

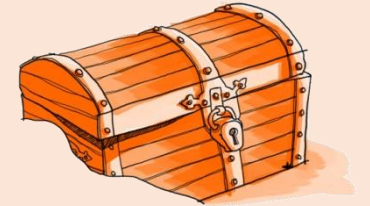


Gesprächsführung und Beziehungsaufbau im Schulalltag

Kontakt: [jordaan@lg-institut.de](mailto:jordaan@lg-institut.de)



- Sozial- und Organisationspsychologin & Trainerin
- Leuphana Universität Projekte E-Mental Health und gesunde Schule
- Institut LernGesundheit

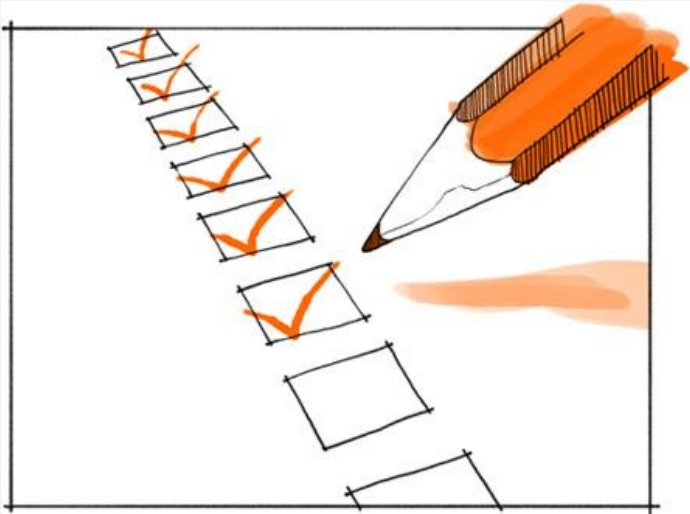


- Schwerpunkte:
  - Emotions- und Stressregulation
  - Kollegiale Beratung (Online)
  - Gesprächsführung
  - Klassenführung



## Bevor wir so richtig starten...





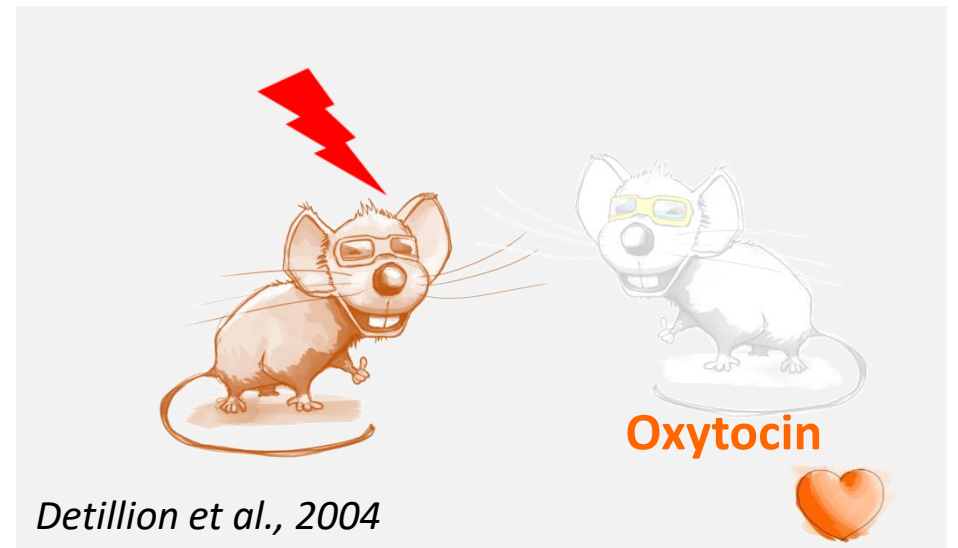
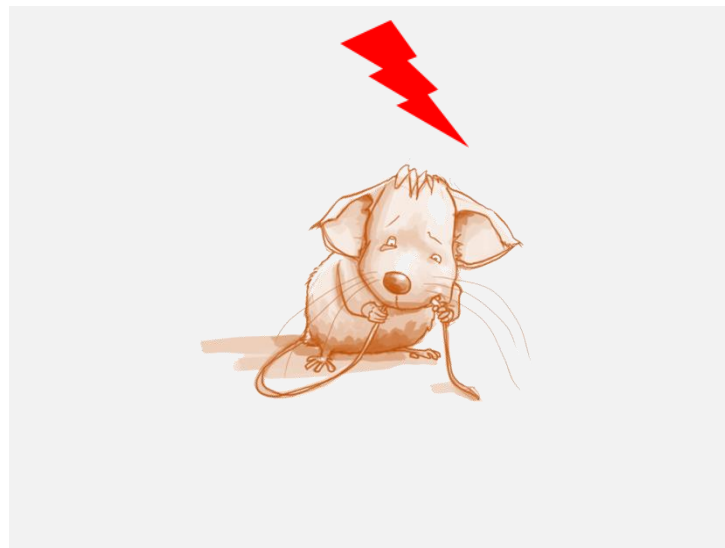
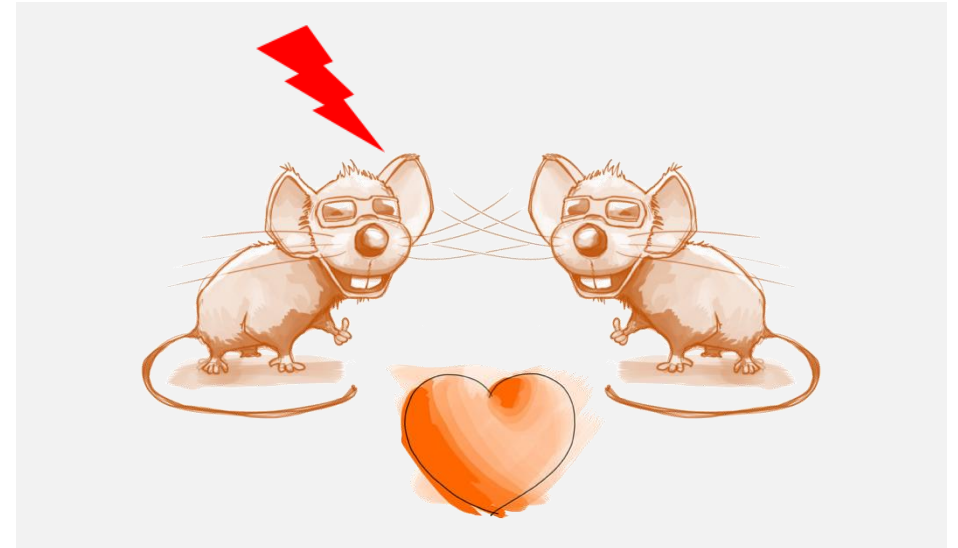
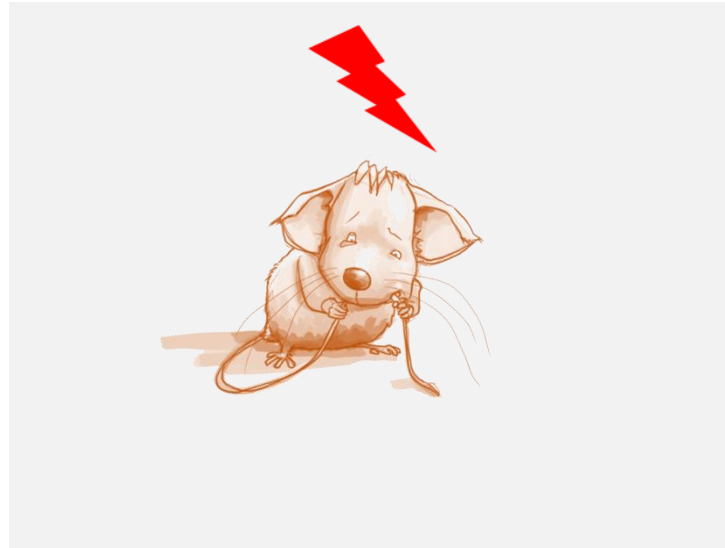
- **Beziehung als Wirkfaktor für Gesundheit**
- Einfluss von Perspektive und persönlichen Erwartungen auf die Wahrnehmung
- Wertschätzung
- Beziehungsförderliche Kommunikation

## Wundheilung



- 24% Verzögerung bei Pflegenden
- 40% Verzögerung bei Prüfungen
- 60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

*Kiecolt-Glaser et al., 2005*



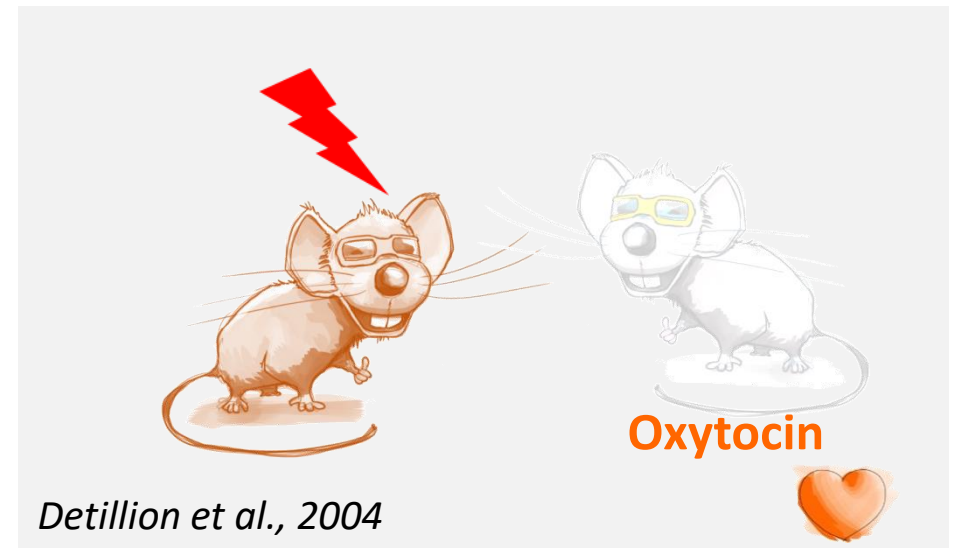
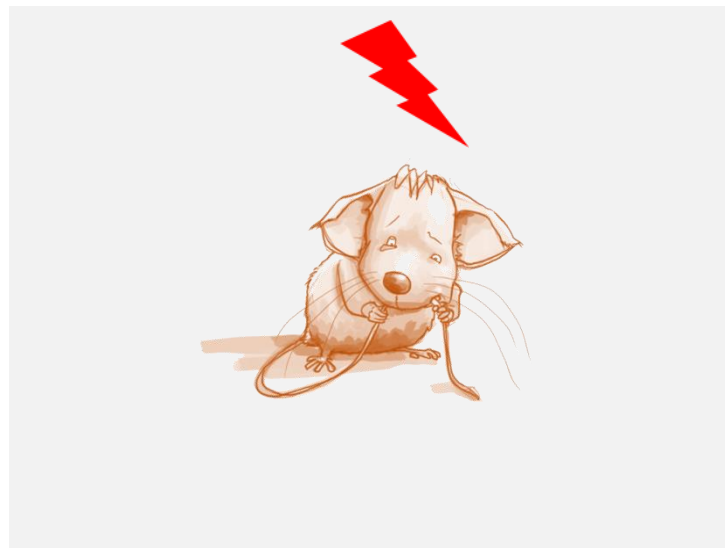
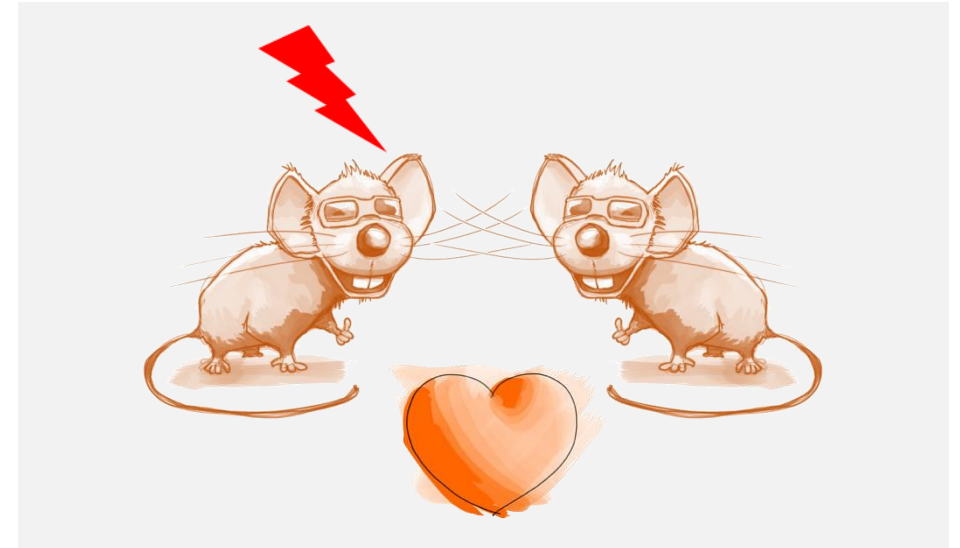
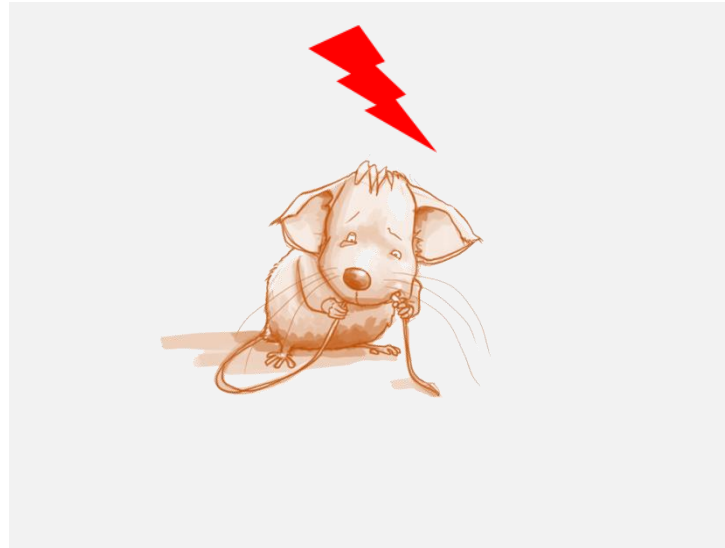
*Detillion et al., 2004*

## Wundheilung



- 24% Verzögerung bei Pflegenden
- 40% Verzögerung bei Prüfungen
- 60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

*Kiecolt-Glaser et al., 2005*



*Detillion et al., 2004*

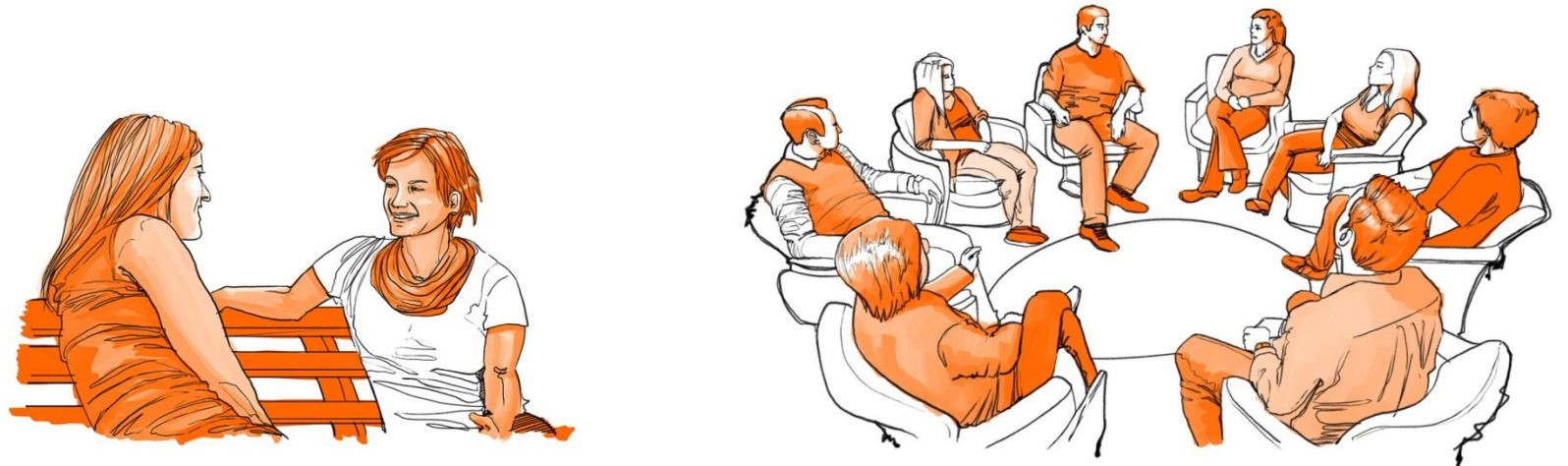
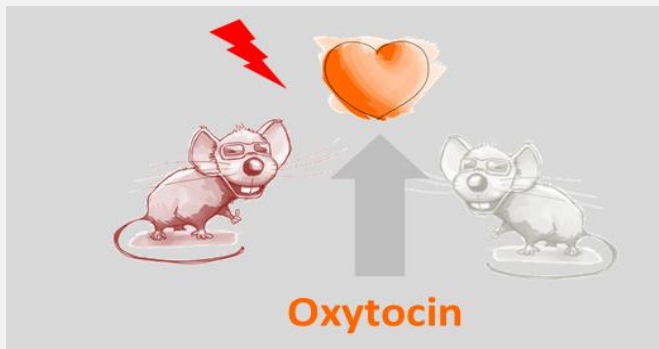
### Psychologische Wirkungen

stress- und angstlösend,

bindungserzeugend,

Wohlgefühl und innerliche  
Zufriedenheit vermittelnd

- Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
- Verlieben, feste Beziehungen
- ergreifende Teamerfahrungen
- gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse
- Momente des ehrfürchtigen Staunens (spektakuläre Naturerlebnisse, Beethovens Neunte...)

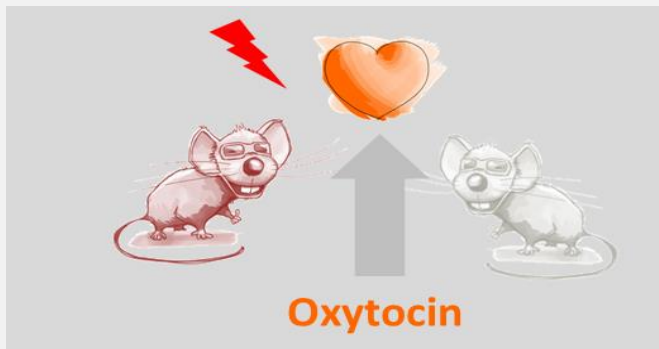


### Psychologische Wirkungen

stress- und angstlösend,

bindungserzeugend,

Wohlgefühl und innerliche  
Zufriedenheit vermittelnd



- Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
- Verlieben, feste Beziehungen
- ergreifende Teamerfahrungen
- **gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse**
- Momente des ehrfürchtigen Staunens (spektakuläre Naturerlebnisse, Beethovens Neunte...)



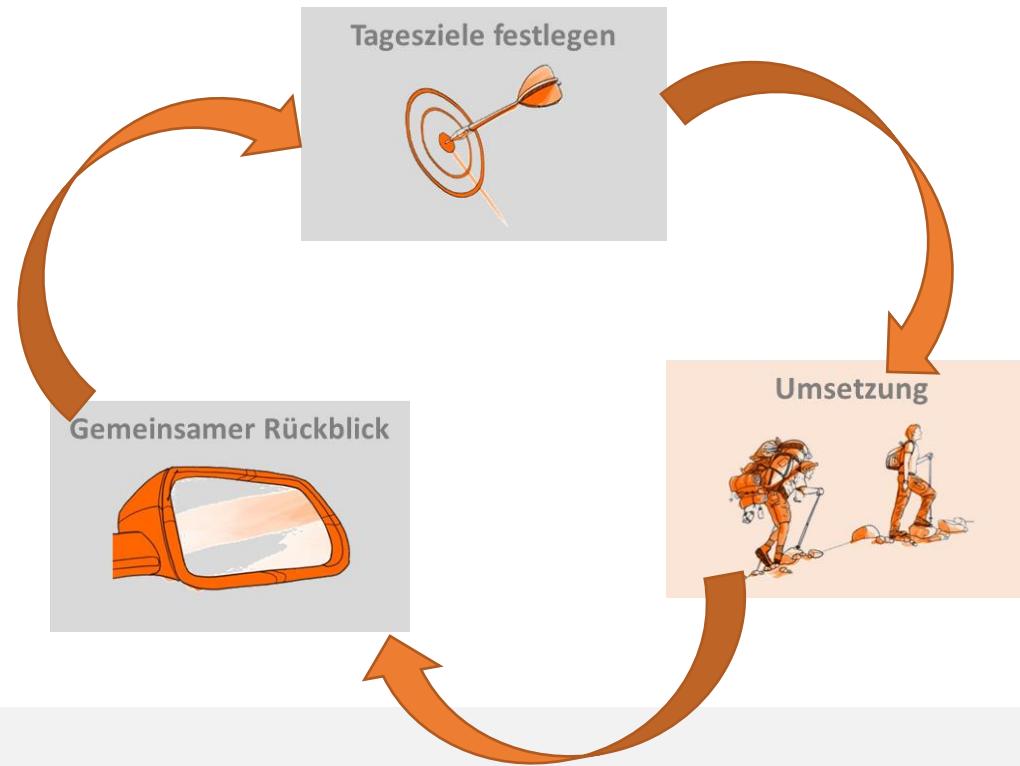


## Psychologische Wirkungen

stress- und angstlösend,

bindungserzeugend,

Wohlgefühl und innerliche  
Zufriedenheit vermittelnd

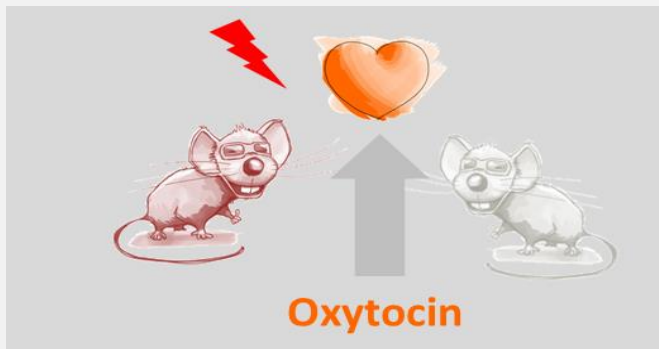


## Psychologische Wirkungen

stress- und angstlösend,

bindungserzeugend,

Wohlgefühl und innerliche  
Zufriedenheit vermittelnd



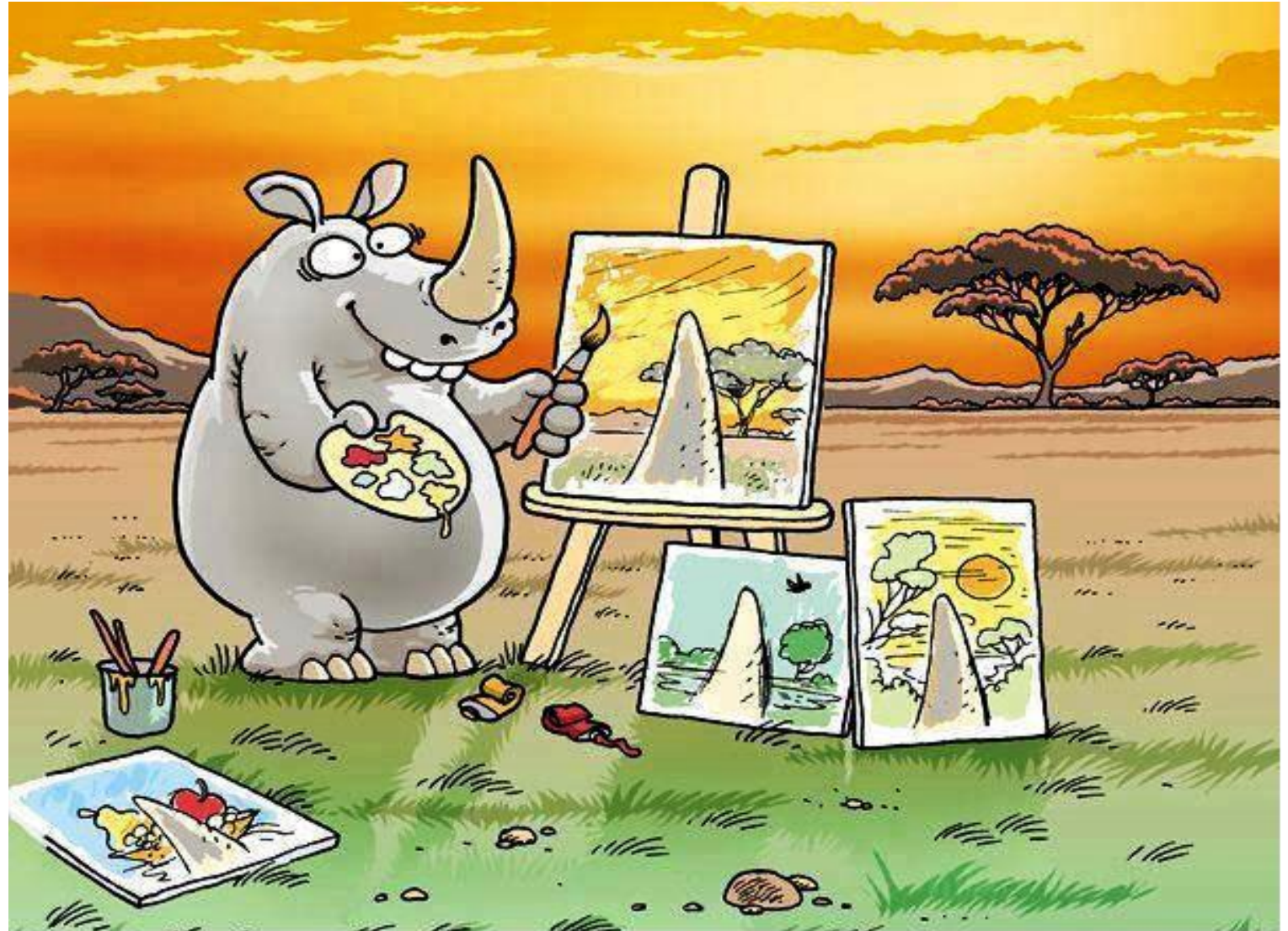
- Was habe ich heute getan, mit dem ich zufrieden sein könnte?
- Was haben andere getan, mit dem ich zufrieden sein könnte?
- Wie habe ich darauf reagiert, damit der andere es wieder tut?



# Rosinen picken



Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind; sondern wie die Bilder, die wir uns von ihnen machen!



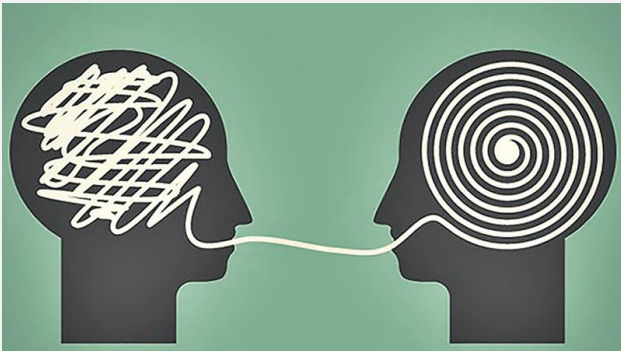
Unterschiedliche Interpretationen von Fakten und Verhaltensweisen

-

Wir sehen meist nur einen Teil des Bildes

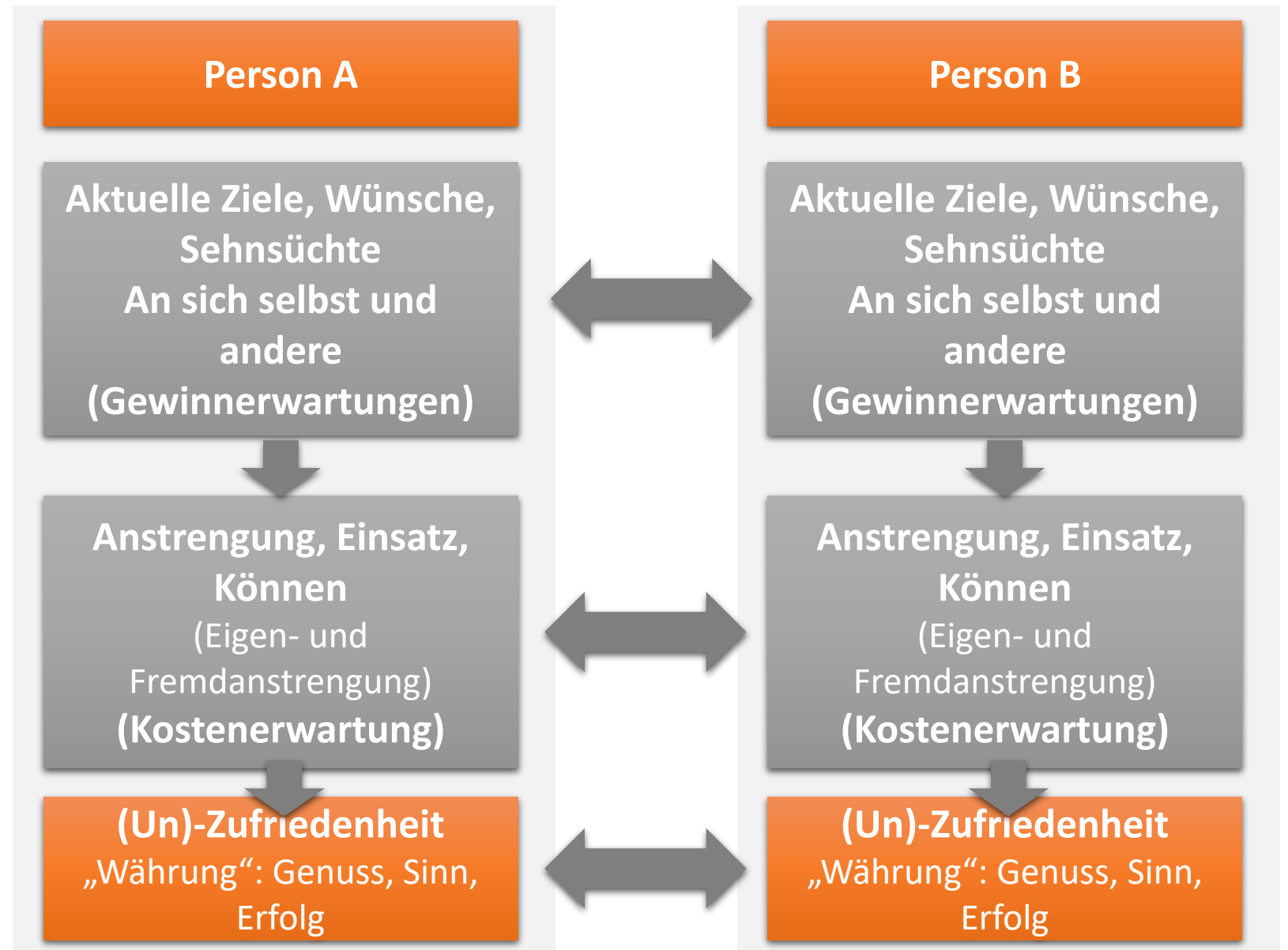


## Unterschiedliche Interpretationen von Fakten und Verhaltensweisen



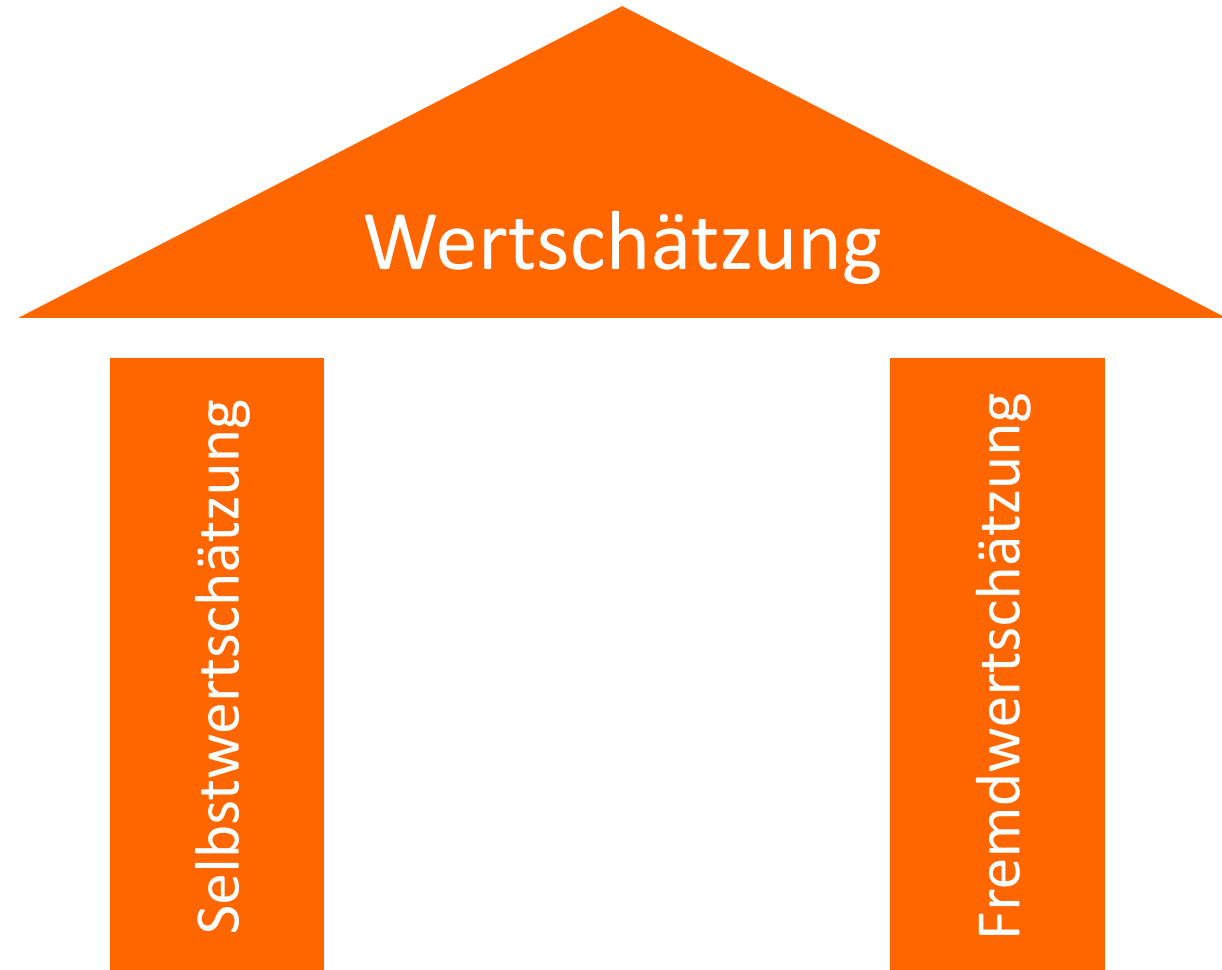
ICH	Der Andere
Ich biete meine Hilfe an.	Sie mischen sich ein.
Ich bin flexibel.	Sie haben kein Rückgrat.
Ich habe meine Überzeugungen.	Sie sind starrsinnig.
Ich bin Realist.	Sie haben keine Prinzipien.
Ich bin pragmatisch.	Sie würden Ihre Oma verkaufen.
Ich bin romantisch.	Sie sind ein Träumer.
Ich bin stark.	Sie sind aggressiv.
Ich reagiere schnell.	Sie handeln unüberlegt.
Ich bin sensibel.	Sie sind leicht zu verletzen.
Ich bin geradeaus.	Sie sind taktlos.
Ich bin selbstbewusst.	Sie sind anmaßend.
Ich bin gewissenhaft.	Sie sind pingelig.

Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind; sondern wie die Bilder, die wir uns von ihnen machen!











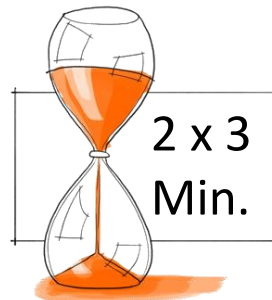
**Ich bin.....**  
**Ich habe.....**  
**Ich kann gut.....**  
**Ich werde.....**



## Drei Schritte



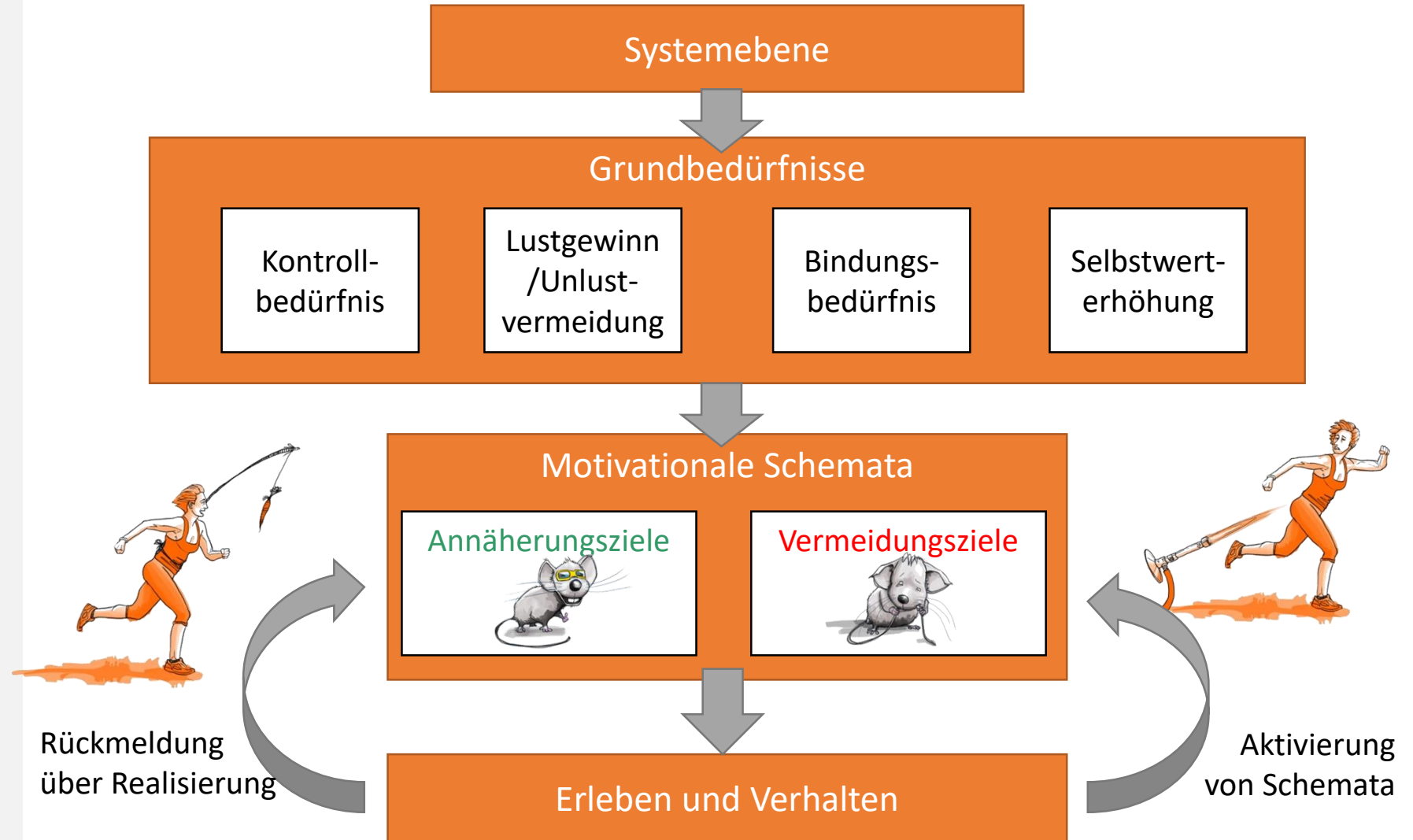
1. Person A: erzählt von einem Erfolgserlebnis  
Person B: hört aktiv zu
2. Person B: erfragt Selbstwertschätzung bei Person A  
(Bsp. wie hast du das geschafft?)
3. Person B: schätzt authentisch Person A wert  
(Fremdwertschätzung)





- Unsympathen sammeln
- Pluspunkte/Umdeutungen sammeln
- In Interaktionen an diese Pluspunkte denken

# Funktionsmodell psych. Geschehens (Grawe, 2002)

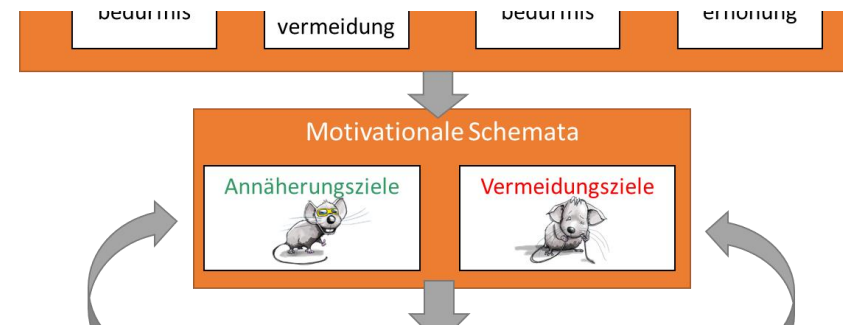


## Aufgabe 1

Was müssten Sie in der schwierigen Interaktion sagen/machen, damit Sie noch schwieriger/explosiver wird?

## Aufgabe 2

Was müssten Sie im Umkehrschluss sagen/machen, damit es besser wird?



### Annäherungsziele

- Bindung
- Geselligkeit
- Anderen helfen
- Hilfe bekommen
- Anerkennung/ Wertschätzung
- Überlegen sein/ Imponieren
- Autonomie
- Leistung
- Kontrolle haben
- Bildung/ Verstehen
- Glauben/ Sinn
- Das Leben auskosten
- Selbstvertrauen/ Selbstwert
- Selbstbelohnung



### Vermeidungsziele

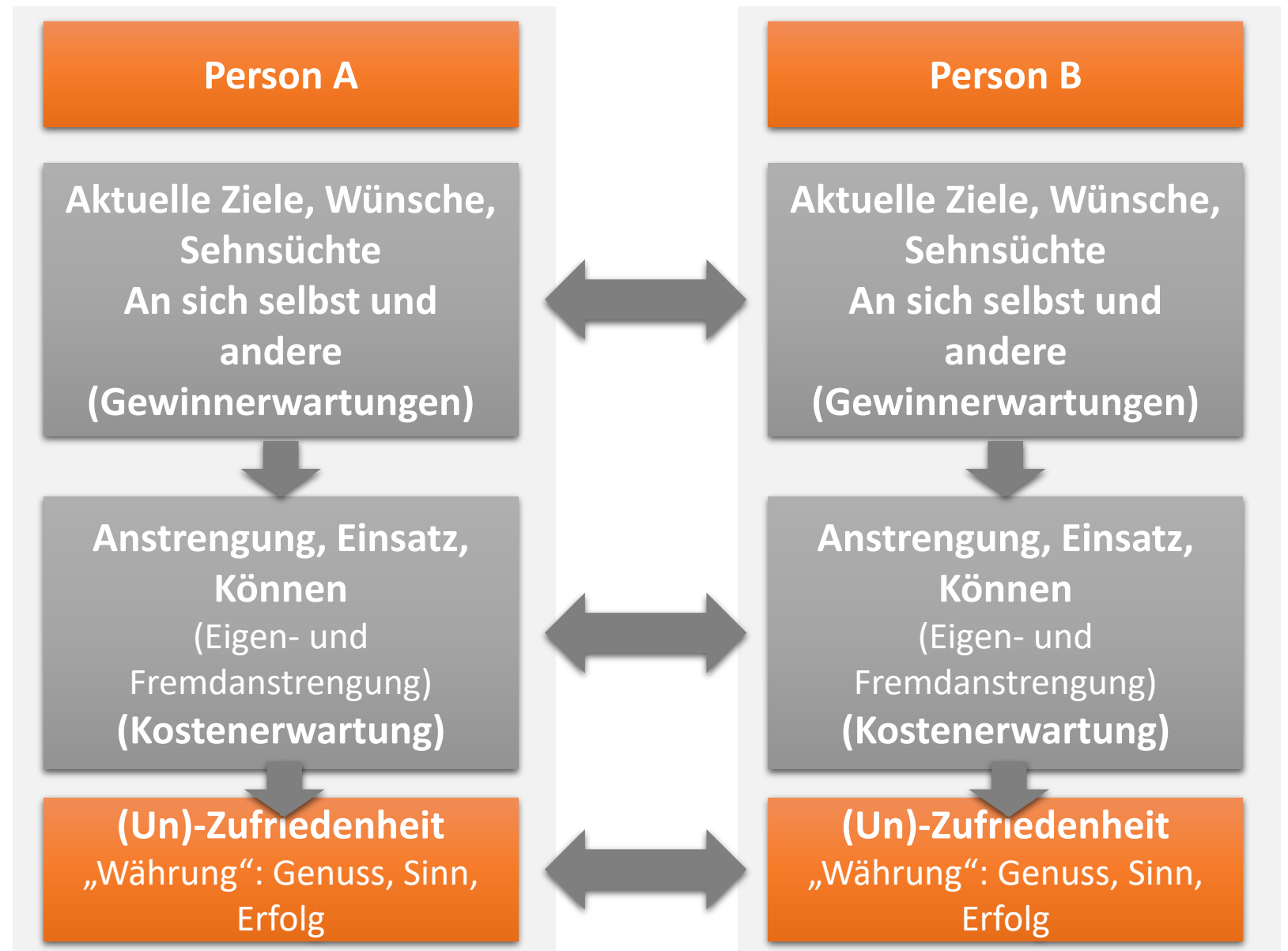
- Alleinsein/ Trennung
- Geringschätzung
- Erniedrigung/ Blamage
- Vorwürfe/ Kritik
- Abhängigkeit/ Autonomieverlust
- Spannung mit anderen
- Sich verletzbar machen
- Hilflosigkeit/ Ohnmacht
- Versagen



## Psychologischer Vertrag als Quelle von (Un-)zufriedenheit

### Aufgabe

1. Wie sieht Ihr psychologischer Vertrag in der schwierigen Interaktion aus?
2. Wie könnte der Ihres SuS/des Elternteils/des KuK aussehen?
3. Wo gibt es einen Ansatz für Kooperation?



- Problem benennen
- Sich Hintergründen annähern (Grundbedürfnisse, Annäherungs-, Vermeidungsziele, Kosten-Nutzen Erwartungen)
- Validieren/Spiegeln (verbal und non-verbal)
- Um Kooperation bitten
- Gemeinsam eine Lösung finden:
  - Foot-in-door: Zunächst kleine Bitte
  - Einwände umgehen, lösungsorientiert bleiben
  - Ggf. langfristige Folgen und Zielbindung erfragen

Was wollen Sie sich für  
Ihr nächstes Gespräch  
merken?

Was wollen Sie  
ausprobieren?

Beispiele Validieren/Spiegeln:

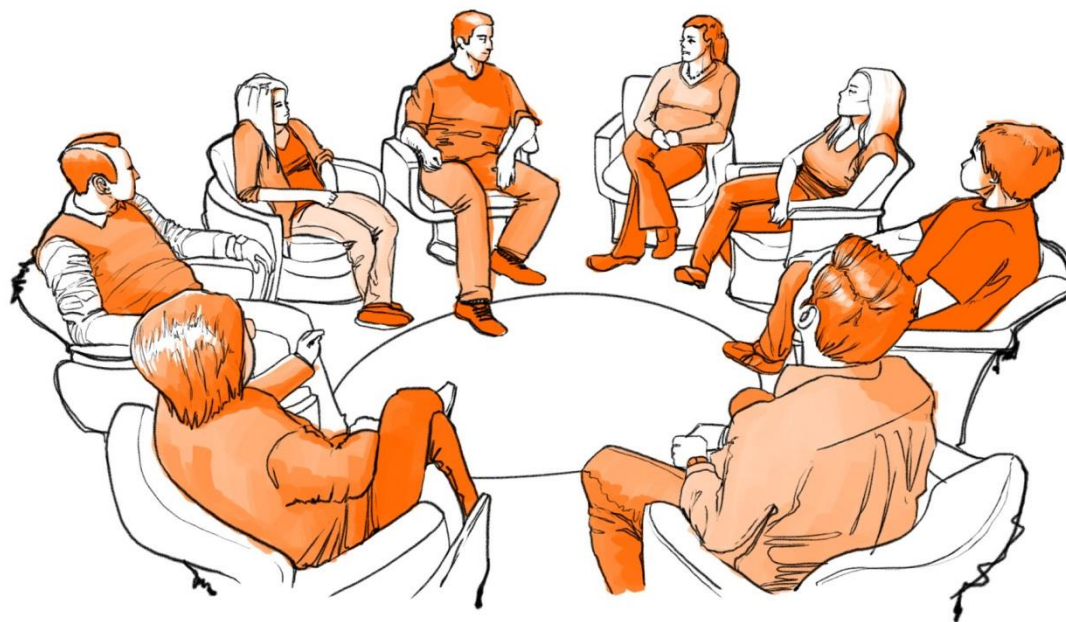
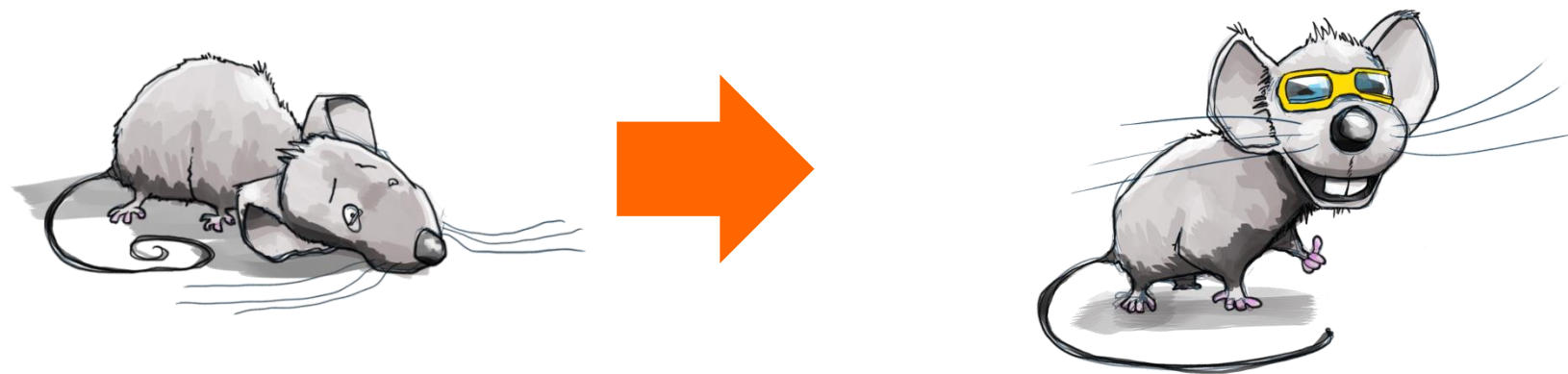
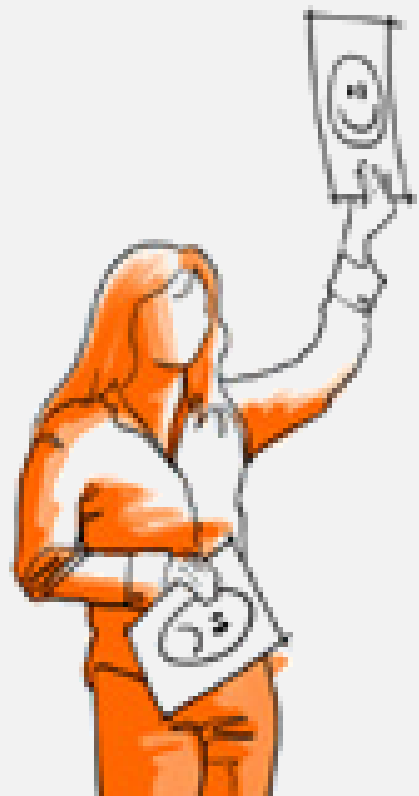
Aufmerksamkeit: z.B. „Magst du noch einmal erzählen, was genau passiert ist?“

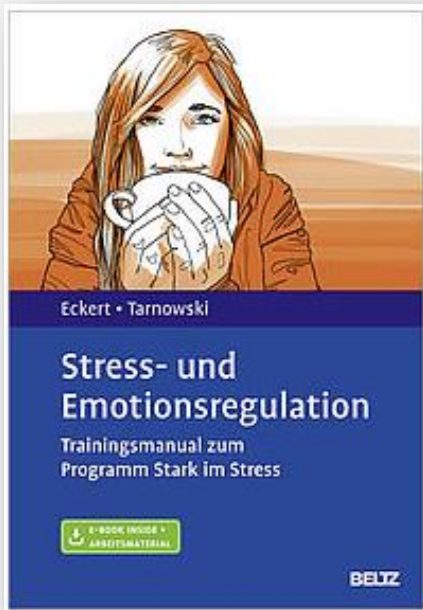
Genau Reflexion: z.B. „Soweit ich verstanden haben, dachtest du xxx und deswegen hast du yyy getan/gesagt?“

Ansprechen von Nicht-Verbalisiertem: z.B. „Wenn das so ist, kann ich mir vorstellen, dass dich das ziemlich gekränkt hat.“



## Blitzlichtrunde: Was nehmen Sie für sich mit?





## Online- Training Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

Ermäßigungscode: GF2018



## App-Impulse (sonst Suchbegriff: Lerngesundheits)

Android

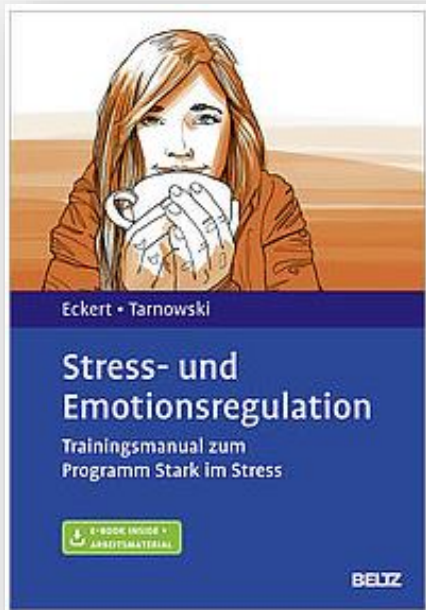


iOS



Für die frischsten Infos und Kurzimpulse:  
Folgen Sie uns auf Facebook

@lerngesundheits



## SIS Trainer\*innen-Ausbildung

**11. – 13. Okt. oder 13. – 15. Dez.**  
(in Lüneburg)



## Ausbildung Schüler\*innen Trainer\*in

**Soest: 11. – 13.12.** (alle Bausteine)  
**Lüneburg: 17.09.18** (Bausteine 3, 4) & **18.10.18** (Baustein 5)

<http://lehrergesundheit.eu/schuelertraining.php>

Weitere Infos über: [jordaan@lg-institut.de](mailto:jordaan@lg-institut.de)