

BNE-Praxistag 13. Januar 2021

Die Kraft von Visionen für BNE in Schule und Unterricht nutzen

Impulse zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), éducation21 / PHBern

Ressourcen erforschen

Visionen entwickeln

Handeln im Jetzt

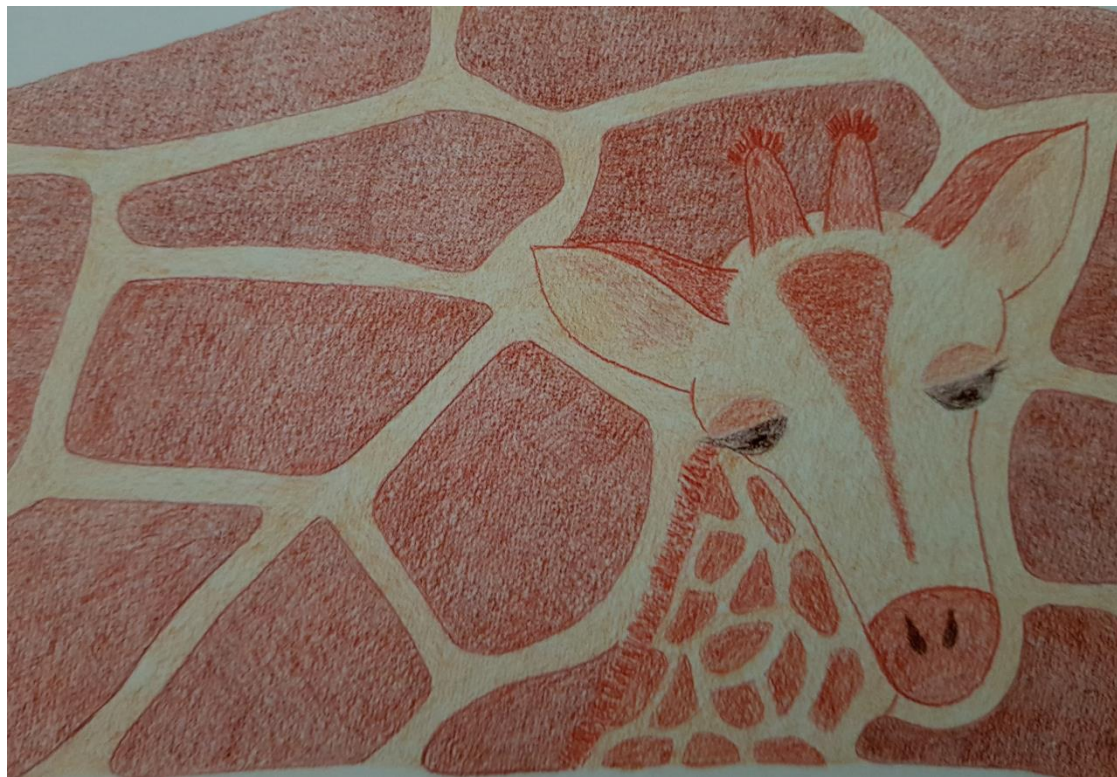
Renate Jaggi

Lehrerin/Dozentin, Mediatorin SDM, Coach

Gewaltfreie lösungsfokussierte Kommunikation für Kinder / mit Kindern

Gemeinsames Ankommen im Hier und Jetzt

...



rj

... und los geht's!

Definition GLK nach Marco Ronzani

Worüber reden wir

bezüglich uns selbst, anderer
und unserer Umgebung?

= **Lösungsfokussierung**

- > Ressourcen
- > Lösungen



Wie reden wir

über uns selbst und andere?

= **Gewaltfreie Kommunikation**

- > gewaltfrei
- > wertschätzend
- > empathisch
- > bedürfnisorientiert



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman u.a.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Heutiger Schwerpunkt

Lösungsfokussierung

Ressourcenfokussierung

nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg,
Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

JEDES KIND IST EIN GESCHENK FÜR DIE WELT

Stell dir vor,
auch du bist ein Geschenk für andere.

Welchen Unterschied bemerkst du?

Und was noch?

Stell dir vor, jedes Gegenüber ist ein Geschenk für dich.

Welchen Unterschied bemerkst du?

Und was noch?

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

Grundprinzipien Lösungsfokussierung

nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg u.a.

Nimm dein Gegenüber immer zuerst in seinen Ressourcen wahr.

Beachte und bewahre, was bereits gut ist.

Repariere nicht, was nicht kaputt ist.

Wenn es funktioniert und passt – mache mehr davon.

Funktioniert und passt es nicht, dann mache etwas anderes.

Kein Problem ist ständig da.

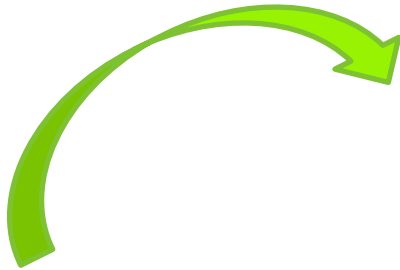
Es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können.

**Die Sprache für die Entwicklung von Lösungen ist eine andere
als jene für die Beschreibung von Problemen.**

Kleine Schritte führen zu grossen Veränderungen.

Wir haben Einfluss auf unsere Zukunft.

«DER DREH» (*)



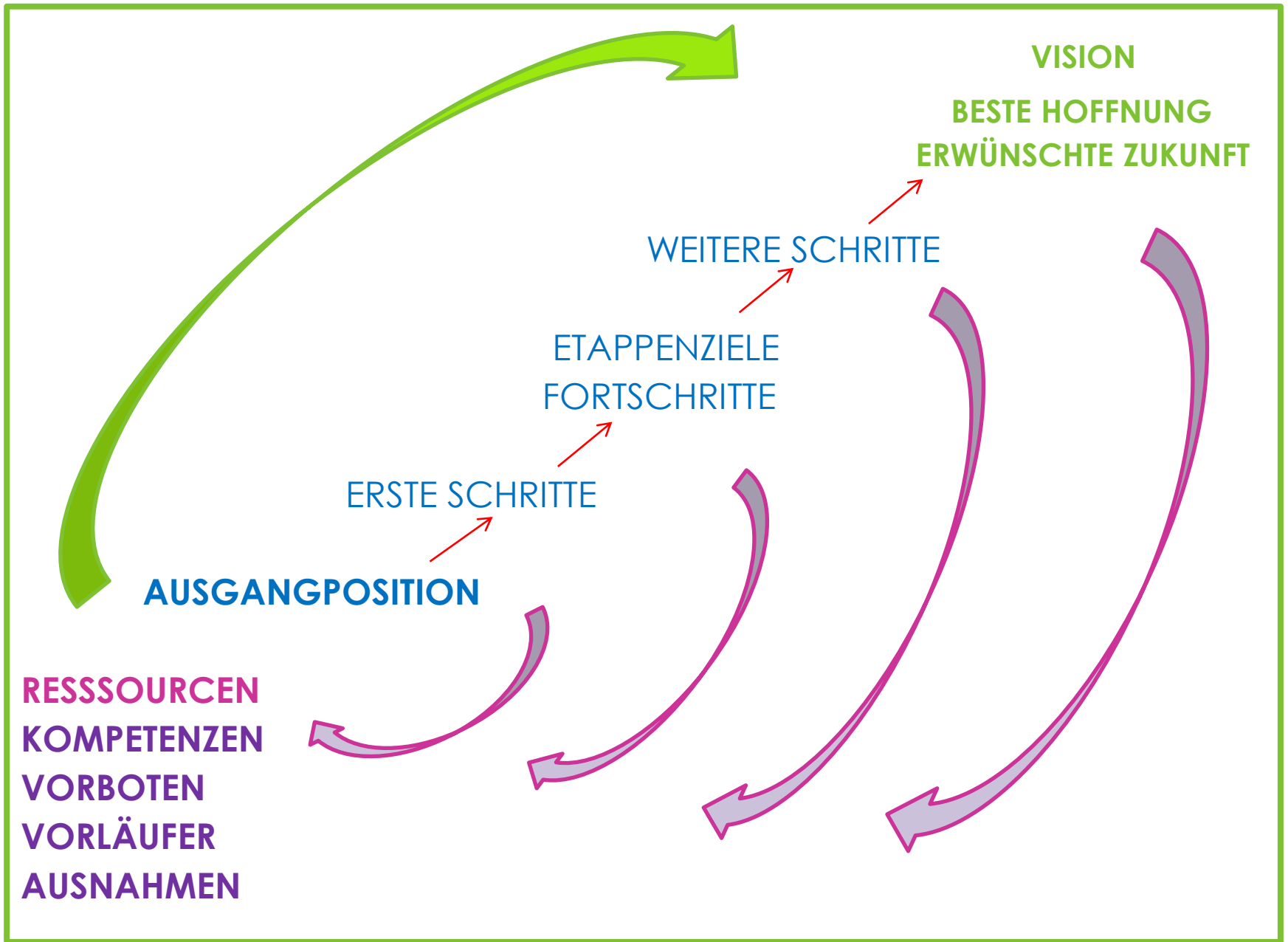
Problemraum

Beurteilung
Defizitorientierung
Traumata, Blick zurück
Musterverhalten
Stigmatisierung
Verkümmerung
Passivität
Hilflosigkeit, Blockade
Widerstand
Aggression

Lösungsraum

Ressourcenorientierung
Stärkung, Bewegung
Veränderung
Wachstum, Entwicklung
Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Wahlfreiheit, Blick nach vorne
Wunderfrage, Visionen
Verantwortung
Selbstbestimmung
Kooperation, Partizipation
Vertrauen, Zutrauen
Kreativität, Querdenken
Zuversicht, Resilienz
Sinnhaftigkeit

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer (*), Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.



Nimm dein Gegenüber immer zuerst in seinen Ressourcen wahr (*)

...und tue das auch mit dir selbst...

- | | |
|------------------------------|--|
| Ressourcen-Spiegel | > Selbstreflexion mit Blick auf das, was bereits vorhanden ist, gelingt, funktioniert |
| Ressourcen-Tratsch | > wohlwollende Vermutungen |
| Ressourcen-Detektiv | > systematische Suche nach bereits Funktionierendem, positiven Erfahrungen (anstatt Defiziten), Finden von «Ausnahmen, Vorboten» (*) |
| Ressourcen-(Er)finder | > antizipierende Rückschau (so tun als ob) |
| Ressourcen-Talk | > Austausch anhand nützlicher Fragen |

... und was noch?

(*) = Zitate Insoo Kim Berg, Steve de Shazer

Weiteres nach Marco Ronzani u.a.

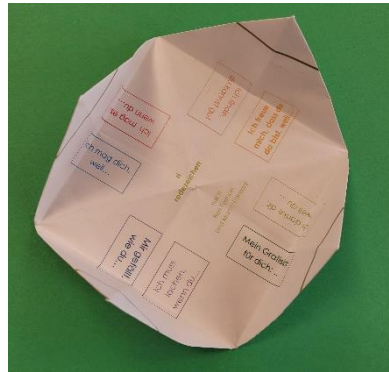
Ressourcen erforschen

Nützliche Frage-Tools:

Das kann ich schon: Bilder-Box mit Zeichnungen, Fotos... (rj)
«Stärken-Schatzkiste...» (Falk Scholz), «Berater Glühbis» (Ideenbüro.ch)
Solutioncafé (Anna-Julia Szabo, Sabrina Meier)

Ressourcen-Schnipp-Schnapp

(Idee Ben Furman, Marco Ronzani /Umsetzung rj)



Fragen-Schieber (rj)



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani

Positive Psychologie Martin Seligmann

Ressourcen erforschen

Die drei Fragen zum glücklichen Leben

nach Luc Isebaert

1.

Was habe ich heute gemacht, wodurch ich mit mir selbst zufrieden bin?

Wem habe ich heute etwas zuliebe getan, eine kleine Freude, etwas Schönes bereitet? (Ergänzung rj)

2.

Was hat jemand anderer getan, womit ich zufrieden bin

bzw. wofür ich dankbar bin (häufig gebrauchte Modifikation*)

und wie habe ich darauf reagiert, damit die Chancen grösser sind, dass diese Person dies wiederholt?

3.

Was ist sonst noch passiert, womit ich zufrieden bzw. wofür ich dankbar(*) bin, und wie habe ich das hilfreich verwendet?

Oder:

Was habe ich heute sonst noch gehört, gesehen, gespürt, geschmeckt, gerochen und gespürt, wofür ich dankbar bin...

Ressourcen erforschen

Die Was-ist-gut-gelaufen-Übung

nach Martin Seligman (Positive Psychologie)

1.

Welche drei Dinge sind heute gut gelaufen?

2.

Warum ist das wohl gut gelaufen?

3.

Was habe ich dazu beigetragen?

4.

Wie kann ich dafür sorgen, dass das noch öfter passiert?



Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten



Nützliche Tools: Sammlungen

Ressourcen-Hände nach Insoo Kim Berg

> Für jede Fähigkeit wird ein Finger ausgemalt, das Muster fortgesetzt...
Später können die Hände laminiert werden und als Tisch-Set, STOPP-Hand etc.
eingesetzt werden...

Als passender 'bewegter' Vers dazu:

- «Ich kann schon vieles selber machen. > Hände reiben.**
- Und jeden Tag gibt's noch mehr Sachen. > Mit Fingern schnippen, links/rechts.**
- All das schützt mich wie ein Dach > Hände über dem Kopf zum Dach formen.**
- und macht mich ganz schön gross > Auf Zehenspitzen stehen, Arme und Hände hoch strecken.**
- und stark!») > Mit geballten Fäusten Ellbogen nach unten ziehen.**

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani

Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten

Ausdruck echter Wertschätzung anstatt oberflächlichen Lobs

Nützliche Tools:

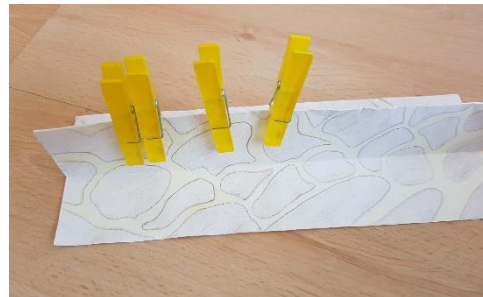
Sammlungen von beobachteten
Ressourcen, Kompetenzen

Ressourcen-Girlanden, -Ketten,

Ressourcen-Bänkli(rj)



Gestaltungsidee aus
Schere-Stift-Papier
Schulverlag plus AG 2015



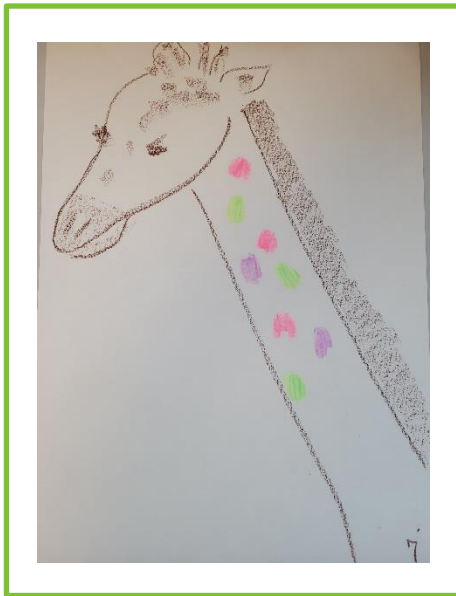
Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani

Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten

Ausdruck echter Wertschätzung anstatt oberflächlichen Lobs

Nützliche Tools:

Sammlungen von Ressourcen, Kompetenzen



Fingerabdrucke
(pro Kind)



Klassenarbeit

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani



Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten



Nützliche Tools:
Schatztruhen

in verschiedensten Grössen, Formen, Ausführungen
individuell und in der Klasse



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani

Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten

Nützliche Tools:

Positive Rückmeldungen > Ressourcen-Dusche, -Bad (Ursprung unbekannt)

Reflexionen:

> Tagebuch (Idee nach Martin Seligmann), Mein Kopfkissenbuch (Daniel Köchli)

> Leporello

Seit letztem Freitag
kann ich die 6-Reihe.
Weil das Lied hilft mir.

Lösung gefunden haben, weil M
Schreibzeug vergessen ha

Jetzt vergessen wir die Hausa
nicht mehr so viel wie früher.

Erleichterkeit. Alle können etwas gut machen
Melisa reumt immer auf, Jeynep macht

der Schule haben wir Deutsch geha
wir haben von Rugby geschrieben. Und ich wa
stolz auf mich weil ich kann jetzt seehr sc
schreiben als in der 2/3 Klasse. ii c
taggi gesant

Ich finde es toll, dass es die
Pulle für alle gibt. Es macht
mir Freude auch, dass wir jetzt
Stühle im Kreis haben.

In dieser Art sind wir
bequemer. Jetzt helfen un
die Bänke drussen und d
nen um zu lesen.



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani

Positive Psychologie Martin Seligmann

**Ressourcen
gemeinsam erkennen,
aussprechen, festhalten**

**Ausdruck echter Wertschätzung
anstatt oberflächlichen Lobs:**

Auf dem Ressourcen-Thron
empfängt ein Kind nach dem
andern wöchentlich eine
konkrete positive Rückmeldung
von einem anderen Kind.

Anstatt z.Bsp.

«Lola, du bist nett», heisst es:
«Ich bin froh, begleitest du mich
auf dem Schulweg, weil es früh
morgens noch dunkel ist.

Oder anstatt:

«Max, du bist ein guter Helfer»,
heisst es: «Max, du hast mir
die Mathe-Aufgabe
'Hüpf-im-Päckli' so gut erklärt,
dass ich sie jetzt verstehe.»



Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten

Ausdruck echter Wertschätzung anstatt oberflächlichen Lobs

Nützliche Tools:

DankOmat (rj)

Oben:

Vorgefertigte Briefchen
zum fertig Ausfüllen für
wertschätzende Rückmeldungen,
Ressourcen-Listen,
besonderen Dank.

Unten:

Motivlocher (Herz, Blume, Kleeblatt...)
bunte Zettel
vorgestanzte bunte Formen
«Ressourcen-Portemonnaie»

Alles zum 'Ausgeben', Weiterverschenken



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani
Positive Psychologie Martin Seligmann

Ressourcen gemeinsam erkennen, aussprechen, festhalten

Nützliche Tools:

Griffbereite Erinnerungshilfen
für den Eigengebrauch und zum Verschenken
inklusive Nennung von Bewährtem (z. Bsp. hilfreiche Strategien)
und 'Gratistipps' für künftige Vorhaben



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani
Positive Psychologie Martin Seligmann

**Die systematische Beschäftigung
mit Ressourcen, Kompetenzen, bereits Funktionierendem
ritualisieren**

fördert



**Selbstwertgefühl, Zufriedenheit, Zuversicht
Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit
Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Einsatzbereitschaft, Leistungsfähigkeit
Kreativität, Entwicklung von Visionen**

**allgemeines Wohlbefinden
Verständnis, Respekt, Wohlwollen, Bereitschaft zur Kooperation
Gemeinschaft**

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.
Positive Psychologie nach Martin Seligmann

Arbeit als Prozess

Eine 'Grund-Bewusstheit' für bereits vorhandene Ressourcen...



öffnet den Blick
auf neue Visionen.



Eine Vision wird realer, weil die Zuversicht für die Umsetzung steigt.
Der bewusste Blick sowohl auf die Vision wie auf die Ressourcen
schafft Energie zur konkreten Umsetzung:
Handeln im Jetzt.



erleichtert den Zugang zu den
für die Umsetzung spezifischen
erforderlichen Ressourcen.



Neue Kompetenzen werden entwickelt.

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

Schritt für Schritt auf dem Weg Richtung erwünschter Zukunft

Blick nach vorne, Visionen entwickeln

Konstruktive Suchprozesse fördern, Zuversicht schaffen durch

- > **Frage nach Wünschen, Träumen, Zielen, « bester Hoffnung »**
 - «Angenommen, heute Mittag/morgen/in drei Wochen...»
 - «Angenommen, wir gehen auf eine Reise, wohin soll sie führen?»
 - «Stell dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder ...»
- > **Konkretisierendes Reden über die erwünschte Zukunft**
 - Frage nach zu erwartendem Unterschied:
 - «Was wird danach anders sein?»
 - «Woran wirst du eine Veränderung bemerken?»
 - Sinnfrage: «Wozu/für wen könnte die Veränderung nützlich sein?»
 - Kontextfrage: «Wie werden andere die Veränderung merken?»
 - «Wie wird wohl jemand anderer darauf reagieren?»
- > **Entwicklungsfrage:** «Welche weiteren Auswirkungen erhoffst du dir?»
 - «Was wirst du danach wohl anders machen?»

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Marco Ronzani, Ben Furman.u.a.

Blockaden, Ablenkendes, Unvorhergesehenes?

Nützliche Tools:

„Schublädle“ (*)
von Belastendem,
Hinderlichem, Ablenkendem,
um den Kopf frei zu haben.



Finde den «Dreh»:
'Gratistipps' zum Durchatmen;
Unterstützendes, um die
Blickrichtung wechseln zu können.



Sich erneut den Ressourcen und dem Ziel (Vision) zuwenden.

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

Idee zum 'Schublädle' Barbara Locher / Umsetzungen

Schritt für Schritt auf dem Weg Richtung erwünschter Zukunft

Handeln im Jetzt

Nach hilfreichen Kontext Ausschau halten

«Was genau muss noch abgeklärt werden?»

«Welches Material könnte nützlich sein...»

«Wer könnte dich unterstützen, begleiten?»

Ev. Arbeiten aufteilen

Erste kleine, konkrete, zeitnahe, realistisch umsetzbare Schritte festlegen

«Was wirst du alles getan haben, damit die Chance gross ist,
dass die beste Hoffnung in Erfüllung geht?»

«Was genau tust du wie, wann, wo...»

Umsetzung des ersten bzw. nächsten kleinen Schrittes

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

Schritt für Schritt auf dem Weg Richtung erwünschter Zukunft

Evaluierung

«Was hat sich wie verändert/verbessert...»
Rückmeldungen einholen, Skalierungsfragen,
verwendete Strategien/Ressourcen bewusst machen:

«Wie ist dir dies gelungen?» «Was genau war hilfreich und nützlich?»
Ev. «Was wirst du beim nächsten Schritt anders machen?»

Blockaden, Unvorhergesehenes? (siehe Extraseite)
mit (Selbst-)Empathie begegnen

Nach Ausnahmen suchen, «Drehhilfen» anwenden
sich erneut den Ressourcen und dem Ziel (Vision) zuwenden

(Teil-)Erfolge, Fortschritte, Erkenntnisse feiern
andere teilhaben lassen > siehe Ressourcen-Tools

weitere Konzeptplanung → **Zielannäherung**

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.

FAZIT

Die Beschäftigung mit Visionen
bedingt die systematische Beschäftigung mit Ressourcen.

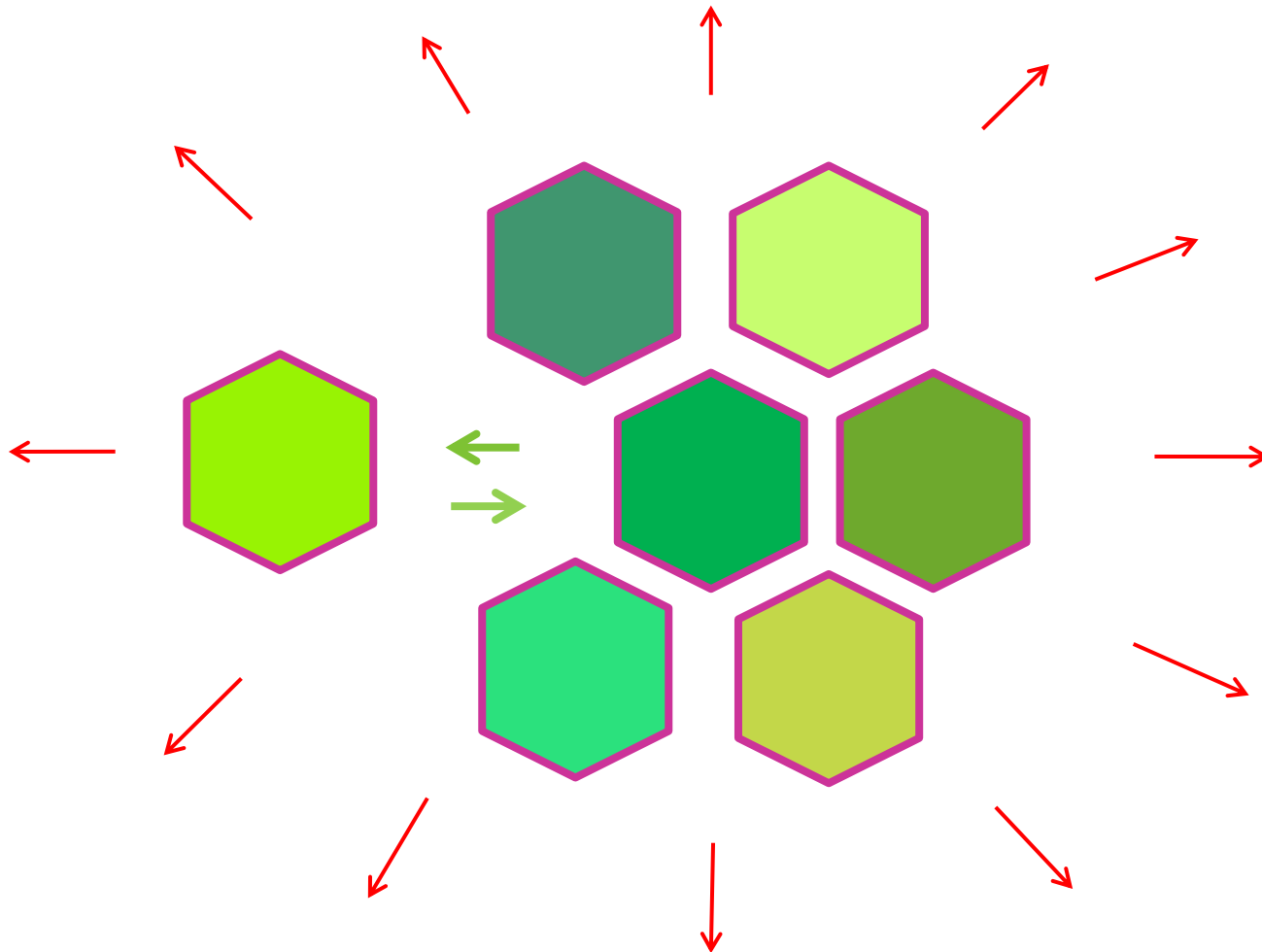
Ressourcen machen Visionen umsetzbar
als Prozess durch schrittweises Handeln im Jetzt.

Die systematische Beschäftigung mit Ressourcen
(anstatt mit Defiziten)
generiert neue Visionen.

Die Bewusstheit für Visionen und Ressourcen fördert
die Entwicklung neuer Kompetenzen.

Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.
Positive Psychologie nach Martin Seligmann

Beispiel persönlicher Visionen, «besten Hoffnungen»



Lösungsfokussierung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Luc Isebaert, Ben Furman, Marco Ronzani u.a.
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Bezüge Lehrplan 21 / BNE

- > NMG 1 Identität, Körper, Gesundheit 1.1 / 1.2 / 1.6 // BNE Gesundheit
- > NMG 7 Lebensweisen und Lebensräume erschliessen und vergleichen 7.1, 7.4
// BNE Globale Entwicklung und Frieden
// BNE Kulturelle Identitäten und interkulturelle Verständigung
- > NMG 8 Menschen nutzen Räume- sich orientieren und mitgestalten 8.3, 8.4,8.5
// BNE natürliche Umwelt und Ressourcen
- > NMG 10 Gemeinschaft und Gesellschaft 10.1, 10.2, 10.5
// BNE Kulturelle Identitäten und interkulturelle Verständigung
// BNE Politik, Demokratie, Menschenrechte
Fächerübergreifend zum Beispiel
- > DE in praktisch allen Bereichen, besonders Wortschatzaufbau / mündliches und schriftliches Formulieren / Verstehen / D.5 Gebrauch und Wirkung von Sprache
// BNE Geschlechter und Gleichstellung
// BNE Kulturelle Identitäten und interkulturelle Verständigung
- > TTG 1A/B, 2A-F // BNE Gesundheit
- > Förderung überfachlicher Kompetenzen im Bereich sozialer und kommunikativer Fähigkeiten / Umgang mit Vielfalt / Entwicklung von Problemlösefähigkeiten / Reflektieren von Zielen und Werten
- > Elternmitwirkung: ideale Gelegenheiten, um Eltern miteinzubeziehen
(bspw. in meiner Klasse mit wöchentlichem Eltern-/Kinderblatt)

Literaturtipps / Spiele

- **Mehr als ein Wunder:** Steve de Shazer, Yvonne Dolan / Carl-Auer Verlag Heidelberg 2008
- **Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern:** Therese Steiner, Insoo Kim Berg
Carl-Auer Verlag Heidelberg 2011
- **Ich schaff's! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden – Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten :** Ben Furman / Carl-Auer Verlag Heidelberg 2013
- **Mein Ich schaff's Arbeitsbuch:** Ben Furman, Carl-Auer Verlag o.O.o.J
- **Faszination Lösungsfokus, Wie du mit gezieltem Blick die gewünschte Zukunft gestaltest:**
Elfie J. Cerny, Dominik Godat u.a. / Versus Verlag AG Zürich 2020
- **Rituale an Schulen, wirksam und unterschätzt:** Hrsg. Jürg Brühlmann, Deborah Conversano
Verlag LCH o.O. 2018
- **Mein Kopfkissenbuch:** Daniel Köchli / www.daniel-koechli.ch / 2018
- **Berater-Glühbis bringen Licht und Ideen in die Beratung / ideenbüro.ch** 2016
- **Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche:** Falk Scholz / Beltz Verlag o.J.
- **Solutioncafé:** Anna-Julia Szabo, Sabrina Meier / solutioncafe@gmx.ch

Weitere Spiele, Lieder, Verse, Unterlagen und Unterrichtsideen auf Nachfrage

bei Renate Jaggi / www.redezeichen.ch