

10.10-10.20		<p style="text-align: center;">Inhalte des Seminars</p> <p>Hilfen zu folgenden Themen: 1. Angst / Ängste abbauen 2. Motivation erhöhen</p> <p>Anregungen der Teilnehmer</p>	<p>Programm</p>	<p>Information</p>
10.20		<p style="text-align: center;"><i>Pause</i></p>		<p>Gespräch <i>Tafel</i></p>
10.45-11.45	<p>Aktivierung und Leistung</p>	<p>Einführung in die Aktivationspsychologie</p> <p>„Schiss haben“ und Durchfall bekommen – Die Einheit von Körper und Seele (z.B. Stress!)</p> <p><u>Praxis</u>: Atementspannung</p> <p>Psychische Aktivierung kann bewusst herbeigeführt werden.</p> <p>Das Brett von Coué</p> <p>Beispiele (vgl. auch Spiel zur Einführung): - Gedanken und Fakten - Gedanken und Sinneseindrücke - Direkte Gedankenwirkung</p> <p><u>Praxis</u>: Eine Phantasiereise (Hinführung: S.K. schwimmt in der Adria vor Venedig)</p> <p><u>Fazit</u>: Wir haben es selbst in der Hand, uns zu aktivieren – um dann Leistung zu erbringen und Erfolg zu haben!</p> <p style="text-align: center;">Die Aktivations-Leistungs-Kurve</p> <p>Das Originalexperiment von Robert Yerkes und John Dodson</p> <p>Die Beziehung zwischen Aktivierung und Leistung</p> <p><u>Fazit</u>: Zuviel Aktivierung (Angst) ist ebenso schlecht für die Leistung wie zu wenig. Für gute Leistung braucht es aktivierende Motivation und Gelassenheit!</p>	<p>II/134 f.</p> <p>II/136 II/AB 32</p> <p>II/152 f.</p> <p>II/137</p>	<p>Information</p> <p>Übung</p> <p>Erfahrungsaustausch</p> <p>Übung u. Hausaufgabe</p> <p>Information <i>Folie</i></p> <p><i>Folie</i></p>
		<p>II/AB 39</p>	<p>II/AB 39</p>	

11.45-12.15	Arbeit und Nichtstun	<p style="text-align: center;">Das Yerkes-Dodson-Gesetz</p> <p>Das optimale Erregungsniveau liegt für leichte Aufgaben höher als für schwierige.</p> <p>Beispiele aus dem Leben: Arbeit (einfach / kompliziert) unter Zeitdruck Der Sohn soll den Rasen mähen. Der Sohn soll eine Matheaufgabe lösen.</p> <p style="text-align: center;">Positive Motivation und negative Aktivierung</p> <p>Wie haben Sie sich und andere (Ihre Kinder) bislang aktiviert, und wie denken Sie jetzt nach unserer Einführung in die Aktivationspsychologie darüber?</p> <p style="text-align: center;">Probleme als Wachstumschance</p> <p><u>These 1:</u> Nichtstun und Genuss sind die größten Feinde echter Zufriedenheit.</p> <p><u>These 2:</u> Kinder wollen zeigen, was in ihnen steckt.</p> <p>Konsequenzen für die Erziehung: Wer seinem Kind alle Probleme abnimmt, bringt es um das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn man aus eigener Kraft Schwierigkeiten bewältigt hat.</p> <p>Meine Erfahrungen aus ungezählten Eltern-gesprächen (Nachhilfe u.s.w.)</p> <p style="text-align: center;">Die innere Reibung</p> <p><u>These:</u> Wer ohne mentale Widerstände arbeitet, benötigt kaum Kraftaufwand.</p> <p>z.B. Aufstehen um 5 Uhr früh – wozu?</p> <p><u>Fazit:</u> Selbst härteste Arbeit macht uns Freude, wenn sie uns erfüllt, wenn wir sie aus eigenem Antrieb verrichten, wenn wir sie als sinnvoll empfinden. Positive Gedanken verringern die innere Reibung.</p>	<p>II/145 f. II/AB 36</p> <p>II/145b</p> <p>II/156</p> <p>II/163</p> <p>II/165</p>	<p><i>Folie</i></p> <p>Erfahrungsaustausch</p> <p>GA / Plenum</p> <p>Diskussion</p> <p>Erfahrungsaustausch</p> <p>Erfahrungsaustausch</p> <p>Referat</p> <p>Gespräch / Diskussion</p>

		<p align="center">Die schöpferische Pause und das unmotivierte Nichtstun</p> <p>Die schöpferische Pause - man gibt sich bewusst dem Nichtstun hin: Erholung von der Anstrengung ...</p> <p>Das unmotivierte Nichtstun – Langeweile: Unzufriedenheit, Anspannung ...</p>		
<p>12.15-12.30</p>	<p>Zusammenfassung</p>	<p align="center">Der Erfolgsmechanismus</p> <p>Wer motiviert arbeitet, erzielt immer bessere Leistungen.</p> <p>Motiviertes Nichtstun verbessert die Leistung.</p> <p>„Ich bete jeden Tag eine Stunde, nur wenn ich viel zu tun habe – zwei.“</p>	<p>II/172-178</p> <p>II/AB 40</p> <p>II/AB 41</p>	<p>Information</p> <p><i>Folie</i></p> <p><i>Folie</i></p>
<p>12.30</p>		<p align="center"><i>Mittagspause</i></p>		
<p>13.15-14.15</p>	<p>Hilfen gegen (Schul-)Angst</p>	<p align="center">Schule und Angst</p> <p>Erinnerungen der Teilnehmer an die eigenen Schulzeit (Lehrer, Eltern, Mitschüler) – Welche Rolle hat die Angst gespielt?</p> <p align="center">Sinnvolle Ängste</p> <p>Paracelsus: „Dosis facit venenum.“</p> <p align="center">Angst als Leistungsbremse</p> <p>Der Fall Franziska H – das Problem (vgl. Stress)</p> <p>Der Angstzirkel (Angst „zieht herbei“, was sie fürchtet.)</p> <p>Fälle aus der psychotherapeutischen Praxis – das Problem</p>	<p>II/180</p>	<p>Erfahrungsaustausch</p> <p>Information</p> <p>Referat</p> <p><i>Tafel</i></p>

		<p style="text-align: center;">Angst vermindern</p> <p>Jim Knopf und die Angst – Wie wird Jim seine Angst los?</p> <p>Der Fall Franziska H – die Lösung</p> <p>Fälle aus der psychotherapeutischen Praxis – die Lösung: <i>Paradoxe Intention</i> (Humor!)</p> <p style="text-align: center;">Anwendung</p> <p><u>Frage</u>: Wie werden sie jetzt mit Ihren Kindern umgehen, da Sie wissen, dass Angst das reine Gift ist für kognitive Leistungen?</p> <p>Wie werden Sie konkret Ihren Kindern helfen, Ängste abzubauen?</p> <p style="text-align: center;">Angst oder Liebe?</p> <p>Fragen zum Nachdenken:</p> <p>Warum gehe ich zur Arbeit? Warum bin ich freundlich zu ...? Warum treibe ich Sport? Warum lese ich? Warum bilde ich mich fort? Warum erledige ich meine Hausarbeit gewissenhaft?</p> <p style="text-align: center;">Pause</p>	<p>II/182</p>	<p>Vorlesen (S. 129-134)</p> <p>Referat</p> <p>Referat</p> <p>GA / Plenum</p> <p>Besinnung</p>
<p>14.15</p> <p>14.30-15.15</p>	<p>Die Erfolgsformel</p>	<p style="text-align: center;">Willensanstrengung als ungeeignetes Mittel zur Leistungssteigerung</p> <p>Wer sich zu einer Arbeit „zusammenreißen“ muss (oder von anderen „zusammengerissen“ wird), hat wenig Aussicht auf Erfolg: große Willensanstrengung führt zu starken gegenteiligen Ziel-bildern.</p> <p>z. B. eine Fastenkur: das Problem – das Zielbild „Essen“ (der „Jojo-Effekt) / die Lösung – das Zielbild „Schlanksein“</p>	<p>II/191-193</p>	<p>Erfahrungsaustausch</p>

		<p style="text-align: center;">Motivation durch den Aufbau mentaler Zielbilder</p> <p>Motivation heißt: mentale Zielbilder aufbauen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sich gedanklich mit der angestrebten Tätigkeit / dem Ziel intensiv beschäftigen 2. sich detailliert die Gründe klar machen, die für die Anstrengung / das Ziel sprechen 3. sich die Vorteile des Erreichens des Zieles möglichst emotionell (plastisch, bildhaft) vorstellen <p>z.B. Gartenarbeit</p> <p>andere <u>Beispiele</u>: Die Teilnehmer beschäftigen sich gedanklich mit einer ungeliebten Arbeit / Aufgabe und suchen nach positiven Zielbildern</p> <p><u>außerdem</u>: Konditionieren, klassisch: die Pawlowschen Hunde! Konditionieren, operant: Belohnung danach – vorher ausgesucht! 21, die magische Zahl: Gewohnheit hilft!</p> <p><u>Zusammenfassung</u>: Lehrer Klotz korrigiert!</p> <p style="text-align: center;">Die Macht der Gedanken</p> <p>Epiktet: „Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sonder ihre Meinung über die Dinge.“</p> <p>Beispiele für äußerste Motivation</p> <p>Zusammenfassung: „Alles ist dem möglich, der glaubt“ (Mk 9,23).</p> <p><u>Praxis</u>:: Zielmeditation / Zielimagination (Vgl. die Phantasiereise am Vormittag / ganz verkehrt: Denken Sie <u>nicht</u> an einen rosa Frosch!</p>	<p>II/194</p> <p>II/195</p> <p>II/196 f. II/AB 42</p> <p>II/202</p> <p>II/AB 43-45</p> <p>II/207</p>	<p>Information</p> <p>Vorlesen</p> <p>Einzelarbeit <i>Musik</i> Erfahrungsaustausch</p> <p>Referat</p> <p>Vorlesen</p> <p>Übung</p>
--	--	--	--	---

		Andere (ent-)motivieren		
		An andere Menschen gerichtete Botschaften rufen dort Gedanken, bildhafte Vorstellungen, Überzeugungen hervor, die Realisierungstendenz haben.	II/209	Information
		vgl. Goethe: „Wenn wir die Menschen behandeln, wie sie sind, dann machen wir sie schlechter, wenn wir sie dagegen behandeln, als wären sie bereits das, was sie sein sollten, dann bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“	II/AB 4	
		Die Kritik-Falle	II/211	Vorlesen
		Lob und Anerkennung (Der Zöllner Zachäus und Werner T.)	II/212	
		<u>Praxis</u> : Wann habe ich das letzte Mal bewusst gelobt, und was ist dann passiert?	II/213	Besinnung
		<u>Grundregeln</u> : 1. Appellieren Sie nicht an den Willen! 2. Vermeiden Sie konsequent (direkt oder indirekt), Kritik zu äußern! 3. Jedes Ding hat zwei Seiten: Richten Sie Ihr Augenmerk auf die positiven Aspekte! 4. Üben Sie die Kunst des Lobens! 5. Üben Sie Geduld! 6. Haben Sie Vertrauen!		
		<u>Fazit 1</u> : Nikolaus B. Enkelmann, „Der Zauberspiegel“	II/217	Vorlesen
		<u>Fazit 2</u> : Motivieren heißt begeistern!		Gespräch
		<u>Frage</u> : Wie werden sie jetzt mit Ihren Kindern umgehen, da Sie die Grundlagen der Motivation kennengelernt haben?		Gruppenarbeit
15.15-15.45	Der Weg zum Glück	Gelassenheit		
		Epiktet: „Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der besteht darin, sich nicht über Dinge zu sorgen, die sich der Beeinflussung durch unseren Willen entziehen.“ (ganz verkehrt: Reaktanz)	II/225, 229 II/AB 48	<i>Folie</i>

		<p style="text-align: center;">Konkretion / Zusammenfassung</p> <p><i>Wissen</i> ist abprüfbar, aber Wissensvermittlung ist nur <i>ein</i> Aspekt von Schule.</p> <p>Die Vermittlung von <i>Wissen</i> verliert zunehmend an Bedeutung, weil das Wissen in unserer Zeit „explodiert“, rascher denn je „veraltet“ und außerdem jederzeit in bisher ungekanntem Umfang verfügbar ist.</p> <p>Noten sind (vielleicht) notwendig, ihre Bedeutung muss auch im Blick auf die besprochenen Themen (Abbau von Angst, Steigerung der Motivation) relativiert werden.</p>		Diskussion
16.30	Feedback			Gespräch
16.45-17.00		<p style="text-align: center;">Wünsche für mein Kind / meine Kinder</p> <p>Fragen zur Besinnung: Wenn ich an die Zukunft meines Kindes / meiner Kinder denke,</p> <ul style="list-style-type: none"> - was muss ein Mensch „können“, wenn sein Leben gelingen soll? - was soll / kann ihnen die Schule davon vermitteln? - was möchte ich meinem Kind / meinen Kindern von mir ins Leben mitgeben? <p><u>Praxis</u>: Die Teilnehmer formulieren Wünsche für ihr(e) Kind(er).</p>		Besinnung
		<p style="text-align: center;">Kahlil Gibran:</p> <p>„Eure Kinder sind nicht eure Kinder.“</p>	AB 50	Karten Nachdenken