Coaching der Klasse 8 HA

„Wie wirke ich auf andere Menschen und was wirkt in mir?“, waren Fragerichtungen, mit denen sich 10 Schüler einer 8.Hauptschulklasse der Gesamtschule in Mücke, sehr intensiv und ernsthaft auseinandergesetzt haben. Unter Leitung von Frau Ludig, die als systemischer Coach die Themen Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit sehr adressatenorientiert und kreativ aufgebrochen und vertieft hat, konnten die jungen Menschen Einblicke in die Wirksamkeit von Körperhaltung, Mimik und Einsatz ihrer Sprache erfahren und reflektieren. Über Rollenspiele konnten die Schüler sowohl aktive Person als auch beobachtende Person sein und anschließend die eigene Wahrnehmung und die Wirkung auf andere zusammenbringen und analysieren. Mit viel Leidenschaft und Interesse reflektierten sie ihr Auftreten und übten sich an verschiedenen Körperhaltungen. Da aber jede äußere Veränderung aber nur nach innerer Verwandlung authentisch erreicht werden kann, machten sich die zukünftigen Schulabsolventen auf eine spannende Reise in ihre Gedanken und Gefühlswelt. Mit achtsamer Hand führte Frau Ludig die Schüler zu ihren geheimsten „Glaubenssätzen“, die in den Köpfen aller Menschen immer wieder mal aufkommen. Auf diesem steinigen und sehr privaten Weg benannten die Schüler all jene Sätze, die dazu führen, dass man sich als Mensch schwach und entmutigt fühlt. „Das schaffst du nie“ ist nur einer dieser Sätze. Diesen inneren Kritiker galt es nun zu erkennen, ihn beim Namen zu nennen und anschließend zu verabschieden. Über Methoden wie das „Refraiming“ wurden den jungen Menschen Werkzeuge an die Hand gegeben, eine neue und positive Perspektive auf das eigene Denken und Fühlen zu erreichen, um wieder aktiv in das eigene Leben zu wirken. Dazu gehört es auch seine Gefühle steuern zu können. Ebenso erkannten die Teilnehmer, dass es unabdingbar ist, realistische Etappenziele zu formulieren, um in Erfolgserlebnissen die eigene Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Nach 5 sehr intensiven und fordernden Stunden verließen die Schüler das Coaching mit geradem Rücken und einem wundervollen stolzen Lächeln im Gesicht. Denn das haben sich alle gemerkt: Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.