

Landeskongress 2017 der Serviceagentur „Ganztägig lernen“ am 18.09.2017

Standing entwickeln

Umgang mit herausfordernden Situationen im Schulalltag

- Einblicke in die Workshop-Inhalte -

Die innere und äußere Haltung

Verschiedene Übungen zur äußeren Haltung:

- Nehmen Sie eine gebeugte Haltung ein (eingefallene Schultern, gesenkter Kopf, kleine, zögerliche Schritte, nach vorne gekipptes Becken) => Wie fühlen Sie sich?
 - Nehmen Sie eine expandierte Haltung ein (aufgerichteter Oberkörper, gehobener Kopf, gerades Becken, fester, breiterer Schritt) => Wie fühlen Sie sich?
- => Die äußere Haltung beeinflusst unmittelbar unsere innere Haltung bzw. unsere Gefühle.
- => Umgekehrt spiegelt sich unsere innere Haltung, unser seelischer Zustand im Außen wider.
- ⇒ Äußere und innere Haltung sind untrennbar miteinander verbunden.
 - ⇒ Optimal und authentisch ist es, wenn innere und äußere Haltung übereinstimmen!

Mehr dazu lesen Sie in meinem Blog-Artikel „Alles eine Frage der inneren Haltung und was Lehrer darüber wissen sollten“ auf www.claudia-rehder.de

Vor der Klasse stehen

Eutonie-Übungen von Isabel Garcia

- Känguruschwanz, der aus dem Hintern wächst, auf den man sich beim Stehen stützen kann...fester Stand
 - Engelsflügel, groß, kräftig...Körperhaltung wird natürlich aufrecht
- => Die Vorstellungskraft ist hier sehr entscheidend. Wer nicht daran glaubt, dass es funktioniert, bei dem wird es nicht funktionieren.
- => Förderliche innere Haltung: Ich möchte jetzt in Ruhe anfangen. Bevor es nicht wirklich ruhig ist, fange ich nicht an.
- => Mit dem Gefühl dort stehen, dass Sie ewig dort stehen könnten.

Natürliche Autorität etablieren

Rollenspiel „Pascha“

- ein Pascha, sieben Diener
- Der Pascha bewegt sich ganz langsam und die Diener müssen jede seiner Bewegungen sofort unterstützen.
- hektische Bewegungen = Zeichen der Unterwürfigkeit

Daher gewöhnen wir uns als Lehrer, wenn wir eine natürliche Autorität ausstrahlen wollen, besser Folgendes an:

- wenige, langsame, ruhige Bewegungen
- langsam und ruhig sprechen
- Herrscher über Zeit und Raum sein
- selbst bestimmen, wann und wie lange man jemandem oder etwas seine Aufmerksamkeit widmet
- aufrechte, lockere Körperhaltung
- klarer, offener Blickkontakt zu SuS und Kollegen
- Weg durch die Mitte nehmen
- bewusstes Grüßen, freundlich mit Blickkontakt
- SuS nicht ausweichen

- SuS bitten, beim Tragen von Material zu helfen
- SuS müssen spüren, dass Sie durch nichts aus der Ruhe zu bringen sind, dass man Sie nicht jagen kann.

Wenn Sie mehr zu diesen Themen erfahren möchten, besuchen Sie gerne meine Website unter www.claudia-rehder.de oder meine Facebook-Seite unter www.facebook.com/ClaudiaRehderCoaching

In meinem Blog schreibe ich regelmäßig Beiträge zu interessanten Themen für Lehrerinnen und Lehrer. Gerne können Sie sich auch für meinen Newsletter eintragen. Schreiben Sie mir dazu einfach eine kurze E-Mail unter kontakt@claudia-rehder.de