



Focusing – Audio.

STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITaEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ



ZIELE UND METHODE

Diese Methode lädt die Schüler*innen zu einer Standortbestimmung ein, in der sie zur Ruhe kommen und bemerken können, wie es ihnen in diesem Moment mit dem Thema Studien- und Berufswahl geht. Dabei wird ihr gegenwärtiges körperliches Erleben (»Bauchgefühl«) zu diesem Thema durch eine kurze Achtsamkeitsanleitung angefragt. Aus dem Erlebten können als stimmig empfundene nächste Schritte entstehen, die den Schüler*innen auf einer ganzheitlicheren Ebene helfen, sich diesem Thema zu nähern.

Eine Standortbestimmung kann und sollte immer wieder im Prozess der Berufs- und Studienwahl erfolgen.



ZEITBEDARF

- 15 Min Dauer der Methode
- 15 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 5 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Audio »Focusing« (6:43 Min):
www.freiburger-methodenkoffer.de/audio/fmk-Focusing_Audio.mp3
- Abspielgerät

TIPP

Lesen Sie, wenn Sie die technischen Möglichkeiten haben, den Text »Focusing« nicht selbst vor, sondern nutzen Sie das Audio.

GUT ZU WISSEN

Gerade für den Einstieg in die Studien- und Berufsorientierung ist es hilfreich, wenn Schüler*innen genügend Raum bekommen, um sich diesem sehr persönlichen und individuellen Thema in ihrem eigenen Tempo und möglichst angstfrei widmen zu können.

Sie als Lehrkraft können zunächst erfragen, inwiefern sich Ihre Schüler*innen bereits mit der eigenen Zukunft beschäftigt haben. Sprechen Sie darüber, welche Bedürfnisse sie im Moment haben und welche Schritte für sie notwendig wären.

Neben einer Reflektion über die eigenen bewussten Faktoren und Kriterien bietet sich ergänzend ein achtsamkeitsbasierter Zugang an, der das eigene sog. »Bauchgefühl« zu diesem Thema abfragt. Oft liegen darin andere, frische Zugänge und Impulse.

Die Methode des Focusing, die hier angeboten wird, wurde vom Philosophen, Psychologen und Psychotherapeuten Gene Gendlin (1926-2017) entwickelt. Er erkannte, dass die Fähigkeit, Kontakt zu seinem gegenwärtigen körperlichen Erleben aufnehmen zu können, Heilungs- und Erkenntnisschritte ermöglicht – eine Erkenntnis, die heute von der neurobiologischen Forschung bestätigt wird. Die Art und Weise der Selbstwahrnehmung und Kontaktaufnahme zu sich selbst entscheidet über den Therapieerfolg. Das Fokussieren darauf ist auch für Laien als Selbstcoachingmethode gut nutzbar.

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit der Anleitung achtsamkeitsbasierter Methoden haben, empfiehlt es sich, die Audiodatei abzuspielen. Geben Sie den Schüler*innen nach der Anleitung noch etwas Zeit, ihre gefundenen Erkenntnisse für sich zu notieren (Portfolio) oder ermuntern Sie sie, diese ggf. zu malen oder auf andere kreative Weise zu sichern. Der Prozess kann so sogar noch weitergehen.

IM FOCUS SEIN

Die folgenden Minuten sollen eine kleine Auszeit für dich sein, um zur Ruhe zu kommen und darauf achten zu können, wie es dir gerade mit dem Thema Studien- und Berufswahl geht. Dabei geht es eher um dein intuitives Wissen dazu als um ein bewusstes Darübernachdenken. Wo stehst du gerade in diesem ganzen Prozess? Unser Bauchgefühl, unsere Intuition weiß das sehr genau und wenn wir darauf achten, bekommen wir ein bestimmtes Körpergefühl zu jeder beliebigen Situation, zu jedem beliebigen Thema ... und wenn wir ein bißchen dabei bleiben, entwickeln sich daraus auch Hinweise auf den nächsten stimmigen Schritt. Der Text, den ich gleich lesen werde, kann euch helfen, dieses intuitive Wissen anzupapfen und nutzbar zu machen.

»Ich möchte dich auf eine kleine Reise in dein Inneres einladen. Du kannst dir jetzt ein paar Minuten Zeit nehmen und nach und nach Kontakt mit deinem körperlichen Erleben und deiner Intuition aufnehmen. Dazu kannst du deine Augen schließen oder den Blick auf einen Punkt im Raum richten – wie es für dich passt. Mache es dir auf dem Stuhl so gemütlich wie es gerade möglich ist, so dass du entspannt und gleichzeitig wach sein kannst. Wenn ich Dinge anleite, die für dich nicht passen, lasse sie vorbeiziehen und klinke dich wieder ein, wenn es für dich stimmig ist. Komme nun langsam zur Ruhe und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen – in deinen von innen gefühlten Körper. ...
Bemerge wie dein Atem von ganz alleine kommt ... und wieder geht, ... kommt und wieder geht. Du musst nichts dafür tun. Vielleicht nimmst du das sanfte Heben und Senken deines Brustkorbes oder der Bauchdecke wahr, vielleicht auch nicht. Nimm einfach wahr, wie dein Atem gerade im Moment fließt und schenke ihm ein freundliches inneres »Aha, so ist es gerade.«
Dann kannst du dich nach innen fragen: Wie fühlt es sich gerade im Körper an? Nimm alles zusammen: den Raum, die anderen, alles von dir ... und lass es in dir zu einem Körpergefühl werden. Wie fühlt sich die gesamte Situation gerade im Körper an? ... Und währenddessen frage dich nach innen: Wo in meinem Körper fühle ich mich gerade verhältnismäßig wohl?

Du könntest dich fragen: Wo in mir ist es etwas wärmer, etwas entspannter, etwas energievoller – einfach etwas angenehmer. Wo ist der angenehmste Ort im Körper? Bleibe doch noch ein wenig dabei und genieße das Angenehme – so als ob du jetzt einige Minuten Urlaub von allem machen könntest. ...

Während du dabei bleibst, kannst du dich nach innen fragen: Wie geht es mir gerade mit dem Thema Studien- und Berufswahl. Frag dich das an deinen Brust- und Bauchraum gerichtet und warte, was dir dazu von dort entgegenkommt. Was auch immer es sein möge, nimm es einfach wahr. Du musst nichts verändern. Lass es einfach da sein und bemerke, wo im Körper du es spürst. ...
Und während du damit in Kontakt bleibst, entsteht vielleicht auch ein Bild dazu, das so ist wie dieses Gefühl. ... Wie sieht das aus? Das Ganze sieht aus wie ...? Lass dir Zeit, ein Bild in dir entstehen zu lassen ... Manchmal entsteht so ein inneres Bild, manchmal auch nicht. ...

Vielleicht passt eher eine Überschrift: »Das Ganze in mir heißt ... «

Du kannst das, was du gefunden hast, an einem guten Ort in deiner Vorstellung sicher verstauen, so dass du es jederzeit wiederfinden kannst. Nimm dir einfach ein wenig Zeit, dir solch einen Ort vorzustellen ...
Bevor wir zum Ende kommen, kannst du dich nochmal nach innen fragen und abwarten, was dir von deiner Intuition entgegen kommt: Was wäre ein nächster, kleiner, konkreter Schritt in eine gute Richtung für mich? ...

Und dann komm in deinem Tempo so langsam wieder in dein Alltagsbewusstsein und hier in den Raum zurück.

Nehmt euch jetzt am Schluss noch ein wenig Zeit und haltet eure Erkenntnisse schriftlich fest, etwa in einem Portfolio (z.B. dem Logbuch).«



Focusing – Audio.



STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ

Autorin: Kathinka Dettmer
Sprecher: Michael Schmitter; Ton: Ingo Burghardt

Gestaltung: www.geiervisuell.com

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.
Bitte geben Sie bei edkimo.com den Feedback-Code `duwekepo` ein
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

