



## Arbeitsblätter – für das Schüler- und LernCoaching



### Arbeitsblätter für das Schüler- und LernCoaching

#### Ressourcen aktivieren

Erlebe, wie gezielte Fragen zu vergangenen Erfolgen verborgene Ressourcen sichtbar machen und neue Wege für die Zukunft eröffnen.

#### Motivieren mit der Visionstreppe

Die Visionstreppe eröffnet einen klaren Weg vom Wunsch zur Realität und lässt Motivation durch greifbare Zielbilder wachsen.

#### Aktiv werden durch die Disney-Strategie

Mit der Disney-Strategie kreative Ideen entwickeln und sie Schritt für Schritt in die Wirklichkeit umsetzen – genau wie Walt Disney es gemacht hat!

### Arbeitsblätter für das Schüler- und LernCoaching

Dieses Material unterstützt dich dabei, Schülerinnen und Schüler gezielt zu coachen, damit sie ihre Ziele erreichen und ihr Potenzial entfalten.

Die Visionstreppe fördert intrinsische Motivation.

Der Körperanker hilft, positive Emotionen und Stärken zu nutzen.

Durch die Aktivierung von Ressourcen greifen sie auf eigene Fähigkeiten zurück, um Herausforderungen zu meistern.

Mit der Disney-Strategie entwickeln sie kreative Lösungen und setzen Visionen in umsetzbare Pläne um.

Fortbildung zum Schüler- und LernCoach  
[www.coaching-transfer.com](http://www.coaching-transfer.com)

**Institut für Coaching**

## **Arbeitsblatt: Coaching-Sitzung (45 Minuten)**

**Thema des Coachees:** "Ich will von einer Note 5 auf eine 4 kommen in Mathe."

**Ziel der Sitzung:** Ressourcen (inkl. Disziplin) aktivieren, Strategien entwickeln und Körperanker setzen.

### **1. Einstieg (ca. 10 Minuten)**

#### **Einstimmungsfragen:**

- *"Was möchtest du erreichen, und was ist der Grund dafür, dass es dir wichtig ist?"*
- *"Was würde sich in deinem Alltag verändern, wenn du dein Ziel erreichst?"*
- *"Auf einer Skala von 1 bis 10: Wo stehst du aktuell und was ist der Grund dafür, dass du dein Ziel bisher noch nicht erreicht hast?"*

### **2. Ressourcen aktivieren (ca. 15 Minuten)**

#### **Bildkarten verwenden:**

1. Lege Bildkarten aus!
2. Frage: *"Welches Bild spricht dich an, wenn du an dein Ziel denkst? Was ist der Grund dafür, dass dich diese Karte anspricht bzw. was hat die Karte mit deinem Ziel zu tun?"*

#### **Fokus auf Disziplin als Ressource:**

- *"Wann warst du in deinem Leben schon einmal diszipliniert?" Coach aktiviert drei Situationen aus der Vergangenheit seines Coachees. Das kann beim Spielen, beim Treffen mit Freunden, etc. sein. Der Kontext sollte nicht unbedingt „Schule“ sein.*
- *"Wie könnte Disziplin dir helfen, dein Ziel zu erreichen?"*
- *"Was hält dich aktuell davon ab, diszipliniert zu handeln?"*
- *"Welche Hilfsmittel (z. B. Timer, Lernplan) könnten dich bei deiner Disziplin unterstützen?"*

#### **Anker setzen für Disziplin:**

1. Bitte den Coachee, sich an einen der drei genannten Momente zu erinnern, in dem er sich diszipliniert gefühlt hat.
  - *"Erzähle mir von einer Situation, in der du dein Ziel trotz Hindernissen verfolgt hast."*
  - Lass ihn sich in diesen Moment hineinversetzen und die Emotion verstärken (Details, Ort, Gefühl).
2. Etabliere einen Körperanker.
  - Wähle eine kleine Geste, wie das Tippen auf das Handgelenk, das Berühren der Fingerspitzen oder an den Bauch fassen.
  - Verbinde diese mit dem Gefühl von erfolgreicher Disziplin, sodass es jederzeit abrufbar wird. Bespreche den Körperanker vorher mit deinem Coachee.

### 3. Strategien entwickeln (ca. 15 Minuten)

#### Fragen zur Strategieentwicklung für Disziplin:

- *"Wie könntest du eine feste Lernroutine in deinen Alltag integrieren?"*
- *"Welche festen Lernzeiten würden für dich realistisch sein?"*
- *"Wie könntest du dich selbst belohnen, wenn du an deinen Lernplan hältst?"*
- *"Was könntest du tun, um dich wieder zu fokussieren, wenn du abgelenkt wirst?"*

#### Beispiele für Strategien:

1. **Lernplan erstellen:**
  - Jeden Tag 30 Minuten für Mathe reservieren.
  - Lerninhalte in kleine, machbare Einheiten aufteilen.
2. **Ablenkungen vermeiden:**
  - Einen festen Arbeitsplatz ohne Störungen einrichten.
  - Handy während der Lernzeit ausschalten oder in den Flugmodus stellen.
3. **Selbstkontrolle steigern:**
  - Einen Wecker stellen, um fokussierte Lerneinheiten (z. B. 25 Minuten) einzuhalten.
  - Fortschritte mit einer Checkliste dokumentieren.

### 4. Abschluss (ca. 5 Minuten)

#### Reflexion und Motivation:

- *"Welche Strategien nimmst du aus der heutigen Sitzung mit?"*
- *"Was wird dein erster Schritt sein, um mehr Disziplin in deinen Alltag zu bringen?"*
- *"Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sicher bist du, dass du diesen Schritt gehst?"*

#### Anker verstärken:

Bitte den Coachee, seinen Körperanker erneut zu verwenden.

- *"Wie kannst du diesen Körperanker einsetzen, um dich in schwierigen Momenten an deine Disziplin zu erinnern?"*

## **Arbeitsblatt: Strategien zum effektiven Vokabellernen**

**Ziel der Sitzung:** Der Coachee erhält drei Strategien, um Vokabeln effizient und dauerhaft zu lernen.

Hier wird Coaching durch Beratung ergänzt!

### **Thema der Beratung:**

Der Coachee möchte seinen englischen Wortschatz erweitern, um bessere Ergebnisse in Klassenarbeiten zu erzielen.

### **1. Einstieg: Ziel klären (ca. 5 Minuten)**

- *"Was möchtest du durch das Lernen der Vokabeln erreichen?"*
  - *"Was ist der Grund, dass dieses Ziel für dich wichtig ist?"*
- 

### **2. Strategie 1: Die "Karteikarten-Methode" nutzen**

#### **Erläuterung der Methode:**

- Schreibe jede neue Vokabel auf eine Karteikarte.
- Notiere auf der Vorderseite das Wort in Englisch und auf der Rückseite die deutsche Übersetzung.
- Übe mit einem Karteikasten und teile die Karten in verschiedene Fächer (z. B. "neu", "kann ich gut", "sicher").

#### **Praktische Anwendung:**

- *"Lass uns eine Karteikarte mit dem Wort 'apple' erstellen. Was schreibst du auf die Rückseite?"*
- *"Wie kannst du dir jeden Tag Zeit nehmen, um die Karten zu üben?"*

#### **Fragen des Coaches:**

- *"Wie möchtest du sicherstellen, dass du regelmäßig übst?"*
- *"Wie kannst du deinen Fortschritt kontrollieren?"*

### **3. Strategie 2: Vokabeln in Kontext setzen (Kontextlernen)**

#### **Erläuterung der Methode:**

- Lerne die Vokabeln nicht isoliert, sondern in Sätzen.
- Beispiel: Anstatt nur "apple" zu lernen, übe "I eat an apple every morning."
- Schreibe oder sprich eigene Sätze mit den neuen Wörtern.

### **Praktische Anwendung:**

- *"Wie könntest du das Wort 'house' in einen Satz einbauen? Was fällt dir ein?"*
- *"Wie würdest du diese Sätze üben (z. B. abschreiben, laut vorlesen)?"*

### **Fragen des Coaches:**

- *"Wo könntest du in deinem Alltag diese Wörter praktisch einsetzen?"*
- *"Wie hilft dir der Satz, die Bedeutung des Wortes zu verinnerlichen?"*

## **4. Strategie 3: "Visualisierung und Eselsbrücken"**

### **Erläuterung der Methode:**

- Verbinde neue Wörter mit Bildern oder lustigen Geschichten.
- Beispiel: Für das Wort "umbrella" könntest du dir einen Regenschirm vorstellen, der in bunten Farben leuchtet.

### **Praktische Anwendung:**

- *"Wie könntest du das Wort 'sun' mit einem Bild oder einer kurzen Geschichte verbinden?"*
- *"Welche anderen kreativen Möglichkeiten fallen dir ein, schwierige Wörter zu merken?"*

### **Fragen des Coaches:**

- *"Kannst du dir lebhaft Bilder vorstellen, wenn du an schwierige Vokabeln denkst?"*
- *"Wie möchtest du diese Methode regelmäßig verwenden?"*

## **5. Abschluss: Reflexion und nächste Schritte**

### **Reflexionsfragen:**

- *"Welche der drei Strategien möchtest du ausprobieren?"*
- *"Was ist dein erster Schritt, um eine Strategie anzuwenden?"*
- *"Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sicher bist du dir, dass du diesen Schritt umsetzen wirst? (1 = gar nicht sicher, 10 = sehr sicher)"*

## **Arbeitsblatt: Die Wunschtreppe – Motivation steigern**

**Ziel der Übung:** Der Coachee wird durch die Wunschtreppe in einen positiven und motivierten Zustand versetzt. Im Anschluss wird ein Körperanker gesetzt, um diesen Zustand zu festigen und die Basis für die Strategieentwicklung zu schaffen.

### **Vorbereitung für den Coach:**

- Stelle ausreichend Platz bereit, um gemeinsam kleine Schritte zu machen.
- Lege Stift und Papier bereit, um die Antworten des Coachees festzuhalten.

### **1. Ziel formulieren (ca. 5 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

1. Bitte den Coachee, sein Ziel auf einen Zettel zu schreiben.
  - Beispiel: *"Ich bin in Mathe von einer Note 5 auf eine 4 gekommen."*
2. Lies das Ziel laut vor, um sicherzustellen, dass es klar formuliert ist.

### **2. Tu-mal-so-als-ob (ca. 10 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

1. Stelle dich neben den Coachee.
2. Sage: *"Tu mal so, als ob du dein Ziel bereits erreicht hast. Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie es sich anfühlt."*
3. Geht gemeinsam kleine Schritte nach vorne. Nach jedem Schritt liest der Coach das Ziel laut vor und stellt die folgende Frage:

#### **Frage des Coaches (nach jedem Schritt):**

- *"Was ist jetzt das Schönste und Beste daran, dass du dein Ziel [Ziel vorlesen] erreicht hast?" Der Coach bezieht sich dabei immer auf das zuletzt Gesagte.*

#### **Anweisung für den Coach:**

Ja, man kann die Anweisung klarer und flüssiger formulieren, sodass sie einfacher verständlich und direkter umsetzbar ist. Hier ist eine überarbeitete Version:

#### **Anweisung für den Coach:**

- Notiere die Antworten des Coachees immer in positiver und stichpunktartiger Form.
- Wenn der Coachee etwas Negatives formuliert, greife es auf und stelle die Frage: *"Was hast du stattdessen, wenn diese Situation nicht mehr vorhanden ist?"*
- Schreibe nur die positive Antwort auf.

### **Beispiel:**

- Coachee sagt: *"Wenn ich eine 4 habe, dann habe ich keine Probleme zu Hause."*
- Coach fragt: *"Ok, wenn du keine Probleme zu Hause hast, was hast du dann stattdessen?"*
- Coachee antwortet: *"Ich habe mehr Frieden und Ruhe zu Hause."*
- Der Coach notiert: *"Mehr Frieden und Ruhe zu Hause."*
  
- Wiederhole die Schritte, bis der Coachee sich wiederholt oder keine neuen Antworten mehr gibt.

### **3. Rückmeldung geben (ca. 5 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

1. Lies dem Coachee alle gesammelten Antworten laut vor. Verwende das Backtracking.
  - Beispiel: *"Du hast gesagt, dass du stolz bist, dass sich dein Selbstbewusstsein verbessert hat und dass deine Eltern sich freuen."*
2. Beobachte, wie der Coachee auf diese Rückmeldung reagiert.

### **4. Körperanker setzen (ca. 5 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

1. Bitte den Coachee, sich auf das beste und schönste Gefühl zu konzentrieren, das er während der Übung erlebt hat.
2. Sage: *"Schließe deine Augen und spüre dieses Gefühl ganz intensiv. Erlebe es so, als ob es gerade passiert."*
3. Führe den Coachee zur Verankerung:
  - Lass den Coachee eine kleine Bewegung machen (z. B. Faust ballen, Hand auf das Herz legen).
  - Verbinde diese Bewegung mit dem positiven Gefühl und sage: *"Wenn du diese Bewegung machst, kannst du dieses Gefühl immer wieder abrufen."*

### **5. Reflexion und Übergang zur Strategieentwicklung (ca. 5 Minuten)**

#### **Fragen des Coaches:**

- *"Wie fühlst du dich jetzt?"*
- *"Was möchtest du aus diesem positiven Zustand mitnehmen?"*

#### **Nächster Schritt:**

- Übergang zur Strategieentwicklung mit:
  - *"Bist du bereit, über konkrete Schritte nachzudenken, um dein Ziel zu erreichen?"*

## Info für den Coach: Backtracking verwenden

### Was bedeutet Backtracking?

Backtracking ist eine Methode, bei der der Coach die Worte des Coachees genau aufgreift und wiederholt oder zusammenfasst.

### Sinn des Backtracking:

- Zeigt dem Coachee, dass er gehört und verstanden wird.
- Hilft, die Gedanken des Coachees zu klären und zu strukturieren.

### Beispiel für Backtracking:

- Coachee: *"Ich fühle mich selbstbewusster, wenn ich mein Ziel erreiche."*
- Coach: *"Du fühlst dich selbstbewusster, wenn du dein Ziel erreicht hast."*

## Info für den Coach: Sinn und Motivation durch die Wunschtreppe

Die Wunschtreppe baut Motivation auf, indem sie die Perspektive des Coachees schrittweise erweitert: von der individuellen Ebene ("Ich") über die Beziehung zu anderen ("Du") hin zu einem gemeinsamen Ziel ("Wir") und schließlich zur größeren Allgemeinheit oder Sinnhaftigkeit ("die Allgemeinheit"). Diese Methode orientiert sich an den Erkenntnissen von Viktor Frankl, der die Bedeutung von Sinn für menschliche Motivation betonte.

### Die Stufen der Wunschtreppe erklärt:

#### 1. Das "Ich" – Persönlicher Fokus

- In der ersten Stufe geht es darum, das Ziel aus der Perspektive des Coachees selbst zu betrachten.
- Beispiel: *"Wie fühlt es sich für dich an, wenn du dein Ziel erreicht hast?"*
- Ziel: Den Coachee in Verbindung mit seinen eigenen Wünschen und Gefühlen bringen.

#### 2. Das "Du" – Die Beziehung zu anderen

- Hier wird der Fokus auf andere Menschen gelenkt, die von der Zielerreichung profitieren oder sie beeinflussen.
- Beispiel: *"Wie wirkt sich deine Zielerreichung auf die Menschen um dich herum aus, z. B. Familie, Freunde oder Lehrer?"*
- Ziel: Die Bedeutung des Ziels in einem sozialen Kontext verdeutlichen.

#### 3. Das "Wir" – Gemeinsames Ziel und Verantwortung

- In der dritten Stufe wird ein gemeinschaftliches Verständnis entwickelt.
- Beispiel: *"Wie könntest du zusammen mit anderen dazu beitragen, euer gemeinsames Ziel zu erreichen?"*
- Ziel: Den Coachee motivieren, Verantwortung für ein größeres Ganzes zu übernehmen.

#### 4. Die Allgemeinheit – Der größere Sinn

- Schließlich wird die Zielerreichung mit der Allgemeinheit oder einem übergeordneten Sinn verbunden.
- Beispiel: *"Wie könnte es für andere (z. B. die Gesellschaft) von Bedeutung sein, dass du dein Ziel erreichst?"*
- Ziel: Den Coachee in einen Zustand von Sinnhaftigkeit und Inspiration versetzen.

#### **Aus welchem Grund führt dieser Ansatz zu Motivation?**

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, betonte, dass Menschen vor allem durch das Finden von Sinn motiviert werden. Indem der Coach dem Coachee hilft, sein Ziel im Kontext von Beziehungen, Gemeinschaft und Sinn zu sehen, entsteht eine starke innere Motivation. Die Wunschtreppe führt den Coachee schrittweise in eine Perspektive, die über den reinen Selbstzweck hinausgeht und ihn emotional wie kognitiv aktiviert.

Dieses Modell ist besonders wirkungsvoll, weil es sowohl individuelle Bedürfnisse als auch die Sinnhaftigkeit in einem größeren Zusammenhang berücksichtigt.

#### **Anwendung der Wunschtreppe im Unterricht**

**Das Aufschreiben von Zielen, als ob sie bereits erreicht sind, ist eine kraftvolle Methode, die vor allem im Coaching und Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird.**

##### **1. Positive Programmierung des Unterbewusstseins**

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und Realität. Wenn ein Ziel in der Gegenwartsform formuliert wird, wie z. B. *"Ich habe meine Mathe-Note auf eine 4 verbessert"*, sendet das eine klare Botschaft an das Unterbewusstsein: Dieses Ziel ist machbar und greifbar. Durch diese Technik werden Zweifel minimiert, und das Gehirn beginnt, Wege zu finden, das Ziel tatsächlich zu erreichen. Diese Methode wird auch in der Hypnose genutzt.

##### **2. Emotionaler Zugang und Motivation**

Das Gefühl, ein Ziel bereits erreicht zu haben, erzeugt positive Emotionen wie Stolz, Freude und Erfüllung. Diese Emotionen motivieren den Coachee, aktiv zu werden und die Schritte zum Ziel umzusetzen. Sich "in das Ziel hineinzusetzen" schafft eine innere Motivation, die stärker ist als reines Wunschenken.

##### **3. Verstärkung der Selbstwirksamkeit**

Indem der Coachee sein Ziel so beschreibt, als hätte er es schon erreicht, stärkt er den Glauben an seine eigene Fähigkeit, dieses Ziel zu realisieren. Es hilft ihm, sich als kompetent und handlungsfähig wahrzunehmen, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, die erforderlichen Schritte umzusetzen.

## 4. Klarheit und Fokussierung

Wenn ein Ziel in der Gegenwart formuliert wird, bleibt der Fokus auf dem Endzustand, den der Coachee erreichen möchte, statt sich im "Wie komme ich dahin?" zu verlieren.

### Ein Beispiel:

Anstatt zu sagen *"Ich möchte eine bessere Note in Mathe bekommen,"* formuliert der Coachee *"Ich habe meine Mathe-Note auf eine 4 verbessert."* Das Ziel ist klarer und präziser.

## 5. Verbindung zur Sinnhaftigkeit

Durch die Wunschtreppe und die positive Zielbeschreibung erkennt der Coachee, welche Vorteile die Zielerreichung für ihn selbst und für andere hat. Das stärkt den Sinn hinter dem Ziel und motiviert zusätzlich.

Diese Technik ist sowohl für das individuelle Coaching als auch für den Unterricht eine wirkungsvolle Methode, um Klarheit, Motivation und positive Emotionen zu fördern.

### 1. Zielsetzung (5 Minuten):

- Bitte die Schülerinnen und Schüler, in Einzelarbeit ein persönliches Lernziel aufzuschreiben.
  - Beispiel: *„Ich habe in Englisch die Vokabelabfrage bestanden.“*
- Die Ziele werden nicht laut vorgelesen, sondern die Schüler behalten sie für sich.

### 2. Stufen der Wunschtreppe als stille Reflexion (10 Minuten):

- Führe die Klasse durch die Stufen der Wunschtreppe, aber in Form einer geführten Reflexion (kein aktives Austauschgespräch, kein „Vorspielen“).
  - Sage: *„Schließt die Augen und stellt euch vor, ihr habt euer Ziel bereits erreicht. Denkt einen Moment darüber nach, wie es sich **anfühlt**.“*
  - Frage anschließend:
    - *„Was ist das Beste daran, dass ihr euer Ziel erreicht habt?“*
    - *„Welche Menschen in eurem Umfeld profitieren noch davon?“*
    - *„Wie könnte das Ziel für euch und eure Klasse positiv sein?“*
- Die Schülerinnen und Schüler können in Stichpunkten Gedanken oder Gefühle in ihr Heft notieren.

### **3. Gruppenarbeit (10 Minuten):**

- Lasse die Schüler in kleinen Gruppen (z. B. 4-5 Personen) Strategien entwickeln, um ihre Ziele zu erreichen.
  - Beispiel: „*Welche Methoden helfen dir, dein Ziel zu erreichen?*“
  - Themen könnten sein: Lernmethoden, Unterstützung durch Freunde, Zeitplanung.
- Ziel ist es, dass sich die Gruppen austauschen und voneinander lernen.

### **4. Abschluss im Plenum (5 Minuten):**

- Sammle einige allgemeine Strategien, die in den Gruppen entstanden sind, und schreibe diese an das Board.
- Betone, dass die Klasse als Gemeinschaft profitieren kann, wenn jede und jeder Einzelne Fortschritte macht.

## **Arbeitsblatt: Die Disney-Strategie – Kreative Lösungsfindung**

**Ziel der Übung:** Der Coachee entwickelt kreative Lösungen für ein Anliegen, indem er es aus drei verschiedenen Perspektiven betrachtet: Visionär, Macher und konstruktiver Kritiker.

### **Vorbereitung durch den Coach:**

- Stelle sicher, dass ein ruhiger Raum zur Verfügung steht.
- Lege Stift und Papier bereit, um die Antworten des Coachees zu notieren.
- Erkläre dem Coachee die drei Rollen, die in dieser Reihenfolge durchlaufen werden müssen:
  - **Visionär:** Entwickelt visionäre und grenzenlose Ideen.
  - **Macher:** Plant die Umsetzung der Ideen praktisch und realistisch.
  - **Konstruktiver Kritiker:** Identifiziert mögliche Schwachstellen und bietet Lösungen an.

### **1. Einstieg: Anliegen klären (ca. 5 Minuten)**

#### **Frage an den Coachee:**

- *"Was ist das Anliegen, das du lösen oder erreichen möchtest?"*
- *"Was möchtest du konkret erreichen?"*

#### **Anweisung für den Coach:**

- Schreibe das Anliegen des Coachees klar und positiv auf.

### **2. Rolle des Visionärs (ca. 10 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

- Bitte den Coachee, sich zuerst in die Rolle des Visionärs zu versetzen.
- Sage: *"Stell dir vor, alles ist möglich. Es gibt keine Grenzen. Wie sieht die beste Lösung für dein Anliegen aus?"*

#### **Systemische Fragen für den Visionär:**

- *"Welche Ideen fallen dir ein, wenn du dir vorstellst, es gibt keine Hindernisse?"*
- *"Wie könnte die ideale Lösung aussehen?"*
- *"Was wäre das Beste, das passieren könnte?"*

#### **Anweisung für den Coach:**

- Notiere die Antworten des Coachees stichpunktartig.

### **3. Rolle des Machers (ca. 10 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

- Bitte den Coachee, sich nun in die Rolle des Machers zu versetzen.
- Sage: *"Jetzt schauen wir, wie wir die Ideen des Visionärs praktisch umsetzen können. Was brauchst du, um diese Ideen Wirklichkeit werden zu lassen?"*

#### **Systemische Fragen für den Macher:**

- *"Welche konkreten Schritte sind notwendig, um die Ideen umzusetzen?"*
- *"Wer oder was könnte dich unterstützen?"*
- *"Wie und wann kannst du beginnen?"*

#### **Anweisung für den Coach:**

- Schreibe die Antworten des Coachees auf und achte darauf, dass sie umsetzbar und realistisch sind.

### **4. Rolle des konstruktiven Kritikers (ca. 10 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

- Bitte den Coachee, sich in die 3. Rolle des konstruktiven Kritikers zu versetzen.
- Sage: *"Jetzt schauen wir uns die Ideen kritisch an, um sie noch besser zu machen. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie lösen wir sie?"*

#### **Systemische Fragen für den konstruktiven Kritiker:**

- *"Welche Hindernisse könnten auftreten, und wie kannst du sie überwinden?"*
- *"Was könnte verbessert werden, um die Idee erfolgreicher zu machen?"*
- *"Welche Alternativen könntest du in Betracht ziehen, falls etwas nicht funktioniert?"*

#### **Anweisung für den Coach:**

- Notiere die Bedenken und mögliche Lösungen des Coachees stichpunktartig.

### **5. Zusammenführung der Perspektiven (ca. 5 Minuten)**

#### **Anleitung für den Coach:**

- Lies dem Coachee die Antworten aus allen drei Rollen vor.
- Frage: *"Welche der Ideen möchtest du umsetzen, und was ist dein erster Schritt?"*

**Reflexionsfrage:**

- *"Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du das Anliegen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet hast?"*

**6. Abschluss und nächste Schritte (ca. 5 Minuten)**

**Anleitung für den Coach:**

- Bitte den Coachee, einen konkreten Plan für den ersten Schritt zu formulieren und lasse den Schritt aufschreiben.
- Frage: *"Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sicher bist du, dass du diesen Schritt gehen wirst?"*

## **Arbeitsblatt: Die Disney-Strategie – Kreative Lösungsfindung in der gesamten Klasse**

**Ziel der Übung:** Jede Schülerin und jeder Schüler durchläuft die Perspektiven des Visionärs, Machers und konstruktiven Kritikers, um kreative Lösungen für ein Anliegen zu entwickeln.

### **Vorbereitung durch die Lehrkraft:**

- Bereite Arbeitsblätter vor, auf denen die Rollen und die jeweiligen systemischen Fragen klar beschrieben sind.
- Gib den Schülerinnen und Schülern eine kurze Einführung in die Disney-Strategie und die drei Rollen. Diese Rollen werden in dieser Reihenfolge durchlaufen.
  1. **Visionär:** Entwickelt kreative und grenzenlose Ideen.
  2. **Macher:** Plant die Umsetzung der Ideen praktisch und realistisch.
  3. **Konstruktiver Kritiker:** Identifiziert Schwachstellen und bietet Lösungen an.

### **1. Anliegen klären (ca. 5 Minuten)**

#### **Anweisung:**

- Bitte die Schülerinnen und Schüler, ein persönliches Anliegen oder Ziel aufzuschreiben, das sie lösen oder erreichen möchten, und zwar so, als wäre das Ziel bereits erreicht.
  - Beispiel: *"Ich habe mehr Sicherheit und Erfolg bei Klassenarbeiten erreicht"*

#### **Frage:**

- *"Was ist dein Anliegen, und was möchtest du konkret erreichen?"*

### **2. Rolle des Visionärs (ca. 10 Minuten)**

#### **Anweisung:**

- Die Schülerinnen und Schüler versetzen sich zuerst in die Rolle des Visionärs und entwickeln Ideen ohne Begrenzungen.
- Sage: *"Stellt euch vor, alles ist möglich. Wie würde die beste Lösung für euer Anliegen aussehen?"*

#### **Systemische Fragen:**

- *"Welche Ideen kommen dir, wenn es keine Hindernisse gibt?"*
- *"Wie sieht die perfekte Lösung aus?"*
- *"Was wäre das Beste, das passieren könnte?"*

**Aufgabe:**

- Notiere deine Ideen stichpunktartig und träume groß!

**3. Rolle des Machers (ca. 10 Minuten)****Anweisung:**

- Die Schülerinnen und Schüler wechseln nun in die Rolle des Machers und überlegen, wie die Ideen des Visionärs praktisch und realistisch umgesetzt werden können.
- Sage: *"Jetzt geht es darum, die Ideen des Visionärs Realität werden zu lassen. Was brauchst du dafür?"*

**Systemische Fragen:**

- *"Welche Schritte sind notwendig, um deine Ideen umzusetzen?"*
- *"Wer oder was könnte dir dabei helfen?"*
- *"Wie und wann möchtest du beginnen?"*

**Aufgabe:**

- Schreibe alle notwendigen Schritte und Ressourcen auf, die dir helfen können.

**4. Rolle des konstruktiven Kritikers (ca. 10 Minuten)****Anweisung:**

- Die Schülerinnen und Schüler wechseln in die 3. Rolle des konstruktiven Kritikers und betrachten ihre Ideen kritisch, um sie zu optimieren.
- Sage: *"Jetzt schauen wir uns die Ideen genauer an. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie kannst du sie bewältigen?"*

**Systemische Fragen:**

- *"Welche Hindernisse könnten auftreten, und wie kannst du sie überwinden?"*
- *"Was könntest du verbessern, damit die Idee erfolgreicher wird?"*
- *"Welche Alternativen könntest du in Betracht ziehen, falls etwas nicht funktioniert?"*

**Aufgabe:**

- Notiere mögliche Herausforderungen und Lösungen.

**5. Zusammenführung der Perspektiven (ca. 10 Minuten)****Anweisung:**

- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Notizen aus den drei Rollen und entscheiden, welche der Ideen sie umsetzen möchten.
- Sage: *"Welche Idee möchtest du umsetzen, und was ist dein erster Schritt?"*

### **Systemische Fragen:**

- *"Welche Idee ist realisierbar, und wie möchtest du starten?"*
- *"Was hast du aus den verschiedenen Perspektiven gelernt?"*

### **6. Abschluss (ca. 5 Minuten)**

#### **Anweisung:**

- Bitte die Schülerinnen und Schüler, einen konkreten Plan für ihren ersten Schritt zu formulieren.
- Reflexionsfrage:
  - *"Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sicher bist du, dass du diesen ersten Schritt gehen wirst?"*
  -

#### **Vorteile der Methode im Unterricht:**

- Jede Schülerin und jeder Schüler kann alle drei Rollen durchlaufen und individuelle Erkenntnisse gewinnen.
- Die Methode fördert kreatives Denken, Problemlösungskompetenzen und praktische Planung.
- Sie eignet sich hervorragend für Themen wie erfolgreiches Lernen, Konfliktlösung oder Projektplanung.

### **Allein, in der Gruppe oder in der Mischform**

#### **1. Wenn die Schülerinnen und Schüler allein arbeiten:**

- **Vorteil:**  
Jede Schülerin und jeder Schüler hat die Möglichkeit, sich in Ruhe und individuell mit ihrem eigenen Anliegen auseinanderzusetzen. Dies fördert die Selbstreflexion und die Entwicklung persönlicher Lösungsstrategien.
- **Anwendung:**  
Besonders geeignet, wenn jede Schülerin und jeder Schüler an dem individuellen Ziel arbeiten soll, beispielsweise bei persönlichen Lernstrategien.
- **Durchführung:**  
Jede Person durchläuft die drei Rollen (Visionär, Macher, konstruktiver Kritiker) allein und reflektiert schriftlich auf ihrem Arbeitsblatt.

## 2. Wenn die Schülerinnen und Schüler in Gruppen arbeiten:

- **Vorteil:**  
Der Austausch in der Gruppe bringt neue Perspektiven ein, fördert Teamarbeit und inspiriert durch gemeinsames Brainstorming. Dies ist ideal für Themen, die die ganze Klasse betreffen, z. B. Verbesserung des Klassenklimas oder ein gemeinsames Projekt.
- **Anwendung:**  
Gut geeignet, wenn die Gruppe eine gemeinsame Herausforderung lösen möchte.
- **Durchführung:**
  - Jede Gruppe hat eine gemeinsame Aufgabe oder ein Thema.
  - Die Gruppe durchläuft zusammen die drei Rollen, wobei sich alle aktiv beteiligen.
  - Option: Die Rollen können in der Gruppe verteilt werden, sodass jede Person temporär eine Rolle übernimmt, bevor alle gemeinsam reflektieren.

## 3. Mischform: Kombiniertes Arbeiten

Eine weitere Möglichkeit ist, die Schülerinnen und Schüler zunächst individuell an ihren Ideen arbeiten zu lassen (z. B. in der Visionärsphase), um dann in Gruppen zusammenzukommen und die Ideen gemeinsam in den Rollen des Machers und des konstruktiven Kritikers weiterzuentwickeln. Diese Variante erlaubt sowohl persönliche Reflexion als auch die Vorteile des Gruppenaustauschs.

Wenn es um **erfolgreiches Lernen** geht, könnte eine Einzelarbeit für die ersten beiden Rollen sinnvoll sein, da hier oft persönliche Ziele und Strategien im Fokus stehen. Die Phase des konstruktiven Kritikers könnte dann in Gruppen erfolgen, um mögliche Hindernisse gemeinsam zu diskutieren und kreative Lösungen zu finden.

## Die Theorie hinter der Disney-Strategie

Die Disney-Strategie ist ein kreativer Problemlösungsansatz, der auf der Arbeitsweise von Walt Disney basiert. Sie wurde ursprünglich von ihm entwickelt und später von Psychologen und Coaches systematisiert. Walt Disney nutzte diese Strategie, um seine innovativen Ideen umzusetzen, Hindernisse zu überwinden und seine Visionen in die Realität zu bringen.

Die Disney-Strategie basiert darauf, eine Herausforderung oder ein Ziel aus drei verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Diese Perspektiven – der Visionär, der Macher und der konstruktive Kritiker – stehen für unterschiedliche Denkweisen, die zusammen eine umfassende Problemlösung ermöglichen:

1. **Der Visionär:** Entwickelt grenzenlose, kreative und inspirierende Ideen ohne Rücksicht auf mögliche Hindernisse. Dies ist die Phase des Träumens und Vorstellens.
2. **Der Macher:** Setzt die Ideen des Visionärs in konkrete Pläne um und überlegt, wie sie realisiert werden können. Hier wird die Umsetzung praktisch und realistisch geplant.
3. **Der konstruktive Kritiker:** Überprüft die Ideen kritisch, benennt mögliche Schwachstellen und findet Lösungen, um Hindernisse zu überwinden. Diese Phase sorgt dafür, dass die Pläne robust und durchführbar sind.

## Wie Walt Disney die Methode nutzte

Walt Disney selbst nutzte diese Herangehensweise intuitiv und machte sie zu einem festen Bestandteil seiner kreativen Arbeit.

1. **Der Visionär bei Disney:**  
Walt Disney begann immer mit einer Idee, ohne Einschränkungen oder Zweifel zuzulassen. In dieser Phase ließ er seiner Fantasie freien Lauf. Zum Beispiel stellte er sich vor, wie eine komplett neue Welt für Kinder und Erwachsene aussehen könnte – das Ergebnis war Disneyland.
2. **Der Macher bei Disney:**  
Nachdem er seine Vision entwickelt hatte, analysierte er, wie sie in die Realität umgesetzt werden konnte. Er plante sorgfältig, arbeitete mit Experten zusammen und überlegte, welche Ressourcen, Technologien und Menschen nötig waren, um seine Ideen umzusetzen.
3. **Der konstruktive Kritiker bei Disney:**  
Schließlich nahm Disney die Perspektive des Kritikers ein, um mögliche Hindernisse oder Schwächen in seinen Plänen zu identifizieren. Er stellte sich Fragen wie: „*Was könnte schiefgehen? Was könnten die Zuschauer oder Besucher nicht mögen? Wie lösen wir mögliche Probleme?*“ Diese Perspektive ermöglichte es ihm, seine Projekte zu perfektionieren und Risiken zu minimieren.

## Aus welchem Grund die Disney-Strategie so effektiv ist

Die Disney-Strategie ist deshalb so wirkungsvoll, weil sie die drei entscheidenden Phasen der kreativen Problemlösung systematisch miteinander verbindet. Viele Menschen neigen dazu, nur in einer Denkweise – z. B. kritisch oder träumerisch – zu verharren. Indem alle drei Perspektiven genutzt werden, entsteht eine Balance zwischen Kreativität, Umsetzbarkeit und Risikomanagement.

Walt Disney hat mit dieser Methode bahnbrechende Projekte realisiert, und seine Visionen wie Disneyland und die Walt Disney Studios zeigen, wie mächtig diese Herangehensweise sein kann. Sie ist heute ein bewährtes Werkzeug für Coaching, Teamarbeit und kreative Prozesse.

## Positive Emotionen nutzen: Körperanker als Hilfe bei Ängsten

Körperanker können bei Ängsten eingesetzt werden, um die betroffenen Personen gezielt mit positiven Emotionen und beruhigenden Zuständen zu verbinden. Durch die Anwendung dieser Methode werden körperliche Bewegungen, Gesten oder Berührungen mit positiven Erlebnissen oder Gefühlen „verankert“.

Wenn jemand Angst hat, kann ein Körperanker genutzt werden, um beispielsweise an ein Gefühl von Sicherheit, Gelassenheit oder Mut zu erinnern. Dies hilft, die Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu lenken und den emotionalen Zustand zu regulieren. Der Körperanker wird vorher konditioniert – also bewusst in Situationen geschaffen, in denen sich die Person sicher und stark fühlt. In einer Angstsituation reicht es dann, den Anker (z. B. eine Handbewegung oder Berührung an einem bestimmten Punkt) auszulösen, um das positive Gefühl hervorzurufen.

Der Einsatz von Körperankern ist besonders hilfreich, da er schnell und ohne Hilfsmittel funktioniert, und die Person durch aktive Steuerung der eigenen Emotionen gestärkt wird.

Hier ist ein möglicher Schlussteil für dein Arbeitsblatt, der deine Expertise als Hypnotherapeutin und systemischer Coach hervorhebt:

### Warum ich Körperanker bei Ängsten setze

Durch meine Erfahrung als med. Hypnotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Lehrtrainerin und systemischer Coach gelingt es mir, gezielt positive Emotionen bei Schülerinnen und Schülern zu verankern. Mit Körperankern werden Gefühle wie Sicherheit, Mut und Gelassenheit dauerhaft aktiviert, sodass Herausforderungen wie Ängste effektiver bewältigt werden können.

Meine Arbeit kombiniert die Techniken der med. Hypnotherapie und des systemischen Coachings, um individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und nachhaltige Lösungen zu schaffen. Schülerinnen und Schüler profitieren von dieser Methode, indem sie lernen, ihre inneren Ressourcen zu stärken und selbstbewusster zu handeln.

### Beispiele:

#### Manager:

1. **Steve Jobs (Apple):** Steve Jobs war bekannt dafür, vor wichtigen Präsentationen eine bestimmte Atemtechnik zu nutzen, um sich zu fokussieren und seine innere Ruhe zu finden. Diese Technik diente als Anker, um in stressigen Momenten Gelassenheit zu bewahren.
2. **Jeff Bezos (Amazon):** Jeff Bezos soll vor schwierigen Entscheidungen eine kurze Pause einlegen und dabei bewusst tief durchatmen. Dieses Ritual half ihm, Klarheit zu gewinnen und sich auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren.

## **Profisportler:**

1. **Rafael Nadal (Tennis):** Nadal hat vor jedem Aufschlag eine feste Routine, bei der er seine Haare und sein Stirnband berührt. Diese Bewegungen dienen als Anker, um sich zu konzentrieren und in den „Flow-Zustand“ zu kommen.
2. **Michael Phelps (Schwimmen):** Der Schwimmstar nutzt Visualisierungstechniken und bestimmte Bewegungen, wie das Schütteln seiner Arme vor dem Start, um sich mental auf den Wettkampf einzustellen. Diese Rituale helfen ihm, seine Bestleistung abzurufen.
3. **Cristiano Ronaldo (Fußball):** Ronaldo hat vor jedem Freistoß eine feste Haltung und Atemtechnik. Diese Anker geben ihm Selbstvertrauen und helfen ihm, sich auf den Schuss zu konzentrieren.
4. **Angela Merkel:** Angela Merkels "Merkel-Raute" diene ihr als Körperanker, um Ruhe und Konzentration zu bewahren. Diese Geste half ihr, Stabilität auszustrahlen und ihre Gedanken in stressigen Situationen zu fokussieren.