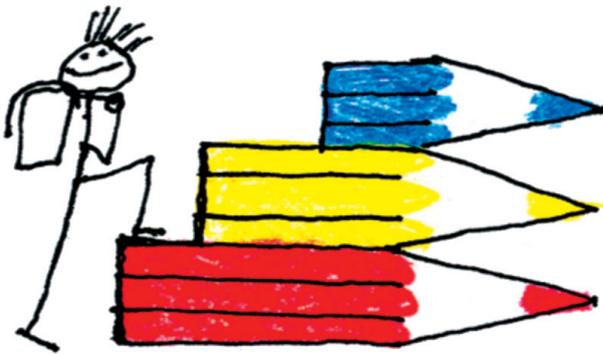


# So finden Sie heraus, was Sie beim Unterrichten schon gut machen – und wie Sie noch besser werden

Eine stärkenorientierte Anleitung zum Selbstcoaching

Walter Spiess

SINUS



an Grundschulen

Steigerung der Effizienz des  
mathematisch-naturwissenschaftlichen  
Unterrichts

Fach  
unabhängig

---

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
2	Woher die »Logik des Gelingens« kommt .....	4
2.1	Was die »Logik des Gelingens« beinhaltet .....	4
2.2	Wenn Sie prüfen wollen, inwieweit diese Annahme vernünftig ist .....	5
3	Was diese Handreichung leisten soll .....	6
3.1	Wie Sie den Leitfaden für die Bewusstmachung eigener Stärken im Unterrichten nutzen können .....	6
3.2	Wie Sie zu einem Entwurf erwünschter Kompetenzen gelangen können .....	8
3.3	Wann Ihre erwünschte Kompetenz zu welchem Grad Wirklichkeit wird .....	10
3.4	Ihr Weg zur erwünschten Kompetenz .....	10
3.5	Zusammenfassung der Arbeitsanregungen .....	11
	Literaturhinweise .....	12
	Anhang: Notizblatt für persönliche Stärken und deren Analyse .....	13

### Impressum

Walter Spiess  
Eine stärkenorientierte Anleitung zum Selbstcoaching

Publikation des Programms *SINUS an Grundschulen*  
Programmträger: Leibniz-Institut für die Pädagogik  
der Naturwissenschaften  
und Mathematik (IPN)  
an der Universität Kiel  
Olshausenstraße 62  
24098 Kiel



[www.sinus-an-grundschulen.de](http://www.sinus-an-grundschulen.de)  
© IPN, Januar 2011

Projektleitung: Prof. Dr. Olaf Köller  
Projektkoordination: Dr. Claudia Fischer  
Redaktion u. Realisation dieser Publikation:  
Dr. Claudia Fischer, Tanja Achenbach  
Kontaktadresse: [info@sinus-grundschule.de](mailto:info@sinus-grundschule.de)

ISBN: 978-3-89088-209-3

### Nutzungsbedingungen

Das Kieler Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN) gewährt als Träger der SINUS-Programme ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Trotz sorgfältiger Nachforschungen konnten nicht alle Rechteinhaber der in den SINUS-Materialien verwendeten Abbildungen ermittelt werden. Betroffene Rechteinhaber wenden sich bitte an den Programmträger (Adresse nebenstehend).

---

Walter Spiess

## **So finden Sie heraus, was Sie beim Unterrichten schon gut machen – und wie Sie noch besser werden**

### **Eine stärkenorientierte Anleitung zum Selbstcoaching**

#### **1 Einleitung**

Wenn Sie eine Unterrichtsstunde gehalten haben und Sie lassen diese anschließend wie einen Film nochmals vor Ihrem geistigen Auge vorbeiziehen: Welche Szenen schauen Sie sich an? Welche Gefühle haben Sie dabei?

Fokussieren Sie auf das, was Sie irgendwie unzufrieden gemacht hat, was Ihnen misslungen ist oder was Sie »falsch« gemacht haben? Ärgern Sie sich über bestimmte Schülerinnen und Schüler oder über sich selbst?

Oder schauen Sie sich an, was Ihnen Freude gemacht hat, was Ihnen gelungen ist, was Sie gut gemacht haben? Freuen Sie sich über sich selbst – über Ihre Schülerinnen und Schüler?

Wie machen Sie es, dass Sie von den Erfahrungen der vorangegangenen Unterrichtsstunde(n) für die Planung und Durchführung der nächsten Unterrichtsstunde(n) profitieren? Wie nutzen Sie beispielsweise die Erfahrung, dass offenbar dem einen Schüler oder der anderen Schülerin durch einen bestimmten Hinweis Ihrerseits offenbar ein Licht aufgegangen ist? Oder wie nutzen Sie die Erfahrung, dass es Ihnen gelungen ist, nicht auf störendes Verhalten einzugehen, sondern dass Sie stattdessen das Interesse auf den Lerngegenstand lenken konnten?

Im Folgenden stelle ich Ihnen einen stärkenorientierten Leitfaden für die Reflexion Ihres Unterrichts insbesondere auch im Hinblick auf die Vermittlung und die Aneignung mathematischer und naturwissenschaftlicher Kompetenzen vor: Wenn Sie diesem Leitfaden und der darin enthaltenen »Logik des Gelingens« folgen, können Sie für sich selbst auf angenehme und zugleich effiziente Weise herausfinden, was Sie beim Unterrichten schon gut machen – was also Ihre Stärken sind – und wie Sie noch besser werden können, sodass Ihre Schülerinnen und Schüler möglichst viele mathematische und naturwissenschaftliche Kompetenzen entwickeln und Sie selbst auch noch etwas Positives davon haben.

## 2 Woher die »Logik des Gelingens« kommt

Diese »Logik des Gelingens« verdanke ich verschiedenen Ideen und Erkenntnissen anderer. Die mich am stärksten dazu inspiriert haben, werde ich im Folgenden benennen; weitere finden Sie in den Literaturhinweisen.

Zunächst einmal bin ich bei meinen Entwicklungsarbeiten davon ausgegangen, dass man viele Momente des alltäglichen Lebens als Auseinandersetzung mit und gegebenenfalls Lösung von kleineren und größeren Problemen betrachten kann. So auch die Auseinandersetzung mit und das Lösen von Problemen, die als Aufgaben im mathematischen oder naturwissenschaftlichen Unterricht gestellt werden. Wobei die Lösung von Problemen nichts Unangenehmes sein muss, sondern auch eine lustvolle Tätigkeit (»flow«) darstellen kann (vgl. Csikszentmihalyi, 1992). Dementsprechend kann man den Menschen auch als *coping man* oder *coping woman* (Herzog, 1991) bezeichnen; wobei *coping* für »Probleme lösen« oder für »bewältigen« steht.

So betrachtet könnten wissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Problemlösen interessant und nützlich sein. Dazu hat insbesondere Dietrich Dörner geforscht. Er hat Versuchspersonen wie Sie und mich in einem Experiment Entwicklungshelfer spielen lassen, in einem zweiten Experiment spielten sie den Bürgermeister. Die Situationen waren per Computersimulation vorgegeben. Irgendetwas passiert, es tritt ein Problem auf, das gelöst werden muss. Beispielsweise wird in der Stadt Lohausen eine Schuhfabrik zahlungsunfähig. Der Bürgermeister muss entscheiden, wie er damit umgeht. Die Folgen der jeweiligen Entscheidung werden dann im Zeitraffer dargestellt. Jede der Folgen erfordert neue Entscheidungen.

Dörner hat untersucht, was »schlechte« Problemlöserinnen und -löser beim Lösen dieser Probleme falsch machen und die Ergebnisse in seinem Buch »Die Logik des Misslingens« (1989) zusammengefasst. Ich habe den Spieß umgedreht und seine Daten dahingehend reanalysiert, was gute Problemlöserinnen und Problemlöser richtig oder gut machen – und daraus meine »Logik des Gelingens« (1998, 2000) entwickelt.

### 2.1 Was die »Logik des Gelingens« beinhaltet

Gute Problemlöserinnen und -löser zeichnen sich dadurch aus, dass sie – bevor sie etwas ändern –

- analysieren, was schon gut funktioniert.
- eine ganz konkrete Vorstellung davon entwickeln, wie die Dinge sein werden, wenn das Problem gelöst ist (= »erwünschte Zukunft«) oder der erwünschte Zustand erreicht ist.

Aus diesen Überlegungen habe ich meine »Logik des Gelingens« abgeleitet:

1. Schritt: Analysiere, bevor Du etwas veränderst, was Du schon gut machst, was Dir gelingt!
2. Schritt: Entwirf eine ganz konkrete Vorstellung von Deiner erwünschten Zukunft!

Diese »Logik des Gelingens« habe ich dann zusammen mit Mitarbeiterinnen und Studierenden versuchsweise auf die Lösung verschieden gearteter Probleme im Kontext der Pädagogik übertragen und die Nützlichkeit einer solchen Vorgehensweise erkundet

(siehe auch: [www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/downloads](http://www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/downloads)).

Die zweite Idee oder Annahme, mit der ich operiert habe, ist die vom *Menschen als Konstrukteur seiner eigenen Wirklichkeit*.

## 2.2 Wenn Sie prüfen wollen, inwieweit diese Annahme vernünftig ist ...

Unsere Wahrnehmung, unser Denken und unsere Sprache funktionieren so: Wir bilden die Wirklichkeit, die uns umgibt, nicht einfach in uns ab (wo – im Kopf?). Vielmehr nehmen unsere Sinnesorgane lediglich Informationen in Form bestimmter Muster von Wellenlängen auf und konstruieren daraus (ohne, dass wir merken, wie), was wir als Wirklichkeit erleben und bezeichnen. Die Plausibilität dieser Annahme lässt sich unter anderem anhand eines so genannten Kippbildes (Abb. 1) überprüfen:

### Arbeitsanregung 1

Welche Kleidung würden Sie mitnehmen, wenn Sie die Person besuchen wollten, die in Abbildung 1 zu sehen ist?



Abb. 1: Kippbild  
Auflösung im Text

Die Wahl Ihrer Bekleidung dürfte besonders davon abhängen, ob Sie den Kopf eines Indianers (mit einer markanten Nase und nach links blickend) oder eines Inuit mit einem Parka (der nach rechts auf den dunklen Eingang eines Iglu zugeht) wahrnehmen.

Wenn wir ein Kippbild wie dieses betrachten, können wir zunächst einmal davon ausgehen, dass wir alle bzw. fast alle, wegen möglicher Sehfehler und optischer Täuschungen, dasselbe Muster an Wellenlängen (und kein auf dem Kopf stehendes Abbild, wie manchmal gelehrt wird) auf unserer Netzhaut haben. Wenn wir benennen, was wir wahrnehmen und das untereinander vergleichen, können wir erkennen, dass wir intersubjektiv übereinstimmen oder aber einen Dissens feststellen. Und indem wir unsere Wahrnehmungen mittels Sprache (Inuit? Indianer?) untereinander austauschen, können wir plötzlich dasselbe Muster an Wellenlängen in einer Art und Weise wahrnehmen, wie es uns vorher nicht möglich war: Unsere Wirklichkeit hat sich in einem Moment verändert.

Diese Erkenntnis hat weitreichende Konsequenzen insbesondere auch für die Lösung von Problemen im Unterricht: Wenn wir beispielsweise den Problemlösungsversuch einer Schülerin oder eines Schülers als unpassend erachten, könnte es sehr nützlich sein, wenn wir erfahren, wie sie oder er die Dinge sieht – und umgekehrt.

### 3 Was diese Handreichung leisten soll

Diese Handreichung stellt Ihnen einen Leitfaden für die Unterrichtsreflexion zur Verfügung. Der Leitfaden basiert auf dieser Logik des Gelingens sowie auf dem Bild vom *Menschen als Konstrukteur seiner Wirklichkeit*. Für eine Unterrichtsreflexion mithilfe dieses Leitfadens brauchen Sie, solange Sie noch keine Routine damit haben, zunächst vielleicht 30 bis 45 Minuten, später 15 bis 30 Minuten. In welchen zeitlichen Abständen Sie sich mit jeweils gerade durchgeführten Unterrichtsstunden befassen und ob Sie die Strategie als Ganzes oder nur in den für Sie aktuellen Teilschritten durchspielen, werden Sie selbst herausfinden. Möglicherweise reflektieren Sie Ihren Unterricht eines Tages nur noch so – ohne den Leitfaden als »Spickzettel«!

#### 3.1 Wie Sie den Leitfaden für die Bewusstmachung eigener Stärken im Unterrichten nutzen können

Wenn Sie diesen Leitfaden einmal ausprobieren wollen: Nehmen Sie sich Schreibzeug, wählen Sie einen ungestörten Ort aus, machen Sie es sich bequem – und wenn Musik für Sie nützlich ist, wählen Sie die richtige für sich aus!

##### Arbeitsanregung 2

Denken Sie an Ihre letzte Unterrichtsstunde (oder an die, welche Sie analysieren wollen). Denken Sie daran, wie Sie Ihre Schülerinnen und Schüler darin unterstützen, Kompetenzen zu erwerben.

Fragen Sie sich dann: Was mache ich gut? Was gelingt mir?

*Kommentar:* Die Anregung, dass Sie sich zunächst das vergegenwärtigen, was Sie gut machen, was Ihnen gelingt, mag Sie überraschen. Was Sie davon haben können, wenn Sie an Ihren Stärken ansetzen, werden Sie entdecken, wenn Sie sich dafür etwas Zeit gönnen und sich wiederholt fragen: Was gibt es noch, was ich gut mache?

Tragen Sie in Stichworten in das Raster auf Seite 13, Spalte 1, ein, was Ihnen dazu einfällt! Was gibt es noch, was mir gelingt? – Was noch? Schreiben Sie so lange auf, bis Ihnen nichts mehr einfällt. Dann versuchen Sie es vielleicht noch mit einer so genannten Zirkulärfrage: Was würden Ihre Schülerinnen und Schüler (oder auch Kolleginnen und Kollegen) sagen, was Sie gut machen?

##### Arbeitsanregung 3

Damit Sie herausfinden können, wie Sie zu Ihrer (Selbst-)Einschätzung gelangt sind, fragen Sie sich bitte:

Woran kann ich erkennen, dass ich das gut machen?

Woran kann ich erkennen, dass mir das gelingt?

Wenn Sie wollen, können Sie auch diese Antworten in das untenstehende Analyseschema eintragen. Sicherlich haben Sie im Gefühl, dass Sie bestimmte Momente Ihres Unterrichts gut gestalten. Vielleicht können Sie erkennen, wie Schülerinnen oder Schüler im Gefolge Ihrer speziellen didaktisch-methodischen Hilfe an Aufgaben und Probleme so herangehen, dass ihnen ein Licht aufgeht. Vielleicht erinnern Sie sich an ganz konkrete Äußerungen darüber, was diesen Lernenden geholfen hat oder was sie an Ihrem Unterricht schätzen.

Vielleicht ist es eine Kombination solcher Informationen, anhand derer Sie erkennen können, was Sie gut machen.

#### Arbeitsanregung 4

Wenn Sie versuchen, sich möglichst konkret vorzustellen, wie Sie es machen, dass Ihnen etwas gelingt, haben Sie die Chance, Details herauszufinden, die zur Wirksamkeit Ihres Handelns beitragen. Diese Details waren Ihnen bislang vielleicht nicht so bewusst. Um sie sich bewusst zu machen, stellen Sie sich bitte die Frage:

Wie mache ich es ganz konkret, wenn ich etwas gut mache und mir etwas gelingt?

Tragen Sie diese Details bitte ebenfalls in das untenstehende Analyseschema ein.

Haben Sie dann etwas (Neues) herausgefunden, gilt: Wenn etwas gut funktioniert, tue mehr desgleichen.

#### Arbeitsanregung 5

Wenn Sie herausfinden wollen, wie es kommt, dass Sie so gut geworden sind, können Sie über Ihre persönlichen Lern- und Aneignungsstrategien oder Ihre Informationsquellen nachdenken.

Fragen Sie sich dann bitte:

Wie bin ich so gut geworden?

Vermutlich wird es Ihnen zunächst schwer fallen zu benennen, wie Sie so gut geworden sind.

Wenn Sie Hinweise gefunden haben, tragen Sie Ihre Selbsterkenntnisse bitte in das untenstehende Analyseschema persönlicher Stärken ein!

Vielleicht entdecken Sie, dass Sie sich von Kolleginnen oder Kollegen etwas abgeschaut, sich etwas angelesen oder in einer Fortbildung angeeignet haben. Oder sie erkennen, dass es eine bestimmte Variante von Versuch und Irrtum war, die Sie sich selber ausgedacht haben oder auf die Sie von sich aus gekommen sind.

Lern- und Aneignungsstrategien, die sich für Sie persönlich bewährt haben, können Sie in Zukunft dann noch gezielter einsetzen. Bestimmte Arten von Texten, die Sie genutzt haben, können Sie in Zukunft noch gezielter auswählen.

Wenn Sie von jemandem dazu angeregt wurden, werden Sie höchstwahrscheinlich eine gewisse Dankbarkeit dieser Person gegenüber empfinden. Ein bisschen dürfen Sie dann auch auf sich selbst stolz sein, denn Sie waren schließlich die Person, die sich anregen lassen hat und eine gute und erfolgreiche Handlung daraus gemacht hat.

Wenn Sie durch ein Buch oder einen bestimmten Text inspiriert wurden, werden Sie wahrscheinlich der Autorin oder dem Autoren gegenüber, bekannter- oder unbekannterweise, dankbar sein. Ein bisschen dürfen Sie wiederum auch dann auf sich selbst stolz sein, denn Sie waren es, die aus den gedruckten Worten eine gute und erfolgreiche Handlung gemacht haben.

Und wenn Sie durch sich selbst so gut wurden, können Sie erst recht stolz auf sich selbst sein. Ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung («das verdanke ich mir selbst!») dürfte steigen. Und Sie werden höchstwahrscheinlich mit (noch) mehr Zuversicht auf Erfolg an die nächsten Unterrichtsstunden herangehen.

### 3.2 Wie Sie zu einem Entwurf erwünschter Kompetenzen gelangen können

Um Sie dazu anzuregen, eine möglichst konkrete Vorstellung davon zu entwickeln, worin Sie besser werden möchten (vgl. Merkmal 2 einer guten Problemlöserin oder eines guten Problemlösers), habe ich folgendes Gedankenspiel entwickelt:

#### Arbeitsanregung 6

Stellen Sie sich vor, Sie wissen jetzt, was Ihnen bei der Kompetenzvermittlung gelingt, was Sie in der Unterstützung des Kompetenzerwerbs gut machen und auf welche Weise Sie herausfinden können, wie Sie es ganz konkret gemacht haben, dass Sie so gut geworden sind.

Stellen Sie sich dann vor, dass Sie es immer wieder so machen: Sie analysieren eine Ihrer letzten Unterrichtsstunden daraufhin, was Sie schon gut machen, was Ihnen gelingt und so weiter.

Und jetzt denken Sie an Ihre nächste Unterrichtsstunde. Stellen Sie sich vor, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar: Was wäre das erste Zeichen, an dem Sie erkennen können, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar?

Wenn Sie nach diesem ersten Zeichen suchen: Es kann sowohl *in* der Unterrichtsstunde als bereits auch *vor* der Unterrichtsstunde zu finden sein.

#### Arbeitsanregung 7

Was wird das erste sein, woran Sie erkennen werden, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar?

Wenn jemand anders das bemerkt: Was wird die Person denken? – wenn Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar.

Was wird die Person tun oder sagen?

Wenn Sie das sehen oder hören, was die andere Person tut oder sagt:

Was werden Sie dann denken? – wenn Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar.

Was werden Sie dann tun oder sagen?

usf. solange Ihnen das nützlich erscheint

ggf. zeitlicher Sprung

Was wird das nächste sein, woran Sie erkennen werden, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur vorstellbar?

Wenn jemand anders das bemerkt:

Was wird die Person denken? – wenn Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar.

Was wird die Person tun oder sagen?

Wenn Sie das sehen oder hören, was die andere Person tut oder sagt:

Was werden Sie dann denken? – wenn Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar.

Was werden Sie dann tun oder sagen?

usf. solange Ihnen das nützlich erscheint

ggf. zeitlicher Sprung

Was wird das nächste sein, woran Sie erkennen werden, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur vorstellbar?

Das folgende Beispiel soll diese Vorgehensweise konkretisieren. Nehmen wir an, Sie haben in einer Fortbildungsveranstaltung gelernt, dass Sie die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen von Schülerinnen und Schülern stärken können, indem Sie diese nach einer gelungenen Lösung eines Problems fragen: Wie hast Du das gemacht? Nehmen wir an, Sie überlegen, worin Sie besser werden möchten und entscheiden sich unter anderem dafür, diese Art von anerkennender Frage in der nächsten Unterrichtsstunde einzusetzen. Dazu entwickeln Sie in Orientierung an Arbeitsanregung 7 folgende Vorstellungen:

Sie als Lehrkraft denken ...	Sie tun oder sagen ...	Der Schüler denkt ...	Der Schüler tut oder sagt ...
Das erste, woran Sie erkennen werden, dass Sie so gut geworden sind, wie nur denkbar.	Wie hast du das (so gut) gemacht?	Dass sich meine Lehrerin dafür interessiert, wie ich das (so gut) gemacht habe. Weiß ich nicht. Muss ich mir überlegen	Das weiß ich nicht. Ich muss es mir überlegen.
Ja, das ist wirklich eine nicht alltägliche Frage, über die auch ich immer wieder neu nachdenken muss.	Ja, das ist wirklich eine Frage, über die man in Ruhe nachdenken sollte.	Meine Lehrerin hat Verständnis dafür, dass ich nicht sofort eine Antwort parat habe.	Aber eine interessante Frage, über die ich noch nie nachgedacht habe.
Wenn nützlich: Fortsetzung			

Die Logik hinter dieser Vorgehensweise sieht bildhaft wie in Abbildung 2 dargestellt aus:

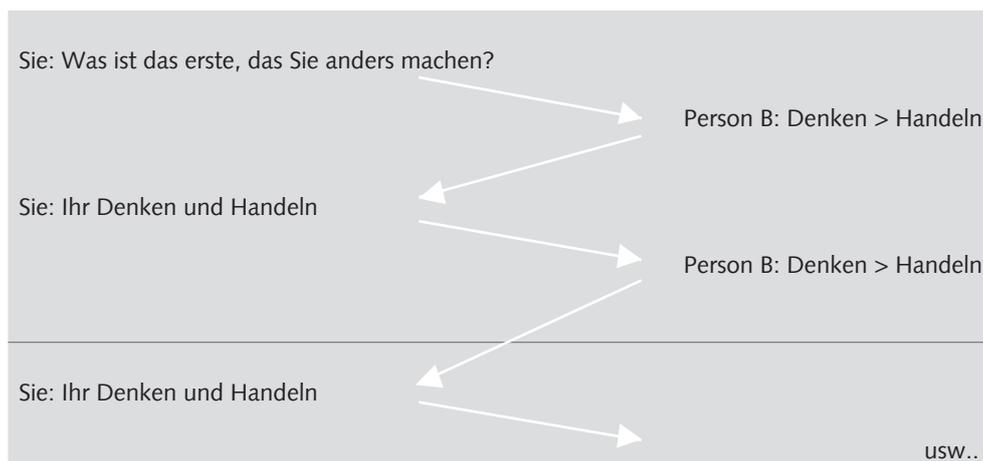


Abb. 2: Der Entwurf erwünschter Kompetenzen, chronologisch (Was wird das erste sein? Was wird das nächste sein?), interaktionell und auf der Ebene des Denkens und Handelns

### 3.3 Wann Ihre erwünschte Kompetenz zu welchem Grad Wirklichkeit wird

Nachdem Sie, wie eine gute Problemlöserin oder ein guter Problemlöser, eine klare Vorstellung davon entwickelt habe, wie Ihre erwünschte Kompetenz aussehen wird, wenn Sie so gut geworden sind, wie für Sie nur denkbar, müssen Sie noch entscheiden, bis wann Sie welchen Kompetenzstand erreicht haben wollen. Dafür könnte eine so genannte Skalierung nützlich sein:

Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor:

10 steht für die erwünschte Kompetenz, 1 für das Gegenteil.

Wo auf dieser Skala stehen Sie jetzt? Wo auf dieser Skala möchten Sie wann sein?

Auf diese Weise können Sie sich ein Zwischenziel zurechtlegen. Wie würde Ihre erwünschte Kompetenz aussehen, wenn Sie das Zwischenziel erreicht haben? Woran genau würden Sie erkennen, dass Sie beim Zwischenziel angekommen sind? Bis wann möchten Sie das Zwischenziel erreicht haben? Bis wann möchten Sie gegebenenfalls bei Stufe 10 der Skala angekommen sein?

Wenn Sie sich fragen, wo Sie wann sein möchten, können Sie Ihre persönlichen zeitlichen Vorstellungen einsetzen. Lehrerinnen und Lehrer rechnen erfahrungsgemäß eher in den Dimensionen eines Schuljahres, andere Menschen vielleicht eher in den Dimensionen eines Kalenderjahres.

### 3.4 Ihr Weg zur erwünschten Kompetenz

Bei der Frage, woran Sie merken, dass Sie die erwünschte Zukunft erreicht haben, geht es darum, dass Sie sich ganz konkret vorstellen, wie eine optimierte Unterrichtsstunde aussehen würde, wenn Sie an diesem Ziel angekommen sind. Formulieren Sie einige beobachtbare Anhaltspunkte oder Kriterien, an denen Sie festmachen können, dass Sie den von Ihnen angestrebten Zustand erreicht haben.

Bleibt noch, dass Sie sich ein paar Gedanken machen, was passieren müsste, damit Sie den von Ihnen gewünschten Kompetenzstand erreichen. Vielleicht ist an dieser Stelle ein kleines Brainstorming für Sie nützlich.

#### Arbeitsanregung 8

Sammeln Sie – zunächst noch ohne jegliche Bewertung – jede Idee, die Ihnen in den Sinn kommt, wie Sie den von Ihnen gewünschten Kompetenzstand erreichen können. Schreiben Sie Ihre Ideen nacheinander auf. Lassen Sie auch scheinbar verrückte Einfälle zu.

In einem nächsten Schritt analysieren Sie Ihre Ideen darauf hin, ob sie geeignet sind, dass Sie den von Ihnen gewünschten Zustand erreichen.

Manchmal ist es gar nicht mehr so wichtig, die Ideen nach dem Brainstorming noch einmal auf ihre Nützlichkeit hin zu analysieren. Das ist immer dann der Fall, wenn Sie sich Ihre erwünschte Kompetenz schon ganz konkret vorgestellt haben.

Bleibt mir noch, Ihnen toi, toi, toi und gutes Gelingen zu wünschen!

### 3.5 Zusammenfassung der Arbeitsanregungen

#### 1. Bewusstmachung aktueller Kompetenzen

Wenn Sie an das denken, worin Sie besser werden möchten: Was machen Sie schon gut? Was gelingt Ihnen?

Woran können Sie das erkennen?

Wie machen Sie es ganz konkret, dass es Ihnen gelingt?

#### 2. Analyse der Entwicklungsgeschichte dieser Kompetenzen

**Wie haben Sie es gemacht, dass Sie das jetzt so gut können und dass Ihnen das jetzt so gut gelingt?**

#### 3. Entwurf erwünschter Kompetenzen

Was möchten Sie (noch) besser machen?

Wie würde das ganz konkret aussehen, wenn Sie so gut geworden sind, wie Sie sich das nur vorstellen können?

Auf einer Skala von 1 bis 10 bedeutet 10, dass Sie so gut geworden sind, wie für Sie denkbar, 1 bedeutet das Gegenteil: Wo auf dieser Skala stehen Sie jetzt?

Wo auf dieser Skala möchten Sie wann angekommen sein?

Was müsste passieren, damit Sie von dem Punkt, an dem Sie jetzt stehen, dorthin kommen, wo Sie innerhalb Ihres Zeitplanes sein möchten (kleines Brainstorming)?



P.S. Wie ist es Ihnen mit diesem Leitfaden zum Selbstcoaching ergangen?  
Ihre Erfahrungen interessieren mich: [spiess@uni-flensburg.de](mailto:spiess@uni-flensburg.de)

## Literaturhinweise

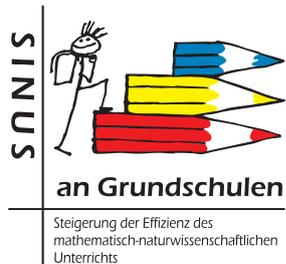
- Csikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dörner, D. (1989). Die Logik des Misslingens. Reinbek: rororo.
- Herzog, W. (1991). Der »Coping Man« – ein Menschenbild für die Entwicklungspsychologie. Schweizerische Zeitschrift für Psychologie, 50, S. 9-23.
- Spiess, W. (Hrsg.) (1998, 2000a). Die Logik des Gelingens: Lösungs- und entwicklungsorientierte Beratung im Kontext von Pädagogik. Dortmund: borgmann.
- Spiess, W. (2000b). »Suche zuerst nach den Ursachen!« oder »Suche gleich nach Lösungen!« – Welche Strategie professionellen Handelns ist die bessere? Sonderpädagogik 1, S. 30-40.
- Spiess, W. (2001). Suche nach Lösungen statt nach Ursachen! (Konstruktivistisch) lösungsorientiertes Denken und Handeln als Provokation für eine (positivistisch) ursachenorientierte Sonderpädagogik? In A. Müller (Hrsg.), Sonderpädagogik provokant. Luzern: Edition SZH, S. 85-98.
- Spiess, W. u. Werner, B. (2001). Mathematikförderung mittels konstruktivistisch lösungs- und entwicklungsorientierter Gespräche: Modellbeschreibung und Explorationsstudie. Zeitschrift für Heilpädagogik 51, S. 4-12.
- Spiess, W. u. Winkler, N. (2003). Helping people to become better problem solvers: A constructivist and solution focussed process model of consultation. Reader für das SOKRATES-Projekt »Consultation«.  
[www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/downloads/pdf/helping\\_people.pdf](http://www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/downloads/pdf/helping_people.pdf)
- Spiess, W. u. Bischoff, J. (in Vorbereitung). Entwicklungsorientierte Förderplanung. Erscheinungsort und -datum wird bekanntgegeben unter Link »Materialien«, [www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/](http://www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/)
- Spiess, W. (in Vorbereitung). Beratung: effizient, moralisch gut, nachhaltig. Édition Z – zusammen lernen, zusammen leben. Genaueres wird bekanntgegeben: siehe Link »Materialien« unter [www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/](http://www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/)
- Lehr-DVD
- Spiess, W. (1999). »Die Logik des Gelingens«. Lösungs- und entwicklungsorientierte Beratung im Kontext von Pädagogik – Theorie und Praxis. siehe Link »Materialien« unter [www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/materialien](http://www.uni-flensburg.de/erziehungshilfe/materialien)

**Notizblatt für persönliche Stärken und deren Analyse**

<i>1. Was mache ich gut? Was gelingt mir?</i>	<i>2. Woran kann ich das jeweils erkennen?</i>	<i>3. Was habe ich ganz konkret gemacht, dass mir etwas gelingt?</i>	<i>4. Wie bin ich so gut geworden?</i>
Pro Zeile ein Beispiel	Pro Beispiel ggf. mehr als einen Indikator	Pro Beispiel ggf. mehr als einen Handlungsaspekt	Pro Beispiel ggf. mehr als eine unterstützende Bedingung



Programmträger: IPN, Kiel  
Projektleitung: Prof. Dr. Olaf Köller  
[www.ipn.uni-kiel.de](http://www.ipn.uni-kiel.de)



SINUS an Grundschulen  
Projektkoordination am IPN: Dr. Claudia Fischer  
Tel. +49(0)431/880-3136  
[cfischer@ipn.uni-kiel.de](mailto:cfischer@ipn.uni-kiel.de)  
[www.sinus-an-grundschulen.de](http://www.sinus-an-grundschulen.de)

Ministerium  
für Bildung und Kultur  
des Landes Schleswig-Holstein



Programmkoordination für die Länder durch das  
Ministerium für Bildung und Kultur  
des Landes Schleswig-Holstein (MBK)  
Dr. Kai Niemann  
[www.schleswig-holstein.de/MBK/DE/MBK\\_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/MBK/DE/MBK_node.html)



Serverbetreuung: Deutsches Institut für Internationale  
Pädagogische Forschung (DIPF)  
[www.dipf.de](http://www.dipf.de)

ISBN für diese Handreichung  
978-3-89088-209-3