ich berate mich vorher mit einer Kollegin, ich kann sie auch bitten, das Gespräch mit mir gemeinsam zu machen. Die Schüler:in soll auch dabei sein.

Sie können diesen Bedürfnis-Check auch generell dazu nutzen, um einen Überblick zu gewinnen, in welchen Bereichen Ihres Arbeitslebens welche Bedürfnisse recht gut erfüllt sind und in welchen Bereichen Sie sich nicht so wohl fühlen. Sie können über Ihre Strategien reflektieren und weitere Möglichkeiten entdecken. Gehen Sie ein Bedürfnis nach dem anderen anhand dieses Schemas durch. Sie können ihn natürlich auch in anderen Lebensbereichen anwenden.

7 Formulieren von Bedürfnissen und Wünschen

Nun gut! Sie haben Ihr Bedürfnis wahr- und ernst- genommen und haben sich eine positive Strategie zurechtgelegt, wie Sie Ihre Situation verbessern können. Fehlt nur noch der letzte Schritt, nämlich mit den anderen betroffenen Personen in Kontakt zu gehen und ihnen ihre Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen. Dazu wollen wir Ihnen eine Methode vorstellen, die an Marshall Rosenbergs gewaltfreier Kommunikation angelehnt ist: Kontakt in vier Schritten:

Kontakt in vier Schritten

Beschreiben Sie die Ausgangssituation

Achten Sie darauf, zu beschreiben und nicht zu urteilen, beschreiben Sie neutral und ohne Schuldzuweisung.

Beschreiben Sie die Folgen

- *Welche Nachteile hat diese Situation für Sie?*
- *Welche Ihrer Bedürfnisse sind dadurch gefährdet? Sind andere Personen auch betroffen?*

Schlagen Sie eine Lösung vor

Formulieren Sie die Lösung, die Sie vorschlagen möchten. Beschreiben Sie, wie sie Ihre Grundbedürfnisse besser erfüllt. Falls der Vorschlag auch Nachteile für die angesprochene Person mit sich bringt, zeigen Sie auf, welche Vorteile diese kompensieren könnten. Was wird er oder sie stattdessen gewinnen? Vielleicht ist es eine andere Möglichkeit, ein Bedürfnis von ihm oder ihr zu erfüllen?

Bitten Sie um Zustimmung

Fragen Sie Ihr Gegenüber, was er oder sie über diesen Vorschlag denkt und unter welchen Bedingungen er oder sie zustimmen könnte.

Sicher kennen Sie das aus eigener Erfahrung: Jemand kommt mit einem an sich recht legitimen Anliegen auf Sie zu, formuliert es aber derart emotional und bewertend, dass Sie nichts anderes tun können, als sich zu rechtfertigen. Und schon geht das Gespräch in eine Auseinandersetzung über, die mehr zerstört als Vorteile bringt.

Um diese Gefahr zu vermeiden, ist von der Person, die das Anliegen vorbringt, einige Vorarbeit nötig; dafür ist der Erfolg viel eher gewährleistet. Das Wichtigste, wenn Sie sich auf ein Gespräch vorbereiten, ist, dass Sie selbst Klarheit über Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Ihren Anteil an der Situation haben. (Mehr dazu finden Sie in Kapitel 9, Probleme mit Kolleg:innen.) Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihr Gegenüber zu einem Zeitpunkt ansprechen, indem sie ungestört sind und er oder sie aufnahmefähig ist.

*Gestern, im Meeting,
als du vor den anderen
zu mir gesagt hast ...*

Fühlte ich mich ...

*Weil mein Bedürfnis
nach ...*

*Vor dem nächsten
Meeting könnten wir
zusammen ...*

*Würde das für dich
passen?*

8 Die Bedürfnisse von Schüler:innen

Sicher erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit. Welche Bedürfnisse standen damals bei Ihnen im Vordergrund? Nehmen Sie sich kurz Zeit, um sich in die Zeit zurück zu versetzen und die folgenden Fragen zu beantworten.

- *Inwiefern war Ihr Bedürfnis nach **Sicherheit** erfüllt, was hat es bedroht? Wie haben Sie sich Ihr Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt?*

- *Inwiefern war Ihr Bedürfnis nach **Freiheit** erfüllt, was hat es bedroht? Wie haben Sie sich Ihr Bedürfnis nach Freiheit erfüllt?*

- *Inwiefern war Ihr Bedürfnis nach **Zugehörigkeit** erfüllt, was hat es bedroht? Wie haben Sie sich Ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllt?*

- *Inwiefern war Ihr Bedürfnis nach **Macht** erfüllt, was hat es bedroht? Wie haben Sie sich Ihr Bedürfnis nach Macht erfüllt?*

- *Inwiefern war Ihr Bedürfnis nach **Spaß** erfüllt, was hat es bedroht? Wie haben Sie sich Ihr Bedürfnis nach Spaß erfüllt?*

Wahrscheinlich können Sie sich denken, warum Sie sich diese Fragen stellen sollen, es geht darum, empathisch mit sich selbst und anderen umzugehen. Vielleicht hatten Sie gerade auch das eine oder andere AHA-Erlebnis, da sie einige der Strategien, die Sie in der Schulzeit entwickelt haben, immer noch anwenden?

Bedürfnisse von Schüler:innen wichtig nehmen

Denken Sie an eine Situation in der letzten Zeit, in der eine Schülerin oder ein Schüler Sie mit ihrem oder seinem Verhalten auf die Palme gebracht hat.

Gehen Sie als erstes in die Selbstempathie, wie in Kapitel 4 beschrieben.

Welches oder welche Ihrer Grundbedürfnisse war in der Situation bedroht?

Warum?

Fühlen Sie sich jetzt in die Schülerin oder den Schüler ein.

Welches oder welche ihrer oder seiner Grundbedürfnisse war/en in der Situation bedroht?

Wodurch?

Wenn Sie herausgefunden haben, welches oder welche Grundbedürfnisse bei der Schülerin oder dem Schüler bedroht waren, werden Sie wahrscheinlich denken: „Das Bedürfnis verstehe ich, aber die Strategie war falsch.“

Welche besseren Strategien könnte die Schülerin oder der Schüler anwenden, um sich das Bedürfnis zu erfüllen?

Überlegen Sie, wie Sie dazu beitragen können, dass die Schülerin oder der Schüler eine bessere Strategie zur Erfüllung ihres oder seines Bedürfnisses wählen kann.

9 Die Bedürfnisse von Kolleg:innen

Was für jeden Arbeitsplatz gilt, gilt umso mehr für den Arbeitsplatz Schule: Es ist immens wichtig, die Lebens- und Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass sie für alle beteiligten förderlich und nachhaltig unterstützend sind. Diese Herausforderung kann leichter in einem starken Team bewältigt werden. Die Erfahrung zeigt, dass Einzelkämpfer:innen eher zu Selbstausschöpfung oder Distanzierung neigen als Personen, die Unterstützung und Motivation aus einem funktionierenden Team herausschöpfen können. Durch die Arbeit mit den fünf Grundbedürfnissen kann der soziale Zusammenhalt und die Motivation von Teams immens gestärkt werden. Hier finden Sie ein paar Ideen dazu:

- *Bearbeiten Sie dieses Modul mit einer vertrauten Kollegin oder einem vertrauten Kollegen.*
- *Sprechen Sie Kolleg:innen darauf an, die European Heart Materialien ebenfalls in ihrem Unterricht einzusetzen und tauschen Sie sich darüber aus, wie es läuft.*
- *Starten Sie eine Besprechung mit einer Befindlichkeitsrunde.*
- *Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse im Team an, andere werden sich ein Vorbild nehmen und mitmachen.*
- *Machen Sie den BedürfnisTyp- Fragebogen und tauschen Sie sich mit Kolleg:innen darüber aus.*
- *Bringen Sie in der Supervision das Thema Grundbedürfnisse ein.*
- *Bilden Sie Intervisions-Teams und nehmen Sie das Konzept der Grundbedürfnisse in Ihre Fallbesprechungen auf.*

Probleme mit Kolleg:innen

Oft sind Situationen so komplex, dass es Sinn macht, vorerst die Einflussbereiche zu klären:

Fragen Sie sich:

Was ist mein Anteil an der Situation? – Was liegt in meiner Verantwortung?

Denken Sie sowohl an das, was Sie gesagt und getan haben, als auch an die dahinter liegenden Grundbedürfnisse von Ihnen.

Welche Anteile der Situation liegen in der Verantwortung der Kollegin oder des Kollegen?

Was hat Ihre Kollegin oder Ihr Kollege zur Situation beigetragen? Welche Grundbedürfnisse könnten bei ihr oder ihm betroffen sein?

Was an der Situation liegt an den Rahmenbedingungen?

Gibt es auch Anteile an der Situation, für die weder Sie selbst noch die/der Kolleg:in verantwortlich sind und an der Sie auch nichts ändern können?

What about the situation is due to the framework conditions?

Are there also parts of the situation for which neither you nor the colleague are responsible and which you cannot change?

Wenn Sie erst einmal Klarheit über die Anteile an der Situation gewonnen haben wird es leichter für Sie sein, Verständnis für sich selbst und auch für die Kollegin oder den Kollegen aufzubringen. Natürlich können Sie dazu auch den Bedürfnis-Check, der bereits in diesem Modul vorgestellt worden ist, nutzen. Wenn Sie die Situation mit der betreffenden Person besprechen möchten, können Sie den Kontakt in 4 Schritten als Leitfaden heranziehen.

Wenn Sie in der vorigen Reflexion herausgefunden haben, dass die Rahmenbedingungen einen starken Einfluss auf die Situation haben, können Sie gemeinsam mit der Kollegin oder dem Kollegen überlegen:

Wie können Sie besser mit diesen Rahmenbedingungen umgehen, ohne sich gegenseitig aufzureiben?

Ein weiterer Grund für Konflikte mit Kolleg:innen kann die unterschiedliche Priorisierung der fünf Grundbedürfnisse sein. Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Kapitel.

10 Gleiche Bedürfnisse, unterschiedliche Priorisierung

Aus Modul 1, in dem das Konzept der fünf Grundbedürfnisse und der Strategien zu deren Erfüllung vorgestellt wurden, wissen Sie, dass alle Menschen ein Grundbedürfnis nach Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit, Macht, Freiheit und Spaß haben und deshalb auch bei anderen verstehen können. Allerdings ist die Bewertung der fünf Grundbedürfnisse individuell verschieden: für die eine ist zum Beispiel das Bedürfnis nach Freiheit wichtiger als das nach Zugehörigkeit, für den anderen ist das Bedürfnis nach Sicherheit wichtiger als das Bedürfnis nach Spaß.

Die Erkenntnis über die unterschiedliche Priorisierung der Grundbedürfnisse bringt uns zu einem wesentlichen Punkt in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen – und damit zu Konfliktpotenzial: Das Bedürfnis, dessen Erfüllung Ihnen am wichtigsten ist, ist möglicherweise auf der Liste Ihrer Kollegin oder Ihres Kollegen zuunterst.

Hier sind nochmals Empathie und auch Toleranz gefordert, um mit diesen Unterschiedlichkeiten umgehen zu können. Aber allein mit dem Wissen um diesen Umstand werden Sie bereits besser mit der Situation umgehen können, da Sie wissen, dass dies nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat, sondern nur mit den unterschiedlichen Priorisierungen.

Der BedürfnisTyp- Fragebogen

Welches Bedürfnis ist Ihnen wichtiger als andere? Welches würden Sie unterordnen, wenn von zwei Bedürfnisse nicht beide gleichzeitig erfüllt werden können?

Machen Sie den BedürfnisTyp- Fragebogen. Die Auswertung kann Ihnen dabei helfen, sich selbst und Ihre Strategien besser zu verstehen.



[Link to Need-Type Questionnaire:](#)

- [PDF](#)
- [Excel](#)

Abbildung 2: Der BedürfnisTyp- Fragebogen (Screenshot)

11 Weitere Materialien

Best Performers in Education:

Auf der Website des Projekts "Best performers in Education" finden Sie eine Methodendatenbank und einen Leitfaden für Lehrkräfte, unter anderem zum Thema Burnout.



Die Methoden-Datenbank enthält u.a. eine Beschreibung der kollegialen Intervention. Mit den Fragebögen zur Selbsteinschätzung können Pädagogen lernen, wie sie ihre inneren Überzeugungen nutzen können, um den Alltagsstress besser zu bewältigen.

<http://www.best-performers.eu/indexcd76.html?id=5&L=1>

EFT – Emotional freedom techniques:

Die EFT Klopfakupressur ist eine Selbsthilfemaßnahme zur Bewältigung von Stress, Ängsten und Selbstzweifeln.

PDF:

https://www.google.at/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwj-4Cpxp_9AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.zentrumbalance.at%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F11%2FSkriptum-Handbuch-EFT-neu.pdf&psig=AOvVaw3D-KOPugNmVMPJwOrndWCh&ust=1676826139408181

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=oKnVLopAvvg>

Change Talk

Unter diesem Link finden Sie nützliche Tipps, wie Sie mit Schülern über die Änderung ihres Verhaltens sprechen können:

http://www.dr-mueck.de/HM_Kommunikation/Motivational-Interviewing-Motivierende-Gespraechsfuehrung-Change-Talk.htm

12 Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildung 1: Lehrer:innen-Konferenz. Foto lizenziert durch Microsoft creative commons | 6 |
| Abbildung 2: Der BedürfnisTyp- Fragebogen (Screenshot) | 19 |

13 Quellen und Referenzen

Fox Eades, Jennifer M. (2008): *Celebrating Strengths: Building Strengths-based Schools*. Coventry

Glasser, William (1999); *Counselling with Choice Theory*.

Hofmann, Franz (2008): *Persönlichkeitsstärkung und soziales Lernen im Unterricht*. ÖZEPS im Auftrag des BMUKK: <http://www.oezeeps.at/a213.html> (Stand November 2016)

Rosenberg, Marshall. (2015) *Nonviolent Communication – A Language of Life*. PuddleDancer Press, Encinitas CA

Rosenberg, Marshall. (2004) *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation*. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder, Freiburg

Rosenberg, Marshall (2007) *Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag*. 3. Auflage. Junfermann, Paderborn

Rosenberg, Marshall (2005) *Kinder einführend unterrichten. Erfolg durch gegenseitiges Verständnis*. Junfermann, Paderborn