

# LEHRERAUSBILDUNGS HANDBUCH VON ISSA PROJECT

Eine Synthese von Praktiken zur  
Umsetzung und Bewertung der  
Auswirkungen des EMOTIONAL  
INTELLIGENCE TRAININGS von Lehrern.

---

**Inhalt:**

---

## EINFÜHRUNG: AUSBILDUNG VON LEHRERN IN EMOTIONALER INTELLIGENZ

Im Auftrag zu vervollständigen unser geistiges Output 4 innerhalb der IVSS - Projektes, wir haben ein Protokoll erzeugt , um die Lage sein , EI (emotionale Intelligenz) Lehrerausbildung als Methode zur Verhinderung von Schülerfehlzeiten zu realisieren.

Dieses Handbuch ist ein praxisorientierter Text. Es bietet eine Reihe von schrittweisen Techniken - im Folgenden als „Sequenz“ bezeichnet -, die darauf abzielen, die Bindung zwischen Lehrern und Schülern zu verbessern und so das emotionale Wohlbefinden von Lehrern und Schülern zu steigern.

Es basiert auf dem systemischen Ansatz für die Ausbildung, auf der eigenen Forschung und Expertise des IVSS-Projekts und auf der Tatsache, dass psychisch gesündere Lehrkräfte einen positiveren Einfluss auf ihre Schüler haben und somit die Abwesenheit von Schülern abschrecken ( siehe Oberle & Schonert-Reichl, 2016, eine Forschung , die wir werden diskutieren unten). <sup>1</sup>

Wir wagen es, eine Verbindung zwischen einem gesünderen Austausch und der Abwesenheit von Schülern herzustellen, da die Untersuchungen des IVSS-Projekts zeigen, dass die Einstellung der Lehrer und Bindungsstrategien (oder vielmehr ihre Abwesenheit) ein Schlüsselfaktor für die Abwesenheit von Schülern sind.

Dieses Handbuch enthält ein Bewertungsprotokoll, das für Forschungszwecke im Rahmen des IVSS-Projekts (Verbesserung der Lösungen für das Fehlen von Schülern) nützlich ist. Das Hauptziel dieser Synthese von Praktiken besteht jedoch darin, einen einfachen Satz von praktischen Techniken anzubieten, mit denen die Ermächtigung von Lehrern verbessert werden kann. Selbst Verbundenheit und emotionale Intelligenz, und somit positiv beeinflussen Gesamt professionelle wohl~~POS=TRUNC (unter Berücksichtigung professioneller Burn-out - Syndrom , wie durch Maslach des Burn-out Inventar beschrieben (1996-2016). Selbst wahrgenommen höhere Lehrer Effizienz und gut -Das Wohlbefinden (zusammen mit dem emotionalen Wohlbefinden der Schüler) kann als Nebeneffekt des Übens der vorgeschlagenen Reihenfolge und des Glücks der Lehrer (und Schüler) in der Schule abgeleitet werden.

Die oben erwähnte Studie von 2016 kam zu dem Schluss, dass:

<sup>1</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616302052>

„Dies ist die erste Studie, die zeigt, dass der berufliche Stress der Lehrer mit der physiologischen Stressregulation der Schüler zusammenhängt. Wir diskutieren die vorliegenden Ergebnisse im Kontext einer möglichen Stressansteckung im Klassenzimmer unter Berücksichtigung der empirischen und praktischen Relevanz.“

Die Verbindung zwischen Klassenlehrern Burnout und Morgen Cortisol im Grundschulalter wurde gemessen und bewiesen durch „Speichel-Cortisol wurde gesammelt als ein Indikator des Schülers Hypothalamus-Hypophysen - Nebennieren (HPA) funktioniert.“ Speichel-Cortisol bei Kindern dreimal täglich gesammelt und „Höhere Burnout-Werte bei Lehrern im Klassenzimmer sagten die Variabilität des morgendlichen Cortisols signifikant voraus. Der Burnout der Lehrer reduzierte die ungeklärte Variabilität des Cortisols im Klassenzimmer auf 4,6%.“

Daraus kann geschlossen werden, dass alle Praktiken, die den Stress der Lehrer erfolgreich minimieren, auch Auswirkungen auf die Klassengruppe der Schüler haben werden. Lehrer immer wieder sagen uns , dass , weil der die Ermächtigung , dass die Praxis der „Sequenz“ Trigger, sie fühlen sich besser und im Unterricht entspannt ... auch wenn am Anfang des Prozesses diese Reihe von Praktiken der Umsetzung gibt es eine bestimmte Menge sein könnte Nervosität (einiger positiver Stress kommt entlang der Umsetzung von der Sequenz als eine neue Praxis), wird durch das positive Gefühl der Ermächtigung von dem Lehrer schnell minimiert Seite.

Diese Forschung soll den systemischen Ansatz der Bildung unterstützen, bei dem alle am System beteiligten Elemente sich auf die anderen auswirken und bei einer getrennten Betrachtung nicht ihren tatsächlichen Umfang und ihre Auswirkungen aufeinander widerspiegeln Sonnensystem...

Daher besteht die Notwendigkeit , die Selbsteinschätzung mit der Einschätzung der Schüler zur Leistung des Lehrers zu kombinieren, während gleichzeitig neue Gruppenmanagementtechniken und -ansätze implementiert werden. Der Vergleich der Selbsteinschätzung des Lehrers mit der Einschätzung seiner Schüler ist eine dritte Informationsquelle. Die Übereinstimmung der Bewertung der darin

ermittelten Variablen (siehe unten) wird mit Sicherheit auf eine erfolgreiche Implementierung der Sequenz hindeuten.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> In diesem Handbuch bezieht sich der Begriff „Schüler“ nur auf Schulkinder, bei denen die Erwachsenen, die die Sequenz üben und lernen, als „Auszubildende“, „Lehrer“ oder „Lehrer-Auszubildende“ bezeichnet werden.

Wie oben angegeben, sollte die in diesem Handbuch empfohlene Reihe von Vorgehensweisen als Schritt-für-Schritt-Anleitung in einer Reihe betrachtet werden, die so ausgeführt werden sollte, wie es für die besten Ergebnisse empfohlen wird. Wiederholen dieser Satz zielt auf spontane Integration von jedem Schritt in das Berufsleben nach Monaten der anhaltenden Praxis. Ihr Ziel ist es, eine neue Art der Interaktion zwischen Schülern und Lehrern (insbesondere Klassenlehrern) auszulösen / zu verstärken, die den Schülern das Gefühl gibt, mit der Schule und ihren Erwachsenen verbunden zu sein.

Wie lange diese Integration stattfinden würde, ist unrealistisch, mit der man spekuliert, bis empiric Beweise gibt es in diachronen Begriffen (Follow-up von einer einzelnen Anwendung solcher Techniken während einer erweiterten Menge von Zeit).

Unsere vorgeschlagene Formel für die Umsetzung der Sequenz in der Ausbildung ist in einer 14 - Sitzung Set (eine Sitzung pro jedem spezifischen Praxis Artikel). Nach jeder Sitzung eine kurze Beurteilung / Bewertung Form wird werden gefüllt bis die von den Studenten und (separat) durch die Lehrer selbst / sich. Es könnte auch aus Gründen der Praktikabilität beschlossen werden, um eine einzelne Auswertung aller Variablen zu haben, vor dem Beginn der Praxis und eine endgültigen beim Abschluss von den 14 Sitzungen. Wenn auf der Stelle Daten Erinnerung ist möglich, sollte es umgesetzt werden (es wird nur 5 Minuten dauern, Schüler am Ende eines jeden der 14 Sitzungen zu füllen, und ihre Erfahrung wird frisch und aktuell sein.

Der Prozess der Integration dieser Abfolge in die tägliche berufliche Praxis von Lehrern wird wahrscheinlich mit körperorientierten Aktivitäten wie Kampfsport, Tanz oder Meditation verglichen, bei denen das Erlernen einer Technik und das Üben dieser Technik über einen längeren Zeitraum hinweg auf die spätere Entwicklung von abzielen Beherrschung wird zu einem spontanen Fluss jenseits der

---

Technik, der, sobald er beherrscht ist, als unnötige Stütze zurückgelassen wird.

Diese Hinter Freiheit von der Technik , die aus ergeben sie gemeistert zu haben, aktiviert das Gefühl der „fließen“ , dass Mihaly Csíkszentmihályi (1990) gleich Glück erlebt, verstanden als in einer sich selbst erfüllenden zu sein - „autotelic“ - Modus, wie bei der Durchführung einer Tätigkeit in denen Herausforderung und Geschicklichkeit sind nicht allzu weit voneinander entfernt, so wird der Darsteller total motiviert und völlig in sie (die genau das Gegenteil von dem, was passiert , wenn Profis Burnout-Syndrom auftreten, oder wenn die Schüler zu langweilen in Anspruch genommen Schule ...).

Kontakt und Rückzug sind unvermeidliche Phasen unserer täglichen Erfahrung in der Welt. Für Lehrer ist der Kontakt in unserem Beruf eine Selbstverständlichkeit. Leider können der Kontaktüberschuss und der Mangel an Entzug (konstruktive, bereichernde Zeit, die wir selbst verbringen) bei der Arbeit zu einem professionellen Burn-out-Syndrom führen. Lehren wird in diesem Handbuch als eine Aktivität des Kontakts definiert und verstanden , nicht als etwas , was die Lehrer „tun“, sondern als etwas, das (genau wie Meditation) als ein zwischenmenschliches Ereignis geschieht .

„Lernen“ und „Lehre“ sind einfach die beiden Seiten der Medaille eines einzigen gleichen Phänomens gesehen von zwei verschiedenen Seiten in a austauschbarer Weise von den Beteiligten; Lehrer lernen auch und Schüler lehren uns viel, nicht wahr? Wie in den Kampfkünsten beinhaltet die Bildungssituation eine Harmonie und die Fähigkeit, einen möglicherweise unangenehmen Kontakt in einen angenehmen zwischen mir und "dem anderen" umzuwandeln. Denken wir daran, dass alle im Bildungsbereich ergriffenen Maßnahmen systemische Auswirkungen haben, wie dies auch in jedem anderen zusammenhängenden komplexen System der Fall ist. Alle, die Teil des Systems sind und von meiner eigenen Veränderung des Unterrichtsstils betroffen sind, wollen es oder nicht ...

Es gibt so viele von Tag zu Tag Druck in dem Beruf , dass Lehrer oft ihre tägliche Praxis fühlen zu „wie ein Kampf“ zu sein; und somit kann Kampf *Kampf-* oder *Fluchtreaktionen* auslösen. Ein *Flug* hierher würde bedeuten, den Beruf wegen des Burn-out-Syndroms zu verlassen. Die Sequenz, wie wir sie hier beschrieben haben, zielt

darauf ab, die Lehrkräfte zu befähigen, sich bewusst genug zu werden, um ihre Engagements zu wählen und so weit wie möglich zu entscheiden, wie sie andere einbeziehen möchten (unser besonderer Fokus liegt hier auf den Schülern) ). Auf in der Lage , auf der einen Seite zu wählen , erhöht sich der Lehrer Elastizität Ausbrennbarer Syndrom als ihre Wahrnehmung von Ausfall minimiert werden, und auf der anderen Seite, wird sie ihre Bereitschaft zu erhöhen , um mit dem, was in Bezug auf die interpersonale Erfahrungen kommt fertig zu werden, so Selbstregulierung positiv beeinflussen . Diese, wie wir haben kommentiert, werden positive systemische Effekte für alle , die beteiligt sind .

Die exzessive Ausrichtung unseres Bildungssystems auf quantifizierbare Ergebnisse blockiert in gewisser Weise die Effektivität des Lehrers während des Prozesses der Einbeziehung der Schüler in das Lehr- / Lernumfeld und die geplanten Aktivitäten. Die mehr Unterstützung Lehrer werden erhalten von Führungsteams der Lage sein , diese Ausbildung zu implementieren, desto transformative Wirkung der

Training wird haben. Schulleiter und Köpfe von Studien sollten sein unterstützen Lehrer Eingriff in Praktizieren die Sequenz , während in ihren Klassenzimmern, wie es üblich ist , die große Beteiligung von Seiten des Lehrers erfordert. Die Lehrer-Schüler-Interaktion beim Anwenden der Sequenz wird sicherlich beeinträchtigt. Der Grad des Bewusstseins von der Lehrerseite kann in den transformierende Wirkung zu einem harmonischen Zusammenspiel hat Klassenzimmer. In der Tradition der japanischen Kampfkunst dies ist auch durch das Konzept der beschriebenen „Musubi“:

„Dieses Wort wird im Englischen lose als Einheit oder harmonische Interaktion übersetzt.“ In der Praxis bedeutet dieses Wort die Fähigkeit, sich körperlich und geistig mit der Bewegung und Energie Ihres Partners zu verbinden. Musubi ist das Studium guter Kommunikation. In jeder Interaktion zwischen Menschen existiert Kommunikation, ob anerkannt oder nicht. Es liegt an den Teilnehmern an der Interaktion, zu bestimmen, ob die Interaktion produktiv oder nutzlos, freundlich oder feindlich, wahr oder ungenau ist. Musubi kann in seiner Verfeinerung die Fähigkeit bedeuten, die Interaktion zu kontrollieren und zu verändern, eine feindselige Herangehensweise an eine gesunde Begegnung zu ändern oder einen Angriff in einen Handschlag umzuwandeln. “<sup>3</sup>

Wie alle übereinstimmen werden, sollte es niemals Gewalt zwischen Lehrern und Schülern geben, aber dies ist noch nicht der Fall, da emotionale und verbale Gewalt (und manchmal auch körperliche) immer noch vorhanden sind... und Lehrer können und sollten bereit sein, dies zu ändern. Dieses Handbuch soll Lehrer dazu inspirieren, das Beste aus ihrem täglichen Privileg herauszuholen, mit unseren Jugendlichen in Kontakt zu treten und Bildungseinrichtungen und -möglichkeiten zu schaffen, die auf das Wachstum aller abzielen.

### **BEWERTUNGSTECHNIK UND BEMERKUNGEN:**

Für die Sake der IVSS des Projekts Messung der Auswirkungen von der Lehrertrainingssequenz hier entwickelt, haben wir eine Reihe von Fragen an die Lehrer Auszubildende der praktischen Durchführung der Sequenz und eine entsprechende Reihe von Fragen entwickelt, die von den Studenten mit der Absicht, zu beantworten Zufriedenheit der Studierenden zu vergleichen und der Lehrer nahm den Erfolg bei der Implementierung der Sequenz wahr.

<sup>3</sup> Aus: "Die Prinzipien des Aikido" von Mitsugi Saotome

Die prozentualen Korrelationen für jeden der 14 Trainingsschritte sowie die Messung der Gesamtergebnisse in derselben Klasse gelten als Hinweis auf positive Ergebnisse.

Wie kann man den Studierenden die Evaluationspraxis vorstellen? Die Ergebnisse würden geändert und die Praxis eingestellt, wenn die Schüler wissen, dass der Lehrer „etwas Neues“ (neue Techniken und neuen Ansatz) versucht, ... so können sie werden informiert, dass die Bildungsplatte wird versucht, erhalten weitere Einsicht Leistung auf Lehrer in Ihrem Schule und / oder Gebiet, das nicht zu weit von der Wahrheit entfernt sein wird.

Jedes Bewertungsformular (siehe ANHANG 1) sollte das Datum und auch die Nummer der Übung usw. enthalten. Sowohl für das Schülerformular als auch für den Lehrer sollten bis zu 14 Sitzungen durchgeführt werden (da die Sequenz aus 14 Techniken und jeweils einer besteht) werden in einer Sitzung geübt und bewertet). An jedem Tag, an dem ein Assessment durchgeführt wird, müssen Lehrer und Schüler das Assessment-Formular ausfüllen. Dieser Schritt



ist eine kurze ein , die nicht mehr als 5 Minuten pro Sitzung nehmen sollte, noch die Menge an Informationen - quantitative und qualitativ  
- erhalten von ihm (auf Studentenzufriedenheit und Schüler wahrgenommen Grad der Bindung mit dem Lehrer) ist groß.

Die 14 Techniken sind in 2er-Sätze unterteilt (Technik 1.1, Technik 1.2... Technik 7.1, Technik 7.2). In jedem Satz, eine Praxis hat einen größeren inter Fokus und der andere hat einen größeren intra Fokus, mit Ausnahme von 1.1 und 1.2 -die beide intrapersonal- und 5.1 und 5.2 sind die beiden inter sind. Da wir eine gleiche Anzahl von Praktiken orientiert ,um größeren intra oder inter Fokus, haben in dem Ende der Ausbildung können die endgültigen Bewertungsbogen für jeden Auszubildende persönliche Informationen , um den größeren Erfolg der inter oder intra Fähigkeiten zeigen , wie zwei Sätze von Ergebnissen zu sein verglichen. Darüber hinaus kann die positivere Reaktion der Schüler auf die eine oder andere Gruppe von Kompetenzen bewertet werden, damit die Auszubildenden nachweisen können, dass sie zu diesem Zeitpunkt die stärksten Fähigkeiten wahrnehmen .

Für eine quantitative Beurteilung des Erfolgs der Ausbildung als Ganzes, vor dem Lehrer Ausbildung, Studenten füllen könnte ein Fragebogen mit Fragen zu allen 14 Artikel beurteilt, oder (empfohlen) sie werden werden am Ende jeder von ihnen von jeder Antwort Sitzung, in der die spezifischen Techniken geübt wurden (denken Sie daran: ohne die Schüler zu sein bewusst gemacht oder darüber informiert werden, da dies die Auswirkungen des Trainings beeinträchtigen würde).

### **TABELLE DER BEWERTETEN TECHNIKEN UND VARIABLEN**

<b>Num mer und Name der Techn ik</b>	<b>Art: Meist intraperso nal / meistens zwischen menschi ch</b>	<b>Erwarte te Auswir kungen auf den Lehram tsstude nten</b>	<b>Erwa rtete Ausw irkun gen auf die Schü ler</b>	<b>Variable gemessen</b>

<b>1.1 Körpers can - Körperte ile fühlen</b>	Intrapersonales Aufwärmen	Verkörper- te Präsenz / Körperbe- wusstse- in - Ermächtigung	Der Lehrer ist physisch anwesend und „hält die Raum“	(Körperliches) Selbstbewusstsein
<b>1.2 Auffinden von Emotionen und Gedanken in der Körper</b>	Intrapersonales Aufwärmen	Bewusst und ermächtigt	Der Lehrer fühlt sich konzentriert	(Ganzheitliche) Selbsterkenntnis
<b>2.1 Externer Rückschritt</b>	Zwischenmenschlich	Sich anderer und der Umgebung bewusst sein	Der Lehrer fühlt sich aufmerksam	Zwischenmenschliches Bewusstsein (Awareness of andere und der Umwelt)
<b>2.2 Interner Rückschritt</b>	Intrapersonal	Sich selbst bewusst und innerer Dialog	Lehrer fühlt sich anwesend und fokussiert	Intrapersonal Self- Bewusstsein
<b>3.1 Intrapersonaler Rückschritt &amp; Körperscannen</b>	Intrapersonal	Der Lehrer fühlt sich gleichzeitig konzentriert und entspannt	Der Lehrer fühlt sich gleichzeitig präsent und entspannt	Intrapersonales Körperbewusstsein
<b>3.2 Zwischenmenschlich</b>	Zwischenmenschlich	Der Lehrer fühlt sich proaktiv bei der	Der Lehrer fühlt sich proaktiv und	Entwicklung der Belastbarkeit

<b>"Live" Schritt zurück und Körpersca n</b>		Einbindung anderer	engagier t	
<b>4.1 Blickbew usstsein mit Schrit t zurüc k und Körp ersca n</b>	Intrapersonal	Der Lehrer fühlt sich konzentrie rt und empfängli ch.	Der Lehrer fühlt sich aufmer ksam und aufmer ksam	Intrapersonales Bewusstsein durch Blick
<b>4.2 Vorsätz liche Aufmer ksamkeit für den Blick</b>	Zwischenmenschlich	Bei Augenko ntakt selbstbew usst mit anderen	Der Lehrer fühlt sich dabei sehr konzent riert interagier en	Zwischenmenschliches Bewusstsein durch Augenblickend

<b>5.1 Transform atives Engagem ent (Musubi Bewusst sein )</b>	Zwischenmenschlich	Emotionale Führung der Gruppe. Der Lehrer fühlt sich ermächtigt	Der Lehrer leitet die Interaktionen auf unterschiedli che Weise	Coaching
--	--------------------	--	--	----------

<b>5.2 Partner für das transformative Engagement auswählen</b>	Zwischenmenschlich	Selbstregulierung, Kreativität in Interaktionsstrategien	Der Lehrer fühlt sich lebhaft und in der Lage, die Gänge von intensiv und humorvoll zu tief und zu wechseln ernst	Coaching
<b>6.1 Offene Gruppen- und Einzelfragen:</b>	Zwischenmenschlich	Der Lehrer bindet die Schüler ein und wird pädagogischer Leiter	Der Lehrer schafft eine Atmosphäre von Engagement und Aufregung / Intrigen / Mysterien / Neugierde	Coaching mit offenen Fragen
<b>6.2 Selbstverwaltung bei Beantwortung offener Fragen</b>	Intrapersonal	Der Lehrer geht mit den Antworten der Schüler in einem ausgewogenen Weise	Der Lehrer gibt den Schülern ein passendes Feedback verbal und nonverbal	Resilienzentwicklung im Umgang mit den Antworten der Studierenden
<b>7.1 Identifizierung meiner Bedürfnisse in pädagogischen Situationen:</b>	Intrapersonal	Der Lehrer ist sich des eigenen Kreislaufs der Bedürfnisse bewusst (mental gesehen), ,physikalisch, und emotional).	Der Lehrer fühlt sich ausgeglichen und präsent	Selbsterkenntnis
<b>7.2 Ermittlung der Bedürfnisse anderer in pädagogischen</b>	Zwischenmenschlich	Der Lehrer beobachtet andere mit zwischenmenschlicher Intelligenz	Der Lehrer zeigt Nachdenklichkeit und Einfühlungsvermögen	Zwischenmenschliches Bewusstsein (Bewusstsein für andere und die Umwelt)

<b>chen Situationen :</b>				
-----------------------------------	--	--	--	--

### LISTE DER VARIABLEN UND ZUGEHÖRIGEN TECHNIKEN

Name der gemessenen Variablen	Techniken verbunden
<b>Selbsterkenntnis</b> (Wechsel von nicht verbunden zu Gegenwart)	1.1, 1.2, 2.2, 3.1, 4.1, 7.1
<b>Zwischenmenschliches Bewusstsein</b> (Bewusstsein für die Umwelt und für andere)	2.1, 4.2, 7.2
<b>Coaching</b> (wobei eine positive Einfluss auf die Schaffung einer befähigenden Veränderung in anderen)	5.1, 5.2, 6.1
<b>Entwicklung von Resilienz</b> (Selbst-Management zur Bewältigung des Erfolgs)	3.2, 6.2

Aus der Liste geht klar hervor, dass Selbstbewusstsein die Grundlage für diese Trainingssequenz ist, wie es wirklich der Fall ist. Die Fähigkeit, die Schüler zu beeinflussen („Coaching“) -thus, die zwischenmenschliche Wirkung es all - ist die nächste. Die Auswirkung auf sich selbst und andere ist nicht möglich, ohne eine angemessene Dosis Belastbarkeit, Stressbewältigung und Bewusstsein für die eigene Umwelt. Obwohl einige Techniken selbst intra Variablen tun Ziel (Elastizität zum Beispiel) die Technik verwendet tun so, könnte haben eine inter Fok us, wie es der Fall mit ist 3.2.

### LISTE DER SCHLUSSGEGENSTÄNDE, DIE IM ENDE QUANTIFIZIERT WERDEN KÖNNTEN:

#### 1. Vom Lehrer bewertet :

- 1.1 Vom Lehrer selbst wahrgenommener Erfolg, bevor die Techniken der Sequenz als Ganzes implementiert werden .
- 1.2 Vom Lehrer selbst wahrgenommener Erfolg bei der Implementierung von Techniken der Sequenz mit größerem intrapersonalem Fokus.
- 1.3 Vom Lehrer selbst wahrgenommener Erfolg bei der Implementierung von Techniken der Sequenz mit größerem zwischenmenschlichen Fokus.
- 1.4 Vom Lehrer selbst wahrgenommener Erfolg, nachdem die Techniken der Sequenz als Ganzes implementiert wurden .

## **2. Von den Studierenden bewertet :**

- 2.1 Einschätzung der Schüler, welche Auswirkungen das Verhalten des Lehrers auf sie hat, bevor die Sequenz implementiert wird .
- 2.2 Bewertung der wahrgenommenen Auswirkungen auf die Schüler durch das Verhalten des Lehrers bei der Implementierung intrapersonaler Techniken aus der Sequenz.
- 2.3 Bewertung der wahrgenommenen Auswirkungen auf die Schüler durch das Verhalten des Lehrers bei der Implementierung zwischenmenschlicher Techniken aus der Sequenz.
- 2.4 Einschätzung der Schüler, welche Auswirkungen das Verhalten des Lehrers nach der Implementierung der Sequenz auf sie hat.

## **3. Unterschiedliche Einschätzung von Lehrern und Schülern**

- 3.1 Kontrast der gesamten prozentualen Lücke zwischen Schülern und Lehrern um 1.1, 1.4, 2.1, 2.4 (Vorher- und Nachher- Effekt)
- 3.2 Der von den Schülern und Lehrern angegebene Prozentsatz der intrapersonalen Techniken, die vom Einfluss des Lehrers verwendet wurden, bewertete den Erfolg.

- 3.3 Der von den Schülern und Lehrern angegebene Prozentsatz der intrapersonalen Techniken, die vom Einfluss des Lehrers verwendet wurden, bewertete den Erfolg.

## FRAGEN DER LEHRER:

### 1.1 Körperliches Selbstbewusstsein (Wechsel von nicht verbunden zu gegenwärtig):

- "Ich fühlte mich verkörpert, präsent und gestärkt"

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr viel") .....

### 1.2 Ganzheitliches Selbstbewusstsein (Gedanken, körperliche Empfindungen und Emotionen, die insgesamt wahrgenommen werden):

- „Ich habe mich über Gedanken, körperliche Empfindungen und Emotionen insgesamt bewusst gefühlt.“

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr viel") .....

### 2.1 Zwischenmenschliches Bewusstsein (Bewusstsein für andere und die Umwelt):

- „Ich habe mich der anderen und der Umgebung um mich herum bewusst gefühlt.“

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

### 2.2 Intrapersonales Bewusstsein (Bewusstsein für den eigenen internen Dialog und die eigene Erfahrung):

- „Ich war mir meiner selbst und meines inneren Dialogs bewusst“

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

### 3.1 Intrakörperbewusstsein

- "Ich fühlte mich konzentriert und entspannt zugleich "

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr viel") .....

### 3.2 Zwischenmenschliches Bewusstsein für die Entwicklung von Resilienz

- „Ich war in der Lage , mich auf Informationen über mich zu konzentrieren und sie zu empfangen, die durch das Betrachten der Augen entstanden sind. “  
Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

#### **4.1 Intra Bewusstsein durch Auge anstart**

- "Ich fühlte mich konzentriert und empfänglich, während ich Augenkontakt machte "

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

#### **4.2 Inter Bewusstsein durch Auge anstart**

- "Ich war mir meiner selbst bewusst, als ich Augenkontakt mit anderen aufgenommen habe" Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

#### **5.1 Coaching (positiver Einfluss auf andere, Wechsel von gleichgültig zu engagiert)**

- "Ich hatte das Gefühl , die Gruppe leiten und die Schüler einbeziehen zu können." Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut ") .....

#### **5.2 Coaching (positiver Einfluss auf andere, Wechsel von gleichgültig zu engagiert)**

- „Ich fühlte mich in der Lage , die Gruppe auf vielfältige Weise zu führen und meine Partner für das Engagement auszuwählen.“  
Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr viel") .....

#### **6.1 Coaching (positiver Einfluss auf andere, Wechsel von gleichgültig zu engagiert) durch offene Fragestellung**

- „Ich fühlte mich in der Lage , die gesamte Gruppe einzubeziehen, indem ich offene Fragen stellte“

Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr viel") .....

#### **6.2 Resilienzentwicklung vor der Beantwortung offener Fragen durch die Studierenden**



- „Ich habe die Antworten der Schüler gut verkräftet. Ich habe mich ausgeglichen gefühlt. “Bitte bewerten Sie von 1 („kein bisschen“) bis 10 („sehr gut“) .....

### **7.1 Selbstbewusstsein bei der Überprüfung der internen Bedürfnisse**

- "Ich war mir während der Sitzung meiner körperlichen und emotionalen Bedürfnisse bewusst." Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

### **7.2 Zwischenmenschliches Bewusstsein für die internen Bedürfnisse anderer**

- "Ich war mir bewusst, was andere während unserer Interaktion brauchten." Bitte bewerten Sie von 1 ("kein bisschen") bis 10 ("sehr gut") .....

## **FRAGEN DER STUDENTEN:**

### **1.1 „Der Lehrer war anwesend“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

### **1.2 „Der Lehrer war fokussiert“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

### **2.1 „Der Lehrer war aufmerksam“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

### **2.2 „Der Lehrer war anwesend und fokussiert“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

### **3.1 „Der Lehrer fühlte sich für mich gleichzeitig präsent und entspannt. “**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**3.2 „Der Lehrer war dynamisch und lud uns zum Reden ein“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**4.1 „Der Lehrer sah aufmerksam und aufmerksam aus.“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**4.2 „Der Lehrer fühlte sich sehr konzentriert, als er mit uns sprach. “**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**5.1 „Der Lehrer hat verschiedene Erklärungsmethoden verwendet“**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**5.3 “Der Lehrer wechselte zu verschiedenen Zeiten von ernst zu lustig”**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**6.1 „Der Lehrer hat mit seinen Fragen eine aufregende und faszinierende Atmosphäre geschaffen. “**

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

**6.2 „Der Lehrer hat gerne und problemlos auf unsere**

**Fragen geantwortet“** (Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - 10 - höchste): .....

**7.1 „Der Lehrer fühlte sich für mich so, als ob er / sie**

**ausgeglichen und präsent wäre“** (Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - 10 - höchste): .....

---

## 7.2 „Der Lehrer war freundlich und schien besorgt darüber zu sein, was wir dachten und was wir brauchten.“

(Bitte bewerten Sie die Aussage über die heutige Sitzung von 1 - niedrigste - bis 10 - höchste): .....

### Technik 1: Körperscan

Alle emotionalen Zustände haben körperliche Empfindungen, die mit ihnen korrelieren. Schon hatte Rudolph Steiner beschrieben, dass das Muskelpanzerungssystem, das den Körper einkapseln und gibt Form zu dominant Emotionen umgibt ... Da unsere Tradition in Europa und Asien hat Modelle generiert, sind dualistisch und, Das versteht die menschlichen Wesen als eine gemischte Einheit von Geist und Körper, Körper und Seele, etcetera, dies hat Einfluss Haushalt Wissen und Beschreibung dessen, wer wir sind als Spezies. Daher leben wir die meiste Zeit losgelöst von unserem Körper und haben Schwierigkeiten zu erkennen, dass wir in anderen Körperteilen als unserem Kopf existieren, fühlen, leben und sogar denken. Dualistische Modelle gehören der Vergangenheit an, aber unsere Trennung vom Körper bleibt bestehen, während wir weiterhin rund um die Uhr der Körper sind. Eine Möglichkeit, die Lücke zu schließen und zu wissen und zu "sehen", was "dort unten" passiert, besteht darin, einen "Körperscan" durchzuführen.

#### 1.1 Körperscan - Körperteile fühlen :

Diese erste Sequenz des Körperscans zielt im Wesentlichen darauf ab, unsere Körperteile mithilfe der Wahrnehmungssymmetrie von links und rechts sowie von vorne und hinten zu erfassen. Wir können anfangen zu stehen und strecken unseren Rücken und Körper ein wenig in alle Richtungen und bleiben dann mit geschlossenen Augen, vorzugsweise stehend (oder sitzend, wenn uns durch längeres Stehen schwindelig wird). Wir beginnen dann damit, unsere linken Zehen zu spüren, wir könnten sie sogar ein wenig bewegen, wenn dies uns hilft, sie besser zu fühlen. Zehen sind ein großartiges Beispiel dafür, wie weit wir von unserem eigenen physischen Selbst entfernt sind. Dann bewegen wir uns zu unseren rechten Zehen und versuchen, jeden einzelnen von ihnen zu fühlen. Dann kehren wir zum linken Knöchel zurück, dann zum rechten Knöchel, zum linken Knie und zum

rechten Knie und so weiter, wobei wir die Rückseite der Beine, das Gesäß, die Genitalien, den Unter- und Oberbauch, den unteren Rücken, die gesamte Wirbelsäule und unsere Schultern links hinzufügen und rechts, links Arm, rechter Arm, linke Hand, rechte Hand, unser Schlüsselbein und die Kehle, die Rückseite von dem Hals bis zu unserem Gesicht, Oberlippe, Unterlippe, linkes Nasenloch, rechtes Nasenloch, linkes Ohr rechtes Ohr, das linke Auge, das rechte Auge der Rückseite unseres Kopfes unser gesamtes Gesicht und die Spitze unseres Kopfes ... beenden wir versuchen, zu fühlen, unsere gesamten Körper stehend ... nehmen einen Atem und dann langsam

öffne deine Augen und dehne deinen Körper wieder sanft. Sehen Sie, wie Sie sich fühlen. Dies kann je nach Kapazität und Körperbewegungsart zwischen 5 und 10 Minuten dauern. Für Lehrer könnte dies in einem privaten Raum (sogar im Badezimmer) erfolgen, bevor sie den Klassenraum betreten.

## 1.2 Verortung von Emotionen und Gedanken im Körper:

Wir würden wie in 1.1 starten, aber ein bisschen schneller, wie eine echte Prüfung aus, die Punkte sucht der Spannung in den Körper. Wir konnten fegen einmal und wieder machen unsere Aufmerksamkeit den „Strahl“ einen echten Scan. Irgendwann werden wir einen Punkt finden, an dem wir uns unwohl fühlen. Wir sollten unsere Aufmerksamkeit auf dieses bestimmte Körperteil oder diese bestimmte Zone lenken und versuchen, für jedes Wort oder Bild oder jeden Satz empfänglich zu sein, wenn es um dieses besondere Gefühl von Unbehagen geht. Es könnte zum Beispiel sein, dass wir uns im unteren Rücken angespannt fühlen und ein Satz am frühen Morgen ausgesprochen wird als wir aufwachten, dachte ich: „Ich habe nicht gut geschlafen“. Oder eine Spannung in unserem Hals und eine Szene bei der Arbeit von den vorherigen Tagen in denen wir fühlten unruhig, usw. Es ist zu sanft Scannen zu stoppen, wo nötig und dann Behausung nicht darin, sondern bewegt, was auch immer als nächstes. Unser Nervensystem ist so angelegt, dass wir eher unangenehme als angenehme Empfindungen wahrnehmen und wahrnehmen, diese aber auch wahrnehmen und wahrnehmen. Ziel des Ganzen ist, um unser Bewusstsein, wie zu erweitern körperliche Empfindungen und emotionale Zustände sind miteinander verknüpft. Wir werden am Ende durch sanft unsere Augen zu öffnen und Stretching unseres Körpers wieder in

verschiedenen Richtungen. Dies kann nicht länger als 5 Minuten dauern, aber wenn es Zeit gibt und wir es genießen, kann es so lange dauern, wie es gebraucht wird oder Spaß macht.

## Technik 2: Schritt zurück (extern und intern):

Sein inmitten täglicher Hektik, sind wir manchmal wie ein weiteres Objekt inmitten anderen Unternehmen zu bewegen, wir sind Teil eines aktuellen und -seemingly - wir haben keine Möglichkeit aus , sondern auf Hingabe an es, mit unserem Stress Ebenen bei Zeiten aus den Charts und mit die Wahrnehmung, dass was auch immer wir tun, es ist, als ob wir selbst ein "äußeres" Phänomen sind; genau wie all die anderen Dinge in unserem Leben; unsere Schüler, Pflichten, Treffen, Berichte usw. Wir sind sogar mehr wie eine „Sache“ in unserem Leben als das Thema; der Erfahrende, der *den Wagen fährt* , wenn Sie so wollen, um auf diese Yoga-Metapher zurückzugreifen. Um zum Selbstgefühl zurückzukehren, tritt ein sicherer Weg zurück. Wie in der berühmten englischen sagen: „Haltet die Welt an , ich will aussteigen .“ Die Welt wird nicht aufhören, unsere empirische Erfahrung sagt es uns so, so derjenige ist , sich selbst stoppen zu

Betrachten Sie die Dinge so, wie sie vielleicht leidenschaftsloser sind, und lassen Sie erkennen, was Phänomene („Dinge“) unserer Meinung nach nicht „sein müssen“, sondern eher, was sie sind. „Unser Urteil Schwebend“ erhalten nah an der Realität ist das, was Edmund Husserls philosophische Strömung der Philosophie Phänomenologie genannt, basiert auf , was Skeptische Philosophen der Antike griechische genannt *Epoché* ; eine Aufhebung unserer Überzeugungen, eine Klammerung unserer Vermutungen, dass die Welt so ist, wie sie ist und dort sein wird, wie sie ist. *Epoche* , oder wie wir es hier genannt haben; "Zurücktreten" umfasst eine physische ("äußere") und eine psychologische ("innere") Dimension.

### 2.1 Externer Rückschritt :

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich mitten in einer Sitzung mit Ihrer Gruppe ... Sie haben eine Aktivität vorgeschlagen und es wird etwas laut, aber nicht schlecht ... Ihre Schüler sind von der Aktivität begeistert und die Gruppenarbeit geht weiter. Sie sind neugierig , wer was tut. wer führt, wer und beteiligt , die nicht ist, aber Sie können nicht erkennen , diese von innerhalb der Gruppe stehend oder in der Mitte der

Klasse kniet nieder, so dass Sie in die hinterste Ecke bewegen in den Raum versuchen , zu sehen , sie alle. Es ist eine körperliche Bewegung zu gewinnen Perspektive und Einblick sowohl als zu was ist „wirklich“ passiert ... von dort kann man jemanden sehen gelangweilt oder wird jemand wirklich engagiert und wem Sie hatte nicht erwartet , so zu handeln ... Perspektive zu gewinnen , um zu sehen mehr offenbart neue Dinge. Das Zurücktreten kann eine große Bewegung sein (wenige Schritte, um wirklich aus der Ferne zu sehen) oder eine kleinere (nur einen kleinen Schritt zurück , um ein bisschen mehr zu sehen). Wiederholt und diskret Schritt zurück ist eine Art und Weise zu sehen , mehr über andere , sondern auch über mich selbst als regelmäßige Schulung der Außen Schritt zurück bringt die richtige Basis innere „Schritt zurück“ zu entwickeln. Dies ist der erste Schritt, um die Entwicklung von intrapersonalen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten wirklich zu verkörpern.

## 2.2 Interner Rückschritt :

Anfangs werden inneres und äußeres Zurücktreten kombiniert. Angenommen, Sie haben physisch einen Schritt zurück gemacht, um „mehr zu sehen“. Jetzt bist es nicht nur du draussen“ zu sehen, aber „draussen“ umfasst auch dich und was du gerade tust, denkst und fühlst ... wie in den Cartoons, wenn eine Seele den Körper der Figur verlässt und von draussen wie im wahrsten Sinne des Wortes zusieht ein "äußeres Körpererlebnis". Sie treten also einen Schritt zurück und beobachten die physischen Beweise von Details um Sie herum, aber auch, was in dieser Person geschieht , die Sie sind und die von Ihnen bewusst einen Schritt voraus "verlassen" wurde, von wo aus Sie "zuschauen". Wenn Sie Ihre aktuelle Position bewusst aufgeben, erfahren Sie viel darüber, wie Sie sich fühlen, was Ihre Gedanken sind, was Ihre Bequemlichkeiten und Beschwerden sind und wie diese mit der Umgebung zusammenhängen. Zunächst interne oder innerer Schritt zurück ist „wie wenn“ verläßt Ihren Körper mit einem dramatischen Schritt zurück ... im Laufe der Praxis, der physikalische Schritt nicht notwendig sein wird , und werden Sie in der Lage, die Situation zu „sehen“ - und Sie innerhalb von mit anderen Augen.

## Technik 3: Schritt zurück und Körperscan

Wir werden uns nun bewusst zusammenschließen und zurücktreten und den Körper scannen. Diese Mengen an bewusst zu stoppen in dem Fluss der Dinge und sehen , wie wir wirklich im weitesten Sinne des Wortes fühlen „Gefühl“ Wir können diese Übung machen , wo wir uns an, in unserem leeren Klassenzimmer, in der

Turnhalle, in der U - Bahn finden, oder während einer Pause, in einem öffentlichen Badezimmer usw. Das Ziel der Techniken 1, 2 und 3 ist es, ein automatisches Zurückspringen und Scannen des Körpers zu erzeugen, wann immer wir es brauchen oder wollen. Letztlich durch bewusst einen Schritt zurück und Körper Abtasten der Erkenntnis, dass unsere Psyche nicht in unserem verkapselt ist Kopf, sondern verknüpfen, um Informationen und Energieaustausch mit der Außenseite erwartet uns. Wie in IPNB (Interpersonal Neurobiology) beschrieben, befindet sich unser Nervensystem auch "außerhalb" und umfasst den Austausch mit den "Anderen". Wenn wir also unsere Umgebung scannen, um daraus zu lernen, müssen wir zwangsläufig auch uns selbst entdecken.

### **3.1 Intrapersonaler Rückschritt und Körperscan :**

Wir werden beginnen mit Außen Schritt zurück zu bekommen, um inneren Schritt zurück. Wir könnten auch mit einem inneren Schritt zurück beginnen, wenn wir uns dazu bereit fühlen. Was werden wir dann tun, ist zu sehen, welche Körperteile erhalten spontan aktiviert (vielleicht wegen der inneren -parasympathischer Input oder durch externen sympathischen Nervensystem-Input) Wir werden einfach notieren, was vor unserem Bewusstsein auftaucht, so dass unser Körperscan nicht geplant oder sequentiell ist (linker Zeh, rechter Zeh ...), sondern spontan und entsprechend dem internen oder äußere Reize. Wir werden einfach empfänglich sein und bemerken, als ob wir uns merken, was wir physisch wahrnehmen.

### **3.2 Zwischenmenschlicher "Live" -Rückschritt und Körperscan :**

Dieser Teil von der Sequenz ist anspruchsvoll an ersten, sondern kommt natürlich in der Zeit. Hier werden wir auf das, was Körperteile reagieren, während die Interaktion mit anderen und mit unserer täglichen Umgebung. Diese Beiträge zu zahlen Aufmerksamkeit während eines Gesprächs auf, was körperliche Empfindungen tun entstehen und welche Körperteile sind präsenter zu unserem Bewusstsein ... angenehme und unangenehme körperliche Empfindungen während einer Unterrichtsstunde entstehen, während bestimmten Tag zu Tag Interaktionen mit unseren Studenten und unsere Kollegen. Diese Praxis beinhaltet immer bewusst von, was ich fühle mich in Kontakt mit solchen und solchen Person in einer bestimmten Interaktion und in der Lage zu genauer zu sein, wenn ich mir selbst und andere sage, was meine Erfahrung während meiner Zeit bei der Arbeit ist wie. Dies ist von

wesentlicher Bedeutung in Ordnung zu gewinnen Bewusstsein und zu befähigen , uns zu der Lage sein , auf dem Austausch hat basierend auf richtige emotionale Informationen , wenn wir brauchen würden. **Ein weiteres wesentliches Ziel dieser Praxis ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, einen Bewusstseinsfaden durch unser tägliches Leben aufrechtzuerhalten, während wir mit anderen interagieren. Dies soll uns als Individuen und Erzähler unserer Existenz stärken und unser Selbstbewusstsein stärken und gleichzeitig ein Positives auslösen Auswirkung auf das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis .**

#### Technik 4: Blickbewusstsein

Ein wiederholtes Merkmal der sekundären Schulfehlzeiten als je die Ergebnisse der IVSS - Projektes der Forschung (2017-2018) und Torrents (2015- Master-Diplomarbeit) ist , dass die Studenten , die herausfallen fühlen oft , dass „ihre Abwesenheit nicht Sache jemand tut“. Wir Menschen haben einen sozialen Notbehelf. Alles an uns ist sozial, genau wie der Aufbau unseres Nervensystems durch Interaktionen mit anderen, nicht nur in unserer Kindheit, sondern während unserer gesamten Lebensdauer (Siegel, 2012). Gesellschaftliches Engagement und Blickkontakt sind daher eng miteinander verbunden, und der bewusste Einsatz von Blickkontakt beinhaltet die Einbeziehung oder den Ausschluss, den Kontakt oder den Rückzug in unsere sozialen Interaktionen. Dies ist so, weil Augen anstarrt ist ich Wahrheit eine körperliche Erfahrung , die können werden verglichen zu , berühren und die können auslösen tiefe emotionale

Erfahrungen und Wissensaustausch (wie es der Fall von Babys und ihren Müttern wegen Gehirnwellen Stimmung, die bis zum Jahr 2017 Forschung bewiesen wurde <sup>4</sup> am Kindern LINC Lab an der University of Cambridge. Wenn absichtlich Blick wurde wahrgenommen von Babys verbunden durch EKG Die Technologie für das Gehirn eines Erwachsenen, der ein Schlaflied singt, die Anzahl der Lautäußerungen, die Babys durchführten, nahm stark zu und die EKG-gemessene Gehirnwellensynchronisation wurde verstärkt.

Wir schließen daraus, dass quantitative Daten noch nicht verfügbar sind, um zu beweisen, dass ein bewusster Umgang mit dem Blick zwischen Lehrern und Schülern auf diejenigen abzielt, die es am dringendsten benötigen (seltsamerweise sind es diejenigen, mit denen wir Augenkontakt haben) dest!) ist ein Schlüsselement bei



der Prävention von Fehlzeiten. Es muss dieser Schritt beachtet werden

4.1 gibt uns Auskunft darüber, wie ich mich fühle, wenn ich mit so und so in Augenkontakt stehe. Dies ist von wesentlicher Bedeutung, da ich möglicherweise eine subtile Beziehung zwischen Beurteilung, Ablehnung oder Anziehung zu verschiedenen Personen im Klassenzimmer oder in der Schule aufgebaut habe innerhalb der Fakultät ... wenn meine Absicht ist, zu sich dies ändern muss ich zu, was die „unsichtbaren“ inter kennen Zustand von Angelegenheiten ist von meiner Seite an dest. Wir sehr empfehlen einen Rogerian Ansatz der bedingungslosen Annahme, wenn es um Studenten kommt, und eine Klärung in unseren Absichten, bevor sie mit diesem Teil der Sequenz fortgefahren wird, wie zu, warum tun wir Blickkontakt mit einem bestimmten Jugend machen wollen. Bevor wir mit der Sequenz fortsetzen können, sollten wir uns selbst setzen und klären gießen Absichten: „mit, was Zweck werde ich tun das?“ Klar über unsere Absicht ist, in eine deutlichere Wirkung übersetzen wird, wie unsere eigenen Annahmen über das, was kann oder auch nicht passieren könnte die tatsächliche Erfahrung blockieren. Denken Sie daran: Die Augen, wie wir in der dualistischen Sprache sagen (Körper-Seele, Geist-Materie...), sind „die Fenster zu Ihrer Seele“.

**Aus unserer Sicht ist der einzig gültige Grund, bewusst zu blicken, der Vorteil des Schülers, dass er sich einbezogen, unterstützt und umsorgt fühlt.**

<sup>4</sup> Augenkontakt mit Ihrem Baby hilft, Ihre Gehirnströme zu synchronisieren <https://medicalxpress.com/news/2017-11-eye-contact-baby-synchronise-brainwaves.html>

## 4.1 Augen anstart Bewusstsein mit Schritt zurück und Körper - Scan

Dieser Teil der Sequenz beinhaltet:

1. Schritt zurück extern intern während in der Klasse  
Interaktion mit einem Ziel: zu entdecken, wen ich Blickkontakt mit den meisten und am wenigsten, während in der Klasse (oder in einem Lehrer mache Sitzung).
2. Scannen meines Körpers, wenn Informationen entstehen und externe Eingaben kommen (wie in 3.2) und herausfinden,

was mein Blickaustausch mit jedem um mich herum bewirkt, dass ich fühle, welche Körperteile und Körperempfindungen bei Augenkontakt aktiviert werden, wenn er auftritt... Wir planen zum jetzigen Zeitpunkt nicht, wen wir anschauen sollen oder mit welcher Absicht, sondern nehmen einfach zur Kenntnis, was wir durch den auftretenden Augenkontakt fühlen.

## 4.2 : Absichtliche Aufmerksamkeit

In dieser Phase, wir sind zu machen bewusste Wahl von denen wir schauen und uns selbst scannen , während zu diesem bestimmten Person suchen , tun (n) zu gewinnen Einblick auf das, was fühlen wir uns wirklich (und „wirklich“ steht hier für das, was kommt als „verkörperte“ Informationen darüber, welche körperlichen Empfindungen bei einem solchen Austausch auftreten: Zum Beispiel: "Ich fühle einen unangenehmen Knoten in meinem Hals, wenn ich mit so und so in Kontakt komme ...".

Da Auge anstartet beabsichtigt ist, können wir auf „Ziel“ (sprich : „Kontakt ist“) wählen die , die wir neigen dazu , zu Blickkontakt mit dem geringsten und sehen , was in ihnen geschieht (und interpersonally auch) ... was die Reaktionen zu machen sind ... denken

sie daran: Augenkontakt ist eine leistungsstarke physische Erfahrung , und es muss auf zu den Studenten profitieren und in verantwortungsvoller Weise angewendet werden. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie absichtlichen Blickkontakt mit ... herstellen? Sind Sie in der Lage zu einem Urteil freien mitfühlend zu beobachten Weise?

## Technik 5: Verlobung auswählen

In diesem Teil von der Sequenz wir sind darauf , auf der Tatsache , dass diese Sequenz gelernt und soll als Instrument für die Lehrer Ermächtigung mit einem Ziel ausgeübt werden: das Wohlbefinden aller , die in Bildungs beteiligt Situationen.

Eine gute Art und Weise zu tun , es wird bewusst die Wahl , die Sie wollen engagieren und die Art und Weisen Sie wollen engagieren Ihre Studenten an einem 1 zu 1 oder Gruppe Basis statt im Reaktionsmodus der meisten der seine Zeit.

## Technik 5.1: Bewusstsein für transformatives Engagement („Musubi“)

Bis hierher versucht die Sequenz, das Bewusstsein des Lehrers für das, was geschieht und wie es sich anfühlt, zu erweitern. das „was“ und vor allem das „wie“. Während der Ausführung der Sequenz sind viele transformatorische Nebenwirkungen aufgetreten. Einige von ihnen sind fast sofort sichtbar, während andere keine sofort sichtbare Wirkung haben. Der Effekt wird mit einer "quantischen Geschwindigkeit" wahrnehmbar sein, vielleicht am Ende des Schuljahres, vielleicht im nächsten Semester, vielleicht nach Jahren ... wer weiß? Dies spielt keine Rolle, was zählt ist, dass das, was getan werden musste, getan wurde.

So ,jetzt müssen Sie wissen ,wer Sie mit spontan sind im Zusammenhang, die Ihre natürliche inter „Träger“ in der Gruppe sind, schauen diejenigen , deren Auge Sie sind suchen für Unternehmen und Gegenwart ... take note und entscheiden , ob diese Gruppe kann und sein muss , erweitert, wie es wahrscheinlich sollte. Sie haben bereits entdeckt, mit wem "Musubi" auf natürliche Weise passiert ... Was ist mit den anderen? Wen sollten Sie ansprechen, den Sie vergessen? Ist es die Kinder mit denen Sie haben eine schwierige Verbindung und wem Sie noch im Hinterkopf „die schwierigen“ nennen? Denken Sie daran , es gibt nicht so etwas wie eine „schwierige Person“ per se, sondern in Verbindung mit jemand anderem; es geht also nur um die Verbindung und die Art der Verbindung.

## Technik 5.2: Partner für transformatives Engagement auswählen

Der nächste Schritt ist die gezielte Auswahl von Schülern für eine bestimmte Sitzung, die sozusagen auf Ihrem Bildschirm als Lehrer zu sehen sind und die von Ihrem Lehrer auf eine freundliche und subtile Art und Weise engagiert werden. Jugendliche lassen es, auf den Punkt gebracht zu werden , also sei vorsichtig! Sie stellen sich eine oder mehrere Herausforderungen für eine Sitzung. zum Beispiel: „Augenkontakt mit so und so “, „rede mit so und so “, „stell dich neben die hintere Reihe und rede von dort aus mit der ganzen Gruppe “, „hol dir ein Lächeln von so und so “ usw.

Seien Sie bereit: Transformation ist in beide Richtungen! Sie werden also nicht mehr derselbe sein, nachdem Sie die Dinge auf eine neue Art und Weise erleichtert haben. Probieren Sie in jeder Sitzung neue Methoden aus, um unterschiedliche oder gleiche Personen zu engagieren. Die Ergebnisse werden angezeigt. Der Hauptunterschied besteht darin, dass Sie Ihr Engagement

planen. Sie entscheiden, mit wem Sie sich beschäftigen, was Sie in diesem Sinne tun und wie Sie es tun werden. „Wie“ bedeutet hier Ihre Absicht und die Art und Weise, wie sie verwirklicht wird. Wir garantieren, dass das Wie der Schlüssel zum Erfolg ist.

### Technik 6: die offene positive Frage

Jetzt Sie haben beschlossen  
, integrieren andere in Ihrem „Musubi Flussnetz“ ... was ist mit der gesamten Gruppe? Wie kann man sie alle engagieren? Eine einfache Möglichkeit besteht darin , offene Fragen zu verwenden, die darauf abzielen, Intrigen zu schaffen, Verbindungen herzustellen, einen humorvollen Moment auszulösen, Diskussionen zu führen, den Gang zu wechseln oder all das oben Genannte...). Wenn wir eine Frage stellen, können wir viele Variablen im Griff haben, mit Ausnahme der Antwort, die später kommt. Trotzdem wird die Antwort der anderen von unserer Absicht und dem Ton und der Körpersprache, die wir beim Aussprechen der Frage usw. verwendeten, beeinflusst. Was kommt, ist uns unbekannt, wird aber bereits durch unsere Eingabe geändert ... Also, ja , wir transformieren unsere Realität und können dies bewusst tun !

#### 6.1 Offene Gruppen- und Einzelfragen:

„Was, wenn ihr alle fliegen könntet? Wie würde Ihr Leben ändern“?:  
Diese Frage (oder eine Million andere) Wold machen Menschen träumen, denken, spekulieren und phantasieren. Solche offenen Fragen eignen sich gut, um eine Gruppenaktivität zu starten oder um (in diesem Fall) einen Eisbrecher für eine Sitzung über Vögel, Bienen, Flugzeuge oder Selbsterkenntnis, Durchsetzungsvermögen und emotionale Gesundheit unter einer Million anderer Personen einzuführen. Open-End übersetzen Fragen in Situationen , in denen Einzelpersonen sind zu denken und zu reflektieren tiefer jenseits Ja-Nein - Binär - Lösungen ... Wenn ich mich sitze mit einem Schüler in einem Eins-zu-Eins - Treffen nach einem

Zwischenfall und ich frage: "Bist du verärgert?" Neben einem Achselzucken bekomme ich höchstwahrscheinlich ein "Ja" oder ein "Nein" für eine Antwort, während ich das kläre, wenn ich frage: "Wie fühlst du dich?" Weg zur Kommunikation und Schaffung einer Gelegenheit für Offenheit, Belüftung und Bindung. In einem großen Gruppe Klassenzimmern Einstellung Ich kann auch fragen , offene Fragen zu bestimmten Studenten mit der Absicht , sie

wieder auf Kurs zu bringen, wenn ich, dass sie mich Erfassen nicht teilnehmen an dieser Zeit. So ich bin Änderung der Gruppe Antworten durch bewusste fragen Fragen.

## 6.2 Selbstverwaltung bei Beantwortung offener Fragen

Wenn unsere Schüler Antwort kommt, können wir es ernst / beschäftigt stellen müssen Antworten, absurd diejenigen, humorvolle Antworten, oder kreativ / Denken der Box diejenigen aus, und vieles mehr ... Wenn wir eine Frage gestellt, sollten wir bereit sein, zu bewältigen mit was auch immer kommt als eine Antwort und nicht macht Schüler eines ungutes Gefühl oder unangenehm für jede Art von Antwort, die sie freiwillig zu ihm, aber acceptant einzelnen Erzählungen Arten sein, Vokabular und Ernsthaftigkeit zu Humor in den Antworten. Wir sollten seine integrative und Verwendung von was auch immer kommt, und integrieren sie in unseren nächsten Schritt flexibel und machen: „wie Oktay gesagt ...“ Es ist eine große Chance zu üben *bedingungslose Akzeptanz* à la Carl Rogers. In diesem Stadium reicht es aus, die Frage zu beantworten und sich zu sagen: "Ich werde akzeptieren, was auch immer kommt."

### Technik 7: Der Bewusstseins- und Bedürfniszyklus

Unser Bewusstsein bewegt sich ständig in Wellen, die von dem *in* zum *aus*. "Draußen" gibt es "den Anderen". Die jüngste Paradigma von Siegel beschrieben (2012) und andere, die gekommen ist, um an einer Mitgestaltung unseres Nervensystems zwischen Individuen namens „Inter Neurobiologie (IPNB) Punkte werden. Lassen Sie uns vorerst sagen, dass wir als Einzelpersonen und als pädagogische Führungskräfte von uns selbst zu anderen übergehen und in den meisten Fällen den Anschein haben, dass die Zeit, die wir „draußen“ verbringen, uns aufgrund des extrem anspruchsvollen Umfelds, in dem wir arbeiten, zermürbt (Schülerquoten, elterliche und institutionelle Anforderungen, übermäßige Arbeitsbelastung...). In der aktuellen Einstellung von unseren Schulen, mit der Zeit zu sein, fähig Rückkehr zu ihnen selbst und **in einer Weise zurückziehen, die sie nähren** unsere Kapazitäten und bereichernd garantieren würde zu auf Annäherung zu halten, und die gemeinsame Nutzung Führung mit anderen, inspirieren andere, und bauen Dinge zusammen, usw. verlassen beiseite die systemische Besorgnis über „sein produktiv“

, die wir betrachten als ein Nebenprodukt des Genießens emotionale wohl~~POS=TRUNC , während bei der Arbeit. Wenn Sie genießen , was Sie tun, werden Sie natürlich sein produktiv.

Also, ein gesunder Fluss zwischen Kontakt (Extravertiertheit) und Rückzug (Introvertiertheit) aktiv von der Schule ermutigt selbst, ist die Grundlage von unserem Modell. Der Zyklus von Kontakt und Rückzug stammt aus der Arbeit von Gestaltpsychologen wie Fritz Perls (1893-1970) und Joseph Zinker und anderen. Perls, Begründer der Gestaltpsychologie, trennte sich von Freud und der psychoanalytischen Strömung, als er erkannte, dass es nicht nur zwei Instinkte gab, wie Sigmund Freud argumentierte (Lebensinstinkt - Eros und Todestrieb - Thanatos), sondern so viele Wahrnehmungen, die wir täglich haben und die an der Spitze unseres Bewusstseins stehen, um uns durch wichtige Bedürfnisse zu bewegen , müssen befriedigt werden. Wenn diese Wahrnehmungen immer wieder nicht befriedigt werden, bleiben sie in unserer Psyche unvollendete Gestalten. Sich der Art und Weise bewusst zu sein, in der wir unsere Bedürfnisse unterbrechen, war der erste Schwerpunkt von Fritz Perls bei der Beschreibung eines Zyklus von Kontakt und Rückzug.

Bild

von: [http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact\\_wav](http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact_wav)

[e.gif](#)

Diese Idee von Perls wurde später von Zinker, Warner und Polster dahingehend weiterentwickelt, was sie als „Awareness-Excitment-Contact Cycle“ bezeichneten.

Bild von:

[http://www.nick-wright.com/uploads/6/3/7/4/6374512/5859315\\_orig.jpg](http://www.nick-wright.com/uploads/6/3/7/4/6374512/5859315_orig.jpg)

In Klammern, in jedem Kreis, darunter die Namen der einzelnen Phase, die psychologischen Mechanismen, die den Zyklus an jedem gegebenen Punkt sabotieren können von ihm wird erwähnt. Wir haben nicht brauchen zu wissen , mehr über sie zu diesem Punkt. Allerdings , wenn Sie würden gerne zu, siehe die Referenzen unten. Der Fokus liegt hier

auf dem Bewusstsein. Die ersten Theoretiker der Gestalttherapie formulierten eine Metapher, die gegenwärtig die ganzheitliche Natur des Menschen ... in unserer Psyche geholfen, wie in unserer physischen Dimension wir wie lebende Organismen arbeiten ... also der Begriff „organismischen“ geprägt wurde. Wir regulieren uns selbst organisch; das heißt: wir suchen *homöostase* (balance). Der organismische Ansatz zeigt uns, dass Kontakt und Rückzug ein Merkmal der Funktion unseres Nervensystems als Lebewesen sind, das wir auch psychologisch ausüben. auf einer täglichen Basis wir bewegen in extremer Weise „außen“ und Rückkehr „innen“ alle die Zeit ... das Ungleichgewicht in unserem Beruf zu extremen Stress führen und Burn-out - Syndrom wird durch zu übermäßige Zeit verbrachte in Kontakt (was Gestalttherapie Anrufe „Zusammenfluß“) als Gegensatz zu ‚Egoismus‘, verstanden als kommen zurück zu mir selbst zu meinen Bedürfnissen zu kümmern. Die Lehrer haben kaum keine Wartezeit, vor allem in bestimmten stressigen Zeiten während des Schuljahres (vor Prüfungen nach Hause werden korrigiert, kaum jede Zeit für laufende Ausbildung, und viel weniger für Freizeit- und Entspannungsaktivitäten, viel Umweltdruck...).

### 7.1 Identifizierung meiner Bedürfnisse in pädagogischen Situationen:

Um auf meine Bedürfnisse zu einem bestimmten Zeitpunkt zu identifizieren, während in der Klasse oder im Gespräch mit meinen Schülern stehen, oder die Beobachtung der Gruppenarbeit: Ich muss hier und jetzt und machen Sie einen schnellen Körper konzentrieren Scan ... was auch immer Bedürfnisse, die als körperliche Bedürfnisse wahrgenommen entstehen können, oder Unbehagen, Dringlichkeit, Unbehagen oder ein Bauchgefühl, dass ich den Gang wechseln muss, wenn etwas im Klassenzimmer passiert, sollten berücksichtigt werden. Ich sollte auch emotional, Bedürfnisse ansprechen, vielleicht habe ich von einem bestimmten Schüler belästigt fühle mich, den ich die Wahl bin zu ignorieren, weil ich nicht weiß, noch was sagen zu ihm / ihr oder mit welcher Intensität ... und während nicht tun so, meine Beschwerden ist wachsend. Was ist es, dass ich brauchen würde, um zu tun, dass ich nicht mehr komfortabel, ausgewogen zu fühlen, tue, Kontrolle und Gegenwart? Wenn ich mir meiner Bedürfnisse nicht bewusst bin,

kann dies dazu führen, dass sich meine Beschwerden auf die Schüler ausbreiten und die Aktivität der Klasse von Hit zu Flop wechselt.

## 7.2 Ermittlung der Bedürfnisse anderer :

Um die Bedürfnisse der Schüler zu identifizieren, kann ich einschätzen, was ich in meinem Körper über das, was ich um mich herum wahrnehme, fühle. Wenn es nicht klar genug ist, kann ich ein Drei-Fragen-Set verwenden, das in „Education by Design“ verwendet wird:

- a. Wie klingt die Gruppe ?
- b. Wie sieht die Gruppe aus ?
- c. Wie fühlt sich die Gruppe an?

Ich muss schnelle Antworten geben und auf der Grundlage meiner eigenen Antworten beurteilen, indem ich "innere" Informationen aus meinem eigenen Scan und "äußere" zwischenmenschliche Informationen kombiniere.

Wenn der Lehrer oder der Klassenlehrer auf Disharmonie reagiert - verstanden als eine unangenehme Situation, die sich aus einem aufkommenden wichtigen Bedürfnis ergibt, das nicht befriedigt wurde (wie es die Gruppe, der Lehrer oder ein Lehrer erlebt haben) ist nicht schnell genug, es bedeutet, dass wir das aufkommende Bedürfnis in einem kritischen Moment verpasst haben. Vielleicht, weil der Mangel an Aufmerksamkeit oder eine Lücke in unserer Wahrnehmung auf mich oder auf andere. Zum Beispiel: Kate wurde gestern zuhause geschlagen ... heute hat sie ein anderes Kind schwer geschubst, als es sich das Band geliehen hat, das sie benutzte, und es begann ein Kampf ... Wenn ich auf ihr schmollendes Gesicht und ihre roten Augen geachtet und diskret gefragt hätte, ob es ihr gut geht, etwas anderes kann haben geschah statt. Der Lehrer kann nicht sehen alle, aber er oder sie sollten auf jeden Fall versuchen, oder bekommen eine Assistentin seit vier Augen mehr als nur sehen zwei!

Besser spät als je zuvor! Ich sollte reden zu Kate, oder besser gesagt, schaffen Raum und Vertrauen für sie sprechen zu mir ... aber das ist ganz eine andere Geschichte, die hat zu tun mit der „emotional intelligente Interview“, die wir nicht beschreiben hier.

Zu erraten, was im Leben eines Kindes passiert, erfordert viel Geschick, Einfühlungsvermögen und Fachwissen. Andere



---

Phänomene sind leichter zu „lesen“. Zum Beispiel: Die Kinder gähnen. Dies bedeutet, dass Sie benötigen, um die Gruppe zu einer gewissen Erregung führen Praxis!

**Cornellà de**

**Llobregat**

**31/10/2018**

---

## ANHANG I

**Beispiel für ein Selbstbewertungsformular für Lehrer:**

## ANHANG II

**Beispiel für ein Bewertungsformular für Schüler:**