

Bericht zum Workshop „Selbstbewusstes Auftreten im Klassenzimmer“

von Nadja Sturm

Wo liegt der Ursprung eines selbstbewussten und authentischen Auftretens? Wie können die eigenen Werte und positive Gedanken zu einem zufriedeneren Leben beitragen? Wie nehmen wir uns selbst wahr und was bedeutet das für unsere Haltung vor anderen Menschen? Diese und weitere Fragen beantwortete der Workshop „Selbstbewusstes Auftreten im Klassenzimmer“, der am 4. Dezember 2020 von 9 bis 16 Uhr online über Zoom stattfand und im Verlauf dessen sich die Teilnehmer*innen auf eine spannende Reise zu ihrem Selbst begaben.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, in der sie ihre Erwartungen an den Workshop kommunizierten, betonte der Referent Timo Niessner die große Bedeutung der Selbstwahrnehmung für alle Bereiche des Lebens und bat die Teilnehmenden, sich Gedanken darüber zu machen, was sie im Leben antreibt. Er ermunterte sie, dabei immer von sich selbst, also in der *Ich*-Form, zu sprechen, da dies die Selbstwahrnehmung und -reflexion steigere. Darüber hinaus befassten sie sich mit ihren eigenen Zielen. Der Referent wies hier auf die große Bedeutung positiver Ziele hin und lieferte konkrete Anleitungen, wie derartige Ziele formuliert werden können: So sollte stets eine *Ich möchte*-Aussage formuliert werden statt einer negativen *Ich möchte nicht*-Äußerung, da sich dies positiv auf die Motivation auswirke.

Im Anschluss wurden die eigenen Werte der Teilnehmenden in den Blick genommen: Dazu erhielten sie eine Liste mit zahlreichen Werten und sollten aus diesen in Eigenarbeit die ihnen wichtigsten herausarbeiten und auf Karteikarten übertragen. Der nächste Schritt bestand darin, die Karteikarten vor sich auf den Boden zu legen, um die Werte aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Danach sollten aus allen Werten die persönlichen »Top 20« und schließlich die »Top 10« ausgewählt werden. Auf diesem Weg fanden die Teilnehmer*innen nach und nach zu ihren wichtigsten Werten. Im Rahmen einer Diskussion darüber, inwieweit diese Werte auch tatsächlich im eigenen Leben umgesetzt werden, kam es wiederum zu einer umfassenden Selbstreflexion, die den ersten Abschnitt des Workshops abrundete.

Nach der Mittagspause ging es im zweiten Teil um das Thema ‚Wahrnehmung‘: Zunächst stellte der Referent das Konzept der Glaubenssätze vor. Hierbei handelt es sich um den sprachlichen Ausdruck innerer Modelle, die man selbst als wahr ansieht. Die Teilnehmenden sollten nun darüber nachdenken, welche Glaubenssätze sie selbst haben und wie sie durch diese beeinflusst werden. Negative Glaubenssätze wie *Du schaffst das nicht* oder *Dafür wird nie Zeit sein* sollten dabei in Partnerarbeit reflektiert und ins Positive überführt werden.

Gegen Ende des Workshops setzten sich die Teilnehmenden mit ihrer eigenen Identität auseinander: Hierzu wurden sie von Timo Niessner an die »Fünf Säulen der Identität« (‚Materielle Sicherheit‘, ‚Werte & Normen‘, ‚Arbeit & Leistung‘, ‚Soziale Beziehungen‘ und ‚Körper‘) herangeführt und sollten sodann ein Bild anfertigen, das ihre Identität und die fünf Säulen künstlerisch darstellt. Ein Austausch über die Bilder in Partnerarbeit schloss diese letzte Einheit und damit den Workshop ab.

Insgesamt war die Veranstaltung methodisch sehr abwechslungsreich und durch die zahlreichen praktischen Übungen und Diskussionsrunden äußerst interaktiv gestaltet. Die Teilnehmer*innen erhielten dabei die Gelegenheit, sich mit ihrem eigenen Selbst auseinanderzusetzen, wie dies im Laufe ihres Studiums wohl nur selten möglich ist. Das positive Klima war während des Workshops konstant spürbar und förderte dessen konstruktiven Verlauf.