

6.4 Werkzeug 4

Werkzeug 4

"Kleine Wertschätzer im Alltag"

Beschreibung und Begründung

Wertschätzung ist von entscheidender Bedeutung, sie ist das Mass der Dinge, wenn wir über Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen, über Haltekraft oder generell über Menschenführung oder den Umgang mit Menschen sprechen.

**Wertschätzung ist der einzige Weg,
die guten Eigenschaften anderer
zum Vorschein zu bringen.**

(Sri Chinmoy)

Es sind kleine Dinge, die Grosses bewegen. Kleine Zeichen von Wertschätzung haben einen grossen Wert. Deshalb liste ich in diesem Werkzeug "Kleine Wertschätzer für den Alltag" auf, die sehr einfach realisierbar sind. Zu viel Wertschätzung ist nicht möglich. Auch Kritik kann wertschätzend angebracht werden.

Hinter jedem wertschätzenden Verhalten steckt eine Grundhaltung, ein Menschenbild. Genau dieses ist der grösste Wertschätzer, zwar unsichtbar und schwer zu trainieren, aber eben von unschätzbarem Wert.

Materialien

- Liste: "Kleine Wertschätzer im Alltag"
(inkl. Kurzbeschreibungen mit Beispielen)
- Standortbestimmung: "Kleine Wertschätzer im Alltag"

Liste: "Kleine Wertschätzer im Alltag"

Titel / Beschreibung	Konkrete Beispiele
<p>1 Zeit nehmen</p> <p>Zeit ist ein Geschenk. Wenn Lernende erfahren, dass sich die Lehrperson Zeit für sie nimmt, dass sie ihnen wertvolle Zeit schenkt, dann bedeutet dies hohe Wertschätzung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Ich bin diese Woche am Mittwochnachmittag zwischen 14 Uhr und 17 Uhr in meinem Büro und stehe für Einzelgespräche zur Verfügung. Tragen Sie sich bitte in die Liste an der Steckwand ein. Falls Sie einen anderen Termin wünschen, fragen Sie mich direkt, damit wir abmachen können."</i>
<p>2 Augenkontakt</p> <p>Der Anteil nonverbaler Kommunikation ist enorm. Deshalb wird auch ein grosser Teil der Wertschätzung nonverbal übermittelt. Der Augenkontakt ist von hoher Bedeutung und zeigt dem Lernenden, dass er wahrgenommen wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Im Unterricht versuchen, ganz bewusst, immer wieder den Augenkontakt zu den einzelnen Lernenden herzustellen. - Im Einzelgespräch gilt es, den Augenkontakt ebenfalls immer wieder kurz herzustellen, auch und insbesondere beim Zuhören.
<p>3 Händedruck</p> <p>Eine persönliche Begrüssung mit Händedruck bedeutet nichts anderes als: "Ich nehme dich wahr und ich achte dich!" Genau diese Achtung haben Lernende verdient.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Immer vor der ersten Lektion, welche die Lehrperson mit der betreffenden Klasse hat, macht sie eine Runde durch die Klasse und begrüsst alle Lernenden persönlich. - Auch das Verabschieden mit Händedruck macht Sinn. - Wenn man nicht sicher ist, ob ein Händedruck angebracht ist, dann ist er meist genau richtig!
<p>4 Auf gleicher Ebene begeben</p> <p>In seiner Kommunikation soll die Lehrperson wann immer möglich auf gleicher Höhe wie die Jugendlichen sein. Rein physisch (Sitzposition), aber auch in der Wahl der Sprache.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Gespräche auf gleicher Höhe führen (entweder beide sitzend oder beide stehend). - Stufengerechte, einfach verständliche Sprache brauchen (besser zu einfach als zu kompliziert).
<p>5 Ein Lächeln schenken</p> <p>Ein Lächeln wirkt Wunder. Es teilt dem Gegenüber Freude und positive Gefühle mit. Übersetzt bedeutet ein Lächeln folgendes: "Schön, dass du da bist!" / "Ich habe Freude, dich zu sehen!" / "Ich habe Freude an meiner Arbeit!"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lächle, wann immer du es ehrlich meinst: Beim Grüssen, beim Sprechen, beim Zuhören, beim Unterrichten, in der Pause, beim Verabschieden... - Bringe Lernende zum Lachen, indem du lustige Anekdoten erzählst, lustige Beispiele bringst und auch mal über dich selber lachst.

Titel / Beschreibung	Konkrete Beispiele
<p>6 Nähe und Distanz</p> <p>Hier muss die Lehrperson ein absoluter Profi sein. Nie zu nahe, denn die Intimsphäre gehört den Lernenden! Für persönliche Dinge auf persönliche Distanz gehen. Falls Lernende zu nahe kommen, Distanz bewusst wieder herstellen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distanz < 1 m ist tabu - Idealdistanz für persönliche Gespräche zwischen 1 und 2 m (= Wertschätzung!) - Distanz > 2 m ist für allgemeine und unpersönliche Dinge ok!
<p>7 Berührung</p> <p>Berührung gibt Geborgenheit und damit auch Wertschätzung. Nur bewegen wir uns hier im Umfeld Schule in einem äusserst heiklen Bereich. Im Grundsatz ist der Händedruck die einzig erlaubte Berührung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Für die Lehrperson gilt: "Don't touch your Students!" - Händedruck erlaubt und erwünscht. - Eine Hand auf der Schulter des Lernenden kann in einem unbeschwerten Moment ausnahmsweise Platz haben, niemals aber unter 4 Augen.
<p>8 Fragen</p> <p>Wertschätzung geschieht auch stark über die verbale Kommunikation. Eine Lehrperson, die beim Lernenden nachfragt anstatt dauernd Ratschläge oder Befehle erteilt, zeigt Interesse und Empathie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Sprechzeit in Einzelgesprächen reflektieren (Anteil Lernender soll mind. 50% betragen). - <i>"Wie geht es Ihnen?"</i> - <i>"Wie geht es Ihrem verstauchten Fuss?"</i> - <i>"Wie war der Eignungstest gestern?"</i> - <i>"Haben Sie schon etwas betreffend Lehrstelle bei Coop gehört?"</i> - <i>"Sie wirken auf mich müde! Täuscht das?"</i> - <i>"Haben Sie heute Nachmittag kurz Zeit, ich möchte noch Ihre Rückmeldung vom Montag mit Ihnen besprechen?"</i>
<p>9 Zuhören</p> <p>In der Regel ist der Sprechanteil der Lehrperson in Einzelgesprächen zu hoch. Wertschätzung hat sehr viel mit Achtung und Wahrnehmen zu tun, deshalb ist das "Zuhören" wichtig. Der Sprechanteil der Lehrperson soll weniger als 50% betragen. Dazu gehört auch noch, dass die Lehrperson auf das, was der Lernende sagt, eingehen kann. Aktives Zuhören ist gefragt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn Lernende sprechen, aktiv zuhören. - Im Klassenverband darauf achten, dass man als Lehrperson Schülerantworten immer mindestens durch ein Nicken und einen Blickkontakt bestätigt. - Im Einzelgespräch ganz bewusst offene Fragestellungen verwenden, damit man überhaupt zum aktiven Zuhören kommt. - So oft wie möglich Zusammenfassen, was man von einem Lernenden verstanden hat. (z. B. <i>"Verstehe ich Sie richtig, dass Ihr Hauptproblem die Zeitplanung ist?"</i>)

Titel / Beschreibung	Konkrete Beispiele
<p>10 Loben</p> <p>Die Lehrperson soll versuchen, möglichst viel Positives zu erkennen und dies sogleich mit einem Lob zu kommunizieren. Wir müssen uns bewusst sein, dass "Strokes" (also Streicheleinheiten oder eben Lob) zu den allerwichtigsten Motivatoren gehören, die es überhaupt gibt. Nutzen wir also ihre Kraft!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Saubere Sache, sieht toll aus!"</i> - <i>"Super gelöst!"</i> - <i>"Ich bin beeindruckt!"</i> - <i>"Tolle Idee, Sie haben geniale Einfälle!"</i> - <i>"Das ist aber sehr spannend, was Sie da vorhaben!"</i> - <i>"Das kommt gut, super angefangen!"</i> - <i>"Interessanter Hinweis, den nehme ich gerne auf."</i>
<p>11 Bitten statt befehlen</p> <p>Diese elementare Grundregel hilft, Vertrauen zu schaffen. Wer bittet, zeigt ganz deutlich, dass ihm eine Gefälligkeit oder ganz allgemein das Verhalten des Lernenden bedeutend und wichtig ist. Wer befiehlt, offenbart ein Gefälle in der Beziehung und das hat die Lehrperson nur sehr selten nötig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Würden Sie mir bitte noch kurz beim Aufräumen helfen?"</i> - <i>"Würden Sie bitte hier auf das Rauchen verzichten? Es ist hier nicht erlaubt."</i> - <i>"Bitte kommen Sie kurz mit Ihrem Mathematikheft vorbei. Ich möchte die Aufgaben von gestern kontrollieren."</i> - <i>"Bitte halten Sie sich an meine Anweisungen für diese Exkursion. Mir ist das sehr wichtig, denn ich trage die Verantwortung."</i>
<p>12 Danke sagen</p> <p>Danken heisst, ein Verhalten oder eine Leistung zu respektieren, zu beachten und ihren Wert zu schätzen. Es gibt täglich sehr viele Möglichkeiten, Dankbarkeit mit einem Wort zu zeigen. Eine Banalität? - Ja, aber eine wichtige!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Danke, dass Sie gekommen sind!"</i> - <i>"Danke fürs Aufräumen!"</i> - <i>"Danke, für Ihr Verständnis und die Kooperation, dass ich während der letzten Lektion für 15 Minuten an eine dringende Besprechung konnte. Ich bin sehr dankbar, dass ich Sie alleine arbeiten lassen durfte!"</i> - <i>"Danke für die vielen positiven Feedbacks in der letzten Rückmeldung. Mich motiviert das ungemein!"</i> - <i>"Danke fürs pünktliche Abgeben der verlangten Unterlagen!"</i> - <i>"Danke für das Gespräch, ich habe grossen Respekt vor Ihrer Offenheit und werde sorgfältig damit umgehen."</i>

Titel / Beschreibung	Konkrete Beispiele
<p>13 Kritik mit Ich-Botschaften</p> <p>Allgemein und ganz besonders wenn es um Kritik oder um persönliche Dinge geht, soll die Lehrperson mit Ich-Botschaften kommunizieren.</p> <p>Auch Kritik kann wertschätzend sein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Ich habe beobachtet, dass Sie vorhin in der selbständigen Arbeitsphase sehr häufig mit anderen geschwätzt haben. Mich hat das gestört."</i> - <i>"Ich bin ehrlich gesagt enttäuscht, dass Sie trotz klarer Abmachung Ihre Arbeit auch heute nicht un- aufgefördert nachgereicht haben."</i> - <i>"Sie wirken auf mich müde."</i> - <i>"Ich bin nicht einverstanden, ich hätte mir diese Information viel früher gewünscht!"</i>
<p>14 Sich entschuldigen</p> <p>Mit der Entschuldigung besitzen wir ein wirksames Mittel, um zu zeigen, wie ernsthaft und aufrichtig wir gegenüber den Lernenden sind. Übrigens geht der Lehrperson wegen einer Entschuldigung absolut nichts von ihrer Autorität verloren, im Gegenteil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Es tut mir leid, dass Sie auf mich warten mussten!"</i> - <i>"Entschuldigen Sie bitte meinen forschen Ton von vorhin, das war nicht richtig von mir!"</i> - <i>"Gut, dass Sie gekommen sind. Entschuldigen Sie den Korrekturfehler in der Lernkontrolle. Selbstverständlich korrigiere ich die Note nach oben."</i>
<p>15 Zuversicht äussern</p> <p>Die Lehrperson vermittelt durch das Äussern von Zuversicht ihr Vertrauen in die Fähigkeiten des Lernenden. Die positive Erwartungshaltung ist für Lernende ein starker Antrieb.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Ich bin überzeugt, Sie schaffen das!"</i> - <i>"Super angefangen - das kommt gut!"</i> - <i>"Das kommt nicht gut - das kommt sogar sehr gut!"</i>
<p>16 Glückwünsche</p> <p>Besondere Erfolge oder Anlässe sollen von der Lehrperson beachtet werden, dies hat mit Aufmerksamkeit zu tun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Lehrperson speichert sich die Geburtstage der Lernenden und bringt eine entsprechende Gratulation an (nicht übertreiben). - Die Lehrperson gratuliert einem Lernenden, der soeben die Lehrstelle bekommen hat vor der ganzen Klasse, alle applaudieren und jubeln! - Zu Weihnachten schenkt die Lehrperson jedem Lernenden eine Karte mit einem Spruch und einem persönlichen, von Hand geschriebenen Satz (z.B. <i>"Ich freue mich schon jetzt auf das neue Jahr. Schön, dass Sie in meiner Klasse sind!"</i>)

Standortbestimmung: "Kleine Wertschätzer im Alltag"

Lesen Sie in den Beschreibungen nach, und schätzen Sie sich selber ein. Setzen Sie zu jedem "Wertschätzer" ein Kreuz, versuchen Sie zwischen 1 und 10 möglichst differenziert abzustufen.

- 10 bedeutet: „Mache ich genau richtig, voll bewusst, voll im Griff!“

- 1 bedeutet: „Bis heute keine Beachtung geschenkt, sehr viel Steigerungspotential!“

Nr.	"Wertschätzer"	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Zeit nehmen										
2	Augenkontakt										
3	Händedruck										
4	Auf gleicher Ebene begeben										
5	Ein Lächeln schenken										
6	Nähe und Distanz										
7	Berührung										
8	Fragen										
9	Zuhören										
10	Loben										
11	Bitten statt befehlen										
12	Danke sagen										
13	Kritik mit Ich-Botschaften										
14	Sich entschuldigen										
15	Zuversicht äussern										
16	Glückwünsche										

Halten Sie die "Wertschätzer" fest, welchen Sie gerne mehr Beachtung schenken möchten!

1.
2.
3.