



Training der wachstumsorientierten Grundhaltung “Three Blessings” – eine Methode aus der positiven Psychologie nach Fredrickson (2003)

Einleitung

Reflexionsübungen bieten die Möglichkeit, über die Identifikation eigener Gedanken und Erfahrungen und deren Analyse Rückschlüsse auf kommende Ereignisse und weiterführende Prozesse zu ziehen. Die Methode “Three Blessings” ist als Schreibübung angelegt und kann Sie unterstützen, Ihre eigene Grundhaltung zu hinterfragen und eine wachstumsorientierte Grundhaltung zu stabilisieren.

Ziele

Auseinandersetzung mit der eigenen Grundhaltung; Entwicklung von Achtsamkeit für wachstumsorientierte Gedanken und Handlungen

Dauer

täglich 10 Minuten über ein bis drei Wochen nach Bedarf

Zielgruppe

Lehrende

Material

Papier (ggf. Block oder Schreibheft), Stift

Ablauf

Notieren Sie sich in Einzelarbeit über einen von Ihnen bestimmten Zeitraum hinweg (z. B. drei Tage, eine Woche, einen Monat) täglich drei Situationen aus dem Unterricht, in denen es im weitesten Sinne um die wachstumsorientierte Grundhaltung geht. Dies können z. B. kurze Dialoge zwischen Ihnen und Ihrer Klasse sein, in denen diese Grundhaltung thematisiert wurde, oder Gedanken, in denen Sie sich damit auseinandersetzen.

Fokussieren Sie sich dabei auf die positiven Gedanken und Situationen.

Diskussion

Besprechen Sie mit einem Partner oder einer Partnerin, welche Erfahrungen Sie mit der Übung gemacht haben. Vergleichen Sie, welche Erfahrungen für Sie besonders interessant waren und welche Erkenntnisse Sie mitnehmen möchten.

Hinweis

Hilfreich ist es, für die Verschriftlichung ein bestimmtes Heft zu nutzen, in welchem Sie Ihre Notizen vermerken. So können Sie den Verlauf Ihrer Wahrnehmungen und Gedanken rückverfolgen und zusätzlich reflektieren. Sie können diese Übung beliebig lange fortführen.

Quelle: SVR-Forschungsbereich 2020, in Anlehnung an Fredrickson (2003)