
ZEIT FÜR DIE SCHULE

 www.zeit.de/schulangebote

Diese Arbeitsblätter sind ein **kostenloser Service für die Oberstufe** und erscheinen jeden ersten Donnerstag im Monat. Sie beleuchten ein aktuelles Thema aus der ZEIT, ergänzt durch passende Arbeitsanregungen zur praktischen Umsetzung im Unterricht.

In Zusammenarbeit mit:

DAK
Gesundheit

 www.dak.de

Thema im Monat November 2013:

Schulfach Sozialkompetenz: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Aufschieberitis, mangelnde Stresstoleranz, geringes Selbstwertgefühl: Oft liegt es an persönlichen Problemen, wenn Kinder und Jugendliche an der Schule verzweifeln. Ein neues Unterrichtsfach soll nun soziale Kompetenzen vermitteln und die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler unterstützen – nicht zuletzt auch in Hinblick auf geforderte Fähigkeiten im Berufsleben.

Diese Unterrichtseinheit vermittelt beispielhaft einen Einblick in Lernziele und Inhalte des Faches Kompetenzcoaching. Ihre Schüler erarbeiten nach einem selbstreflexiven Einstieg mögliche Handlungsfelder und Themen in ihrem eigenen schulischen Umfeld, erörtern aber auch kritische Aspekte des Coachingtrends.

Inhalt:

- 2 Einleitung:** Thema und Lernziele
- 3 Arbeitsblatt 1:** Soziales Lernen im Unterricht: Kompetenzcoaching
- 7 Arbeitsblatt 2:** Stoppt den Optimierungswahn!
- 11 Internetseiten zum Thema**

Unterstützt durch:


LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

 www.leuphana.de

Einleitung: Thema und Lernziele

Fachwissen ist nicht alles, auch Persönlichkeit ist gefragt: Berufseinsteiger sollen im Team arbeiten können, kritik- und konfliktfähig sein und dabei weitgehend stressresistent agieren. Sie sollen Leistungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein zeigen und möglichst auch über interkulturelle Kompetenzen verfügen. Personalchefs wünschen sich Bewerber mit solchen Schlüsselfähigkeiten. Sogenannte Soft Skills, sollen für den beruflichen Erfolg genauso entscheidend wie Fachwissen oder Abschlussnoten sein. Doch genau da liegt einiges im Argen: Nach einer Umfrage des Deutschen Industrie- und Handelskammertages beklagen Betriebe zunehmend die mangelnde soziale Kompetenz bei den Jobbewerbern. Dies gelte für Auszubildende und Hochschulabsolventen gleichermaßen. Inzwischen haben viele Hochschulen auf diese Beschwerden reagiert und bieten Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung an: Bewerbungstraining und Kommunikationsseminare, Workshops gegen Prüfungsangst oder auch mal ein Businessdinner-Coaching.

Auch Schulen greifen verstärkt das Thema Soziale Kompetenzen auf. Große Medienresonanz erhielt vor einigen Jahren das von Ernst Fritz-Schubert entworfene Schulfach Glück, das »Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung« bei den Schülern fördern möchte. Der Glücksunterricht fußt auf erlebnispädagogischen Projekten, Rollenspielen, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Sport oder Musik. Nach diesem Ansatz haben sich weitere Modelle für Schulfächer ausdifferenziert. Sie heißen »Kompetenztraining«, »Soziale Kompetenz« oder »Lebenskompetenz«, und sie gehen über klassische Berufscoachingseminare zur reinen »Employability« hinaus, indem sie die Persönlichkeit der Schüler in den Mittelpunkt stellen – und erst im nächsten Schritt ihre Tauglichkeit für die Ansprüche von Unternehmen.

Ein Beispiel hierfür ist das Berufskolleg Neandertal, das im Rahmen des Projektes »Gemeinsam gesunde Schule entwickeln« zusammen mit der DAK-Gesundheit und der Leuphana Universität Lüneburg das Schulfach »Kompetenzcoaching« etablierte. Das Unterrichtsfach ist das Ergebnis eines Beratungsprozesses, bei dem es darum ging, Schülern Instrumente zur Stressbewältigung an die Hand zu geben, ihre Resilienz zu stärken und sie für eigenverantwortliches Arbeiten fit zu machen.

Arbeitsblatt 1 enthält ein Interview, in dem Nicole Hadaschik, Lehrerin für Kompetenzcoaching am Berufskolleg Neandertal, die Erfahrungen mit diesem neuen Unterrichtsfach schildert und Ziele sowie Inhalte des Konzepts umreißt. In den Arbeitsaufträgen machen sich die Schüler selbstreflexiv mit der Methode der »Warmen Dusche« vertraut, erörtern möglichen Handlungsbedarf in ihrem eigenen schulischen Umfeld und recherchieren Inhalte vergleichbarer Unterrichtsmodelle.

In **Arbeitsblatt 2** werden die Schüler mit einem Artikel aus der ZEIT konfrontiert, der sich kritisch mit der marktwirtschaftskompatiblen Career-Coaching-Ideologie auseinandersetzt. Die Schüler erarbeiten eine Chancen-und-Risiken-Analyse solcher Angebote und diskutieren Qualitätskriterien für entsprechende Workshops und Kurse.

Arbeitsblatt 1

Soziales Lernen im Unterricht: Kompetenzcoaching

Mit dem neuen Unterrichtsfach »Kompetenzcoaching« hat das Berufskolleg Neandertal ein Instrument geschaffen, das Schülern hilft, ihr eigenes Sozialverhalten weiterzuentwickeln und sie gleichzeitig auf das Arbeitsleben vorbereitet.

ZEIT für die Schule: Frau Hadaschik, Sie unterrichten das Fach »Kompetenzcoaching«, das an Ihrer Schule in Zusammenarbeit mit der DAK-Initiative »Gemeinsam gesunde Schule entwickeln« entstand. Wie kam es dazu?

- 5 **Nicole Hadaschik:** Die Idee zu einem neuen Schulfach entstand allmählich, als wir überlegten, wie wir unseren Schülern Methoden zur Stressbewältigung an die Hand geben können. Die Schüler klagten über schulischen Leistungsdruck und private Schwierigkeiten, und es gab auch erste Anzeichen einer Stressbelastung: Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden und eine sinkende Leistungsfähigkeit waren nur einige der Symptome.

10

ZEIT für die Schule: Schüler in der Pubertät schlagen sich seit jeher mit Problemen herum. Können sie denn nicht mehr selbst damit fertigwerden?

Hadaschik: Wir beobachten seit einiger Zeit, dass soziale und psychische Belastungen verstärkt aus dem

- 15 Privatleben in die Schule getragen werden. Ich kann aus 15-jähriger Berufserfahrung berichten, dass wir immer stärker mit sozialen Schwierigkeiten und sogar ernstesten Erkrankungen der Schüler konfrontiert werden. Wir erleben Fälle von Depressionen, Suizidgefahr, Alkoholismus, häuslicher Gewalt oder finanzieller Not. Offenbar haben diese Jugendlichen zu Hause niemanden, der ihnen helfen kann oder auch nur zuhört, und sie haben keine Strategien entwickelt, selbst damit klarzukommen. Sogar Schülern ohne
- 20 schwerwiegende Probleme fehlt immer häufiger die Sozialkompetenz, um den Übergang von den Real- und Gesamtschulen, von denen die Mehrzahl unserer Schüler stammt, in die Sekundarstufe II zu meistern.

ZEIT für die Schule: Welche Kompetenzen wären das?

- 25 **Hadaschik:** Es sind leider meist grundlegende Dinge: Die Schüler halten keine Fristen und Termine ein, können ihre Aufgaben nicht eigenständig organisieren und richten sich nicht nach Absprachen. Der Klassiker ist der Praktikumsplatz: Zwei Monate haben sie Zeit, sich darum zu kümmern – trotzdem rufen viele erst am Tag vor Ablauf der Bewerbungsfrist mal irgendwo an. Wenn dann niemand erreichbar ist, haben sie ein Problem. Klar, dass dann der Stressfaktor steigt und Panik ausbricht. Sehen Sie, unsere Aufgabe ist
- 30 es, die Schüler zum Fachabitur zu führen. Eine eigenverantwortliche Arbeitskultur ist die Voraussetzung, dies zu schaffen. Und da hapert es gewaltig. Wenn Jugendliche nicht während der Schulzeit die hierfür notwendigen Kompetenzen lernen, wann dann? Innerhalb des Studiums gibt es ja auch keinen Raum hierfür, und spätestens im Berufsleben müssen sie es dann draufhaben. Insbesondere im Fachbereich Soziales und Gesundheit stehen unsere Schüler als Berufsanfänger vor der Aufgabe, gerade diese Kompetenzen
- 35 weiterzuvermitteln und mit Menschen in Problemlagen umzugehen. Insofern war unsere Frage natürlich

nicht nur, wie man Jugendliche fit fürs Leben machen kann, sondern auch, wie wir sie konkret auf die sozialen Aufgaben in ihrem Arbeitsalltag vorbereiten. Aber eines wurde uns bei dieser Überlegung auch schnell klar: Im Fachunterricht konnten wir diese Inhalte nicht unterbringen. Die dichten Lehrpläne und Prüfungsanforderungen lassen keinen Raum hierfür.

40

ZEIT für die Schule: Und so entstand der Plan zu einem neuen Unterrichtsfach ...

Hadaschik: Genau! Und das mussten wir quasi erst erfinden – das ist Pionierarbeit!

45

ZEIT für die Schule: Konnten Sie dabei nicht auf fertige Vorbilder zurückgreifen?

Hadaschik: Nur bedingt. Erlebnispädagogisches Material für Schüler ab 16 Jahren gibt es wenig. Aber wir haben uns intensiv mit der einschlägigen Literatur auseinandergesetzt, beispielsweise mit ähnlichen Neugründungen wie dem Schulfach »Glück« von Ernst Fritz-Schubert. Zunächst mussten wir jedoch or-

50

ganisatorische Fragen klären: Wer hat Ressourcen frei und begleitet die Testphase? Welche Räumlichkeiten sind vorhanden, die einen angemessenen Rahmen für Entspannungsübungen bieten? Wie findet die Konzeptgruppe Zeit für Treffen, um Ziele, Inhalte und Methoden zu erarbeiten? Eine Lösung brachte erst

die Zusammenarbeit mit der Schulleitung, die die Stundenpläne der Projektmitglieder umgestaltete. Dann folgte die gemeinsame Entwicklung eines Curriculums für das Schulfach »Glück« oder nun »Kompetenz-

55

coaching«. Und das bedeutete im Vorfeld sehr arbeitsintensive Recherchen nach allen möglichen Ideen und Inhalten, die sich für die Schüler in dieser Altersgruppe eignen.

ZEIT für die Schule: Über das Schulfach »Glück« ist ja viel in den Medien berichtet worden. Warum haben Sie Ihr neues Fach dann aber nicht »Glücksunterricht« genannt?

60

Hadaschik: Aus mehreren Gründen. Zunächst einmal haben wir nur einige Aspekte des Glückskonzepts übernommen und dann eigene Inhalte für das Curriculum entwickelt, die sich insbesondere auch als Instrumente für soziale Berufe eignen. Vor allem: Der Name »Glücksunterricht« geht bei unseren Schülern ja gar nicht, die hätten sich schlapp gelacht! Uns kam es aber darauf an, dass der Unterricht ernst genommen

65

wird, deswegen gibt es auch Noten.

ZEIT für die Schule: Wie kann man sich das vorstellen? Wer sich nicht richtig entspannt, kriegt eine Fünf?

Hadaschik: (lacht) Nein, die Schüler erhalten beispielsweise die Aufgabe, eine eigene Unterrichtsplanung zu entwickeln, etwa wie eine kleine Lehrprobe: Sie legen die Inhalte eines Projektes eigenständig fest und begründen ihr Vorhaben, sie entwerfen Handouts hierzu und klären organisatorische Voraussetzungen wie Material et cetera. Sie müssen später ja in vergleichbarer Weise mit Menschen arbeiten und entsprechende Konzepte umsetzen. Unser Ziel ist, dass sie später doppelt auf diese Kompetenzen zurückgreifen können: für sich selbst und für ihren Beruf.

75 **ZEIT für die Schule:** Können Sie uns einige Beispiele Ihrer Unterrichtsmodule nennen?

Hadaschik: Besonders engagiert sind die Schüler bei einem Labyrinth-Spiel im Freien, bei dem sie als Team zusammen Lösungswege entwickeln müssen. Dabei vergessen sie Raum und Zeit, merken nicht, wenn es anfängt zu regnen, und sind voll bei der Sache. Wir erleben die Schüler selten so fokussiert wie im Kompetenzcoaching-Unterricht. Neben der Erlebnispädagogik haben wir Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung. Wir machen die Schüler auch mit soziologischen Experimenten vertraut. Das Video mit dem weltberühmten Pianisten in der U-Bahn löst immer wieder Bestürzung aus. Menschen bezahlen hohe Preise, um diesen Künstler in einer Konzerthalle zu erleben. In der U-Bahn gehen die Leute achtlos an ihm vorbei. Hier spielt auch die Idee der Achtsamkeit eine Rolle und die Wertschätzung anderer, auf die es uns besonders ankommt. Daher haben wir auch die »Warme Dusche« aus dem Glücksunterricht übernommen. Dabei bekommt jeder einen Zettel auf den Rücken gepinnt. Die Schüler beschriften die Zettel mit positiven Anmerkungen: was ihnen an diesem Mitschüler gefällt, was er oder sie gut kann und so weiter. Glauben Sie mir, überall lassen die Schüler ihre Arbeitsblätter und Infozettel herumliegen. Diese Zettel hat noch keiner verschluckert!

90

ZEIT für die Schule: Können Sie im Schulalltag bereits Auswirkungen des Kompetenzcoachings beobachten?

Hadaschik: Die sind sehr individuell und persönlich, und man kann jetzt nicht erwarten, dass dieser Unterricht eine so große Schule wie das Berufskolleg Neandertal grundlegend ändert. Aber wir erhalten viel positive Rückmeldung, auch darüber, dass Schüler auf einzelne Übungen im Alltag zurückgreifen können, beispielsweise wenn sie mit einer Atemtechnik einen drohenden Blackout bei einer Prüfung überwinden konnten.

100 **ZEIT für die Schule:** Wie soll es weitergehen mit dem Kompetenzcoaching, haben Sie Zukunftspläne?

Hadaschik: Momentan findet der Unterricht nur in der 12. Klasse statt. Langfristig wäre es schön, bereits in der 11. Klasse damit zu beginnen, aber dafür reichen derzeit die personellen Ressourcen nicht. Auch würden wir gerne noch weitere Inhalte integrieren, zum Beispiel Deeskalationstechniken, Benimmkurse wie »Umgang mit dem Handy«, Rhetorik, Präsentationstechniken und Umgang mit Schicksalsschlägen wie Tod oder Scheidung. Und dann könnte ich mir gut vorstellen, das Kompetenzcoaching auch in anderen Bildungsgängen anzubieten. Generell geht es aber darum, eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung zu etablieren. Sehen Sie, in einem Test haben wir den Schülern eine Mathematik Klausur zum Nachrechnen vorgelegt. Es hat sich herausgestellt, dass von 20 Aufgaben eine falsch war. Alle Schüler haben ihre Aufmerksamkeit auf diese eine falsche Aufgabe gerichtet. Keiner hat gewürdigt, dass immerhin 19 Aufgaben richtig waren! Und dies ist es, was Jugendliche nur allzu oft als Feedback erleben: Immer werden sie auf ihre Schwächen gestoßen, ihre Stärken werden viel zu selten hervorgehoben. Stellen Sie sich nur eine Kultur vor, in der sofort die 19 richtigen Ergebnisse im Vordergrund stünden! Wenn das gelingt, hat das Kompetenztraining wirklich etwas Grundlegendes bewirkt.

Interview: Susanne Patzelt, Wissen beflügelt, für ZEIT für die Schule

Aufgaben

1. Gruppenübung: Positives Feedback geben

Spielen Sie die »Warme Dusche« in Ihrer Klasse durch. Erörtern Sie anschließend, wie Sie diese Übung empfunden haben: Welche Gefühle entstanden bei Ihnen? Welche gruppendynamischen Prozesse ließen sich in Ihrer Lerngruppe beobachten? Ziehen Sie ein Fazit.

2. Brainstorming zur Begriffsdefinition

»Soziale Kompetenz ist ...« Vervollständigen Sie den Satz, und leiten Sie aus Ihren gemeinsamen Überlegungen eine Begriffsdefinition ab.

3. Inhalte zusammenfassen, ordnen und visualisieren

Fassen Sie die im Interview genannten Punkte, in denen Schwächen in der sozialen Kompetenz der Schüler oder in der Schulkultur ausgemacht wurden, zusammen. Kategorisieren Sie die Aspekte, ergänzen Sie diese durch eigene Überlegungen, und fassen Sie sie in Form einer Mindmap zusammen.

4. Bedarfsermittlung und Selbstreflexion: Erfahrungen zusammenführen

- a. Notieren Sie anonym in Stichpunkten, welche Stärken und welche Defizite Sie hinsichtlich der sozialen Kompetenz in Ihrem schulischen Umfeld beobachten können. Differenzieren Sie zwischen dem Umgang der Schüler untereinander, dem Verhältnis zwischen Lehrkräften und Schülern und Aspekten der sozialen Kompetenz bei sich selbst. Werten Sie Ihre individuellen Einschätzungen im Plenum aus, und ziehen Sie eine vorläufige Bilanz.
- b. Ermitteln Sie anschließend in Kleingruppen aus den vorliegenden Arbeitsergebnissen, welche Inhalte sich in Ihren Augen für die Situation an Ihrer Schule eignen, und entwerfen Sie eine Skizze für mögliche Lerninhalte.
- c. Diskutieren Sie im Plenum, inwiefern Sie einen Unterricht wie »Kompetenzcoaching« an Ihrer Schule begrüßen oder ablehnen würden.

5. Internetrecherche und Analyse

Recherchieren Sie in Kleingruppen nach einer Methode oder Technik für ein Kompetenztraining. Mögliche Übungen hierfür könnten aus folgenden Bereichen stammen: Erlebnispädagogik, Schulfach »Glück« oder vergleichbare Konzepte, soziales Lernen, Stressabbau, Konzentrationstraining, Kreativitätstechniken, Persönlichkeitsbildung, Präsentationstechniken oder Erlernen von beruflichen Schlüsselqualifikationen (Soft Skills). Stellen Sie ein ausgewähltes Beispiel im Plenum vor, und skizzieren Sie, welche Lernziele und Methoden angewendet, und welche Zielgruppen angesprochen werden.

Arbeitsblatt 2

Stoppt den Optimierungswahn!

Überall schneller, fitter, besser werden: Ist das wirklich erstrebenswert?

Wer heute studiert, kümmert sich nicht nur um sein Fach. Die Uni ist ein Ort geworden, an dem man sich rundum optimieren kann. In Workshops von Career Services und Studentenwerken, in Kursen für »Berufsfeldorientierte Kompetenzen« und im Hochschulsport scheint alles trainierbar: von »Kommunikationsstärke« über »Zeitmanagement« oder »Team- und Konfliktfähigkeit« bis hin zu Auftreten und Ausstrahlung.

5 Überall liegen Flyer von Firmen, Praktikumsbörsen und Messen. Unzählige Ratgeber bereiten auf das Berufsleben vor. Sie versprechen: Mit etwas Hilfe kann jeder im Traumjob durchstarten, Karriere machen, erfolgreich werden und glücklich. Was bringen all diese Angebote? Machen sie einen wirklich zum perfekten Berufseinsteiger? Um das herauszukriegen, bin ich unterwegs. Der Plan: Ich optimiere mich eine Woche lang so umfassend wie möglich.

10 »Die Top-Kompetenzen, die die Unternehmen von Hochschulabsolventen erwarten, sind Einsatzbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, selbstständiges Arbeiten, Kommunikationsfähigkeit und Teamfähigkeit« – zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Deutschen Industrie- und Handelskammertages. Das Training dieser sogenannten Soft Skills steht nach der Studie »Workplace Survey« auch beim Großteil der
15 Unternehmen im Mittelpunkt, wenn sie zukünftige Führungskräfte auf ihre späteren Aufgaben vorbereiten.

Zum professionellen Kommunizieren gehört beispielsweise, dass man Fragetechniken beherrscht, aktiv zuhört und Feedback gibt. Daran will Coach Michael, den wir duzen sollen, mit elf Studenten der Hochschule für angewandte Wissenschaften in München heute mit uns arbeiten. Er trägt Jeans und Polohemd,
20 verwendet Ausdrücke wie »irre geil« und »gequirlte Kacke« und haut sich mit einem Flipchartstift auf die Handinnenfläche, wenn er seinen Aussagen Nachdruck verleihen will. Zwei Teilnehmer sitzen vor der Gruppe. Sie sollen ein Streitendes Pärchen spielen und nur Ich-Aussagen treffen, statt sich zu beschuldigen. So höre man sich eher zu, sagt Michael. »Ich war enttäuscht von dir gestern«, fängt sie an, »du hast die ganze Zeit der Kellnerin hinterher...« – »Stopp!«, ruft Michael. »Ihr seid wieder beim Du!« Sie beginnen
25 von vorn. Als sie schließlich nur noch »ich« sagen, obwohl sie »du« meinen, klingt das etwas künstlich. Beim nächsten Konflikt werden sie aber vielleicht diplomatischer vorgehen, und das ist sicher hilfreich.

Ich fahre weiter nach Köln. Dort bietet das Professional Center der Universität das Training »Go global« an. Ohne »interkulturelle Kompetenz« geht, wenn man den Stellenanzeigen glauben möchte, in vielen Branchen gar nichts mehr. Daher haben sich die Teilnehmer drei Tage lang mit »kulturellen Regeln«, »Kulturkategorien«, Vorurteilen und Empathie befasst. Am Schluss treffen wir uns am Flipchart. Eifrig pinnen alle ihre Blätter daran, auf denen steht, was sie aus dem Seminar mitnehmen: »Vermeidung von Stereotypen«, »Offen sein für Neues«, »Beobachten, nicht beurteilen«. Die Teilnehmer sind begeistert von den Methoden des Seminars – den Diskussionsgruppen, Spielen und Präsentationen. Die visuelle Vielfalt loben sie ganz
30 besonders. Ich frage mich, ob man diese ganze Theorie braucht. Andererseits kann es nicht schaden, sich gründlich auf einen Auslandsaufenthalt vorzubereiten.

Ich schaue auf dem Rückweg in meinen Terminkalender. Er ist voll, aber ich will meine Freunde nicht vernachlässigen, Sozialkontakte sind wichtig. »Ich könnte Montagabend ab neun«, sage ich einer Freundin am Handy. Vorher habe ich noch Bauch-Beine-Rücken-Po-Training. Die meisten Teilnehmerinnen dort
40 sehen top aus. Trotzdem wird kollektiv gegen vermeintliche Problemzonen gekämpft. Aua, melden meine Bauchmuskeln; hier stinkt's, meldet meine Nase. Ich würde lieber im Wald spazieren, meldet meine Seele. Viele Studien belegen, dass schöne Menschen erfolgreicher sind. Sie strahlen das aus, was sich Firmen von Mitarbeitern wünschen: Fitness. Aber fühle ich mich wohl, wenn ich mich so quäle? Langsam habe ich genug davon, an meinem Äußeren zu arbeiten, an meinem Auftreten, meinem Sprechen, meinem Aussehen.
45 Soll diese Oberfläche meine Persönlichkeit sein? Was ist mit meinem Inneren?

Vielleicht bringt mich der Workshop Selbsterkundung am Career Center der Uni Leipzig weiter. Die Dozentin ist Beraterin für akademische Berufe von der Agentur für Arbeit Leipzig. Dieses Mal geht es darum, sein Qualifikationsprofil zu bestimmen und Berufsfelder daraus abzuleiten. Jeder stellt sich in einem drei-
50 minütigen Vortrag vor; die Sitznachbarn sollen ihn bewerten. Die Kriterien: Körperhaltung, Lächeln, freies Sprechen, Sprechtempo und so weiter. Egal, wie hilfreich mir das Seminar inhaltlich erscheint: Als zum fünften Mal jemand kritisiert wird, weil er beim Medienkärtchen-Anheften keinen Blickkontakt gehalten, sondern mit der Pinnwand gesprochen habe, bin ich nur noch genervt.

55 All diese Seminare mit klaren Anweisungen und gegliederten Flipcharts kommen der Suche nach Halt in einer immer schneller getakteten Welt entgegen. Trainer, Berater und Coachs haben die Sehnsucht nach Struktur und Orientierung längst erkannt. Mitte der achtziger Jahre kam der Coaching-Trend aus den USA bei uns an. Um perfekt zu werden, wird wohl jede Art von Unterstützung dankbar angenommen.

60 Das Kommunikationsverhalten zu reflektieren ist beispielsweise sicher gut, aber ab wann kommen eigene Aussagen nur noch antrainiert rüber? Sich aufs Ausland vorzubereiten ist hilfreich, nur, zählen am Ende nicht die eigenen Erfahrungen? Auf seinen Körper zu achten ist sinnvoll, doch wo verläuft die Grenze zum Körperwahn? Sich der eigenen Persönlichkeit bewusst zu sein ist vielleicht das Wichtigste von allem. Arbeitet man nicht gegen sie an, wenn man stoisch alle Präsentationsregeln befolgt? Die Optimiererei
65 beginnt mich sensibel zu machen. Als ich auf dem Heimweg mit dem Rad durch einen Laubhaufen fahre, würde ich das am liebsten noch ein paarmal wiederholen. Weil es so schön raschelt und zu überhaupt nichts gut ist. Aber ich muss noch schnell zum Bäcker, bevor der zumacht. Der Verkäufer an der Theke der Backwaren-Kette reicht mir das Laugenbrötchen und sagt: »Ich wünsche Ihnen einen guten Genuss!« Das hat er bestimmt in einem Kurs für freundliche Kundenbedienung gelernt! Am liebsten würde ich ihm
70 meinen Kaffeebecher an den Kopf werfen. Lieber ein schlecht gelaunter Mensch als ein gut gelaunter Automat!

Zeit, mit einem Fachmann zu sprechen. Ich rufe den Psychosomatiker Heinz F. Golling an, der sich auf Patienten mit Erschöpfungszuständen spezialisiert hat und sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. Die
75 Achtziger und die folgenden Jahrgänge seien in eine Gesellschaft hineingeboren, die einen kollektiven Narzissmus pflege, erklärt er: »Perfektionswahn, Schönheitswahn, Gesundheitsreligion. Selbst die Frei-

zeit muss wohlstrukturiert sein. Kein Wunder, dass Sie daran verzweifeln! Sie können sich entscheiden: Entweder Sie machen mit, und Ihnen droht ein Leben in völliger Sinnentleertheit. Oder Sie hören nach innen, statt sich von Ideologien marktwirtschaftlich kompatibel verfeinern zu lassen. Das Antrainierte, Auf-
80 oktroyierte trägt nicht auf Dauer. Unter Belastung kommt es schnell zur Demaskierung, und dann ist da nur noch innerliche Leere.« Als Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatik sieht Golling jeden Tag, wie krank das panikgetriebene Mitrennen die Seele machen kann.

Alle perfektionieren sich auf Teufel komm raus, um der Durchschnittlichkeit zu entkommen. Aber genau
85 dadurch wird man durchschnittlich: Man legt dasselbe Verhalten an den Tag wie alle anderen, die denselben Kurs besucht haben. Und das macht mir wirklich Angst. Außerdem entzieht einem der Kampf um Anerkennung an allen Fronten die Energie, sich darauf zu konzentrieren, was man wirklich will und was einem Spaß macht. Das allein ist schon schwer genug. Aber auch schön.

90 Wenn einem das gelingt, kann man sich in anderen Bereichen ruhig mit dem Durchschnitt oder weniger zufriedengeben. Auf das eigene Gefühl zu hören macht auf Dauer gesünder und glücklicher. Und deswegen gehe ich jetzt erst mal raus in die Sonne!

Johanna Schoener, ZEIT Campus Nr. 1/2012, <http://www.zeit.de/campus/2012/01/optimierungswahn>

Aufgaben

1. Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

Schildern Sie Ihre persönliche Erfahrung mit »Optimierungskursen«, Ratgeberliteratur oder vergleichbaren Seminaren und Workshops:

- a. Worum handelte es sich? (Thema, Coachingziele)
- b. Welche negativen Gefühle entstanden durch das Coaching?
- c. Welche positiven Gefühle wurden geweckt?
- d. Kam es zu einer kurzfristigen Änderung der eigenen Handlungsmuster oder der Einstellung zu sich selbst?
- e. Konnten Sie eine Langzeitwirkung bei sich beobachten?
- f. Wie beurteilen Sie die Kompetenz des Kursleiters bzw. Autors?
- g. Inwiefern fühlen Sie sich persönlich von »Perfektionswahn, Schönheitswahn, Gesundheitsreligion«, wie es der Psychosomatiker Heinz F. Golling beschreibt, betroffen?

2. Eine Chancen-Risiken-Analyse vornehmen

Erstellen Sie eine Tabelle, in der Sie Chancen und Risiken entsprechender Kurse zu beruflichen Schlüsselqualifikationen ermitteln. Beziehen Sie sich hierbei auf die Informationen im Text, und ergänzen Sie diese.

3. Das Marktangebot analysieren

Schlüsselqualifikationen oder sogenannte Soft Skills gelten als Voraussetzung für ein erfolgreiches Berufsleben. Recherchieren Sie in Partnerarbeit zehn Titel aus der entsprechenden Coaching-, Ratgeber- oder Selbsthilfe-Literatur.

- a. Fassen Sie die Kernbotschaften dieser Bücher (zum Beispiel aus dem Vorwort oder der Inhaltsangabe) zusammen.
- b. Analysieren Sie, welche Ziele bzw. Versprechungen hierdurch ausgedrückt werden.
- c. Ermitteln Sie, welches Menschenbild diesen Konzepten zugrunde liegt, und prüfen Sie, ob dies mit Ihrer persönlichen Sicht übereinstimmt.

4. Konzepte vergleichen und beurteilen

Vergleichen Sie die Coaching-Seminare, über die die Autorin Johanna Schoener berichtet, mit dem Schulfach »Kompetenzcoaching«, das in Arbeitsblatt 1 vorgestellt wurde, und grenzen Sie die dahinterliegenden Konzepte voneinander ab. Ermitteln Sie dabei, worin die grundlegenden Unterschiede der Ansätze bestehen. Erarbeiten Sie eine Liste mit Aspekten, die der Schulunterricht besser nicht aus dem Berufscoaching übernehmen sollte, und ergänzen Sie Ihre Überlegungen mit Inhalten bzw. Methoden aus dem Coaching-Wesen, die sich für den Schulunterricht eignen. Begründen Sie Ihre Entscheidung.

5. Einen Kommentar verfassen

Schreiben Sie einen Leserbrief zum Artikel von Johanna Schoener, der Ihren Standpunkt zum Thema deutlich macht.

6. Eine Pro-und-Kontra-Diskussion abhalten

Sollte das Erlernen sozialer Kompetenzen weiterhin in der Verantwortung des Elternhauses bleiben bzw. der Privatinitiative überlassen werden, oder ist es richtig, dass in Schule oder Studium solche Fähigkeiten gezielt trainiert werden? Erstellen Sie im Plenum gemeinsam eine Gliederung für eine Erörterung zu dieser Frage, indem Sie Thesen für und wider listen. Formulieren Sie anschließend ein eigenes Fazit hierzu aus.



Internetseiten zum Thema:

Schulfach Sozialkompetenz

ZEIT ONLINE: Entspannungstraining – neue Haltung im Büro

<http://www.zeit.de/2013/42/achtsamkeit-stressbewaeltigung-business>

ZEIT ONLINE: Glücksunterricht – unter der Honigdusche

<http://www.zeit.de/2012/01/Gluecksunterricht>

ZEIT ONLINE: »Die Droge Leistung hat mich krank gemacht«

<http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2013-01/droge-leistung-burn-out>

Gemeinsam gesunde Schule entwickeln: Gesundheit fördern. Menschen stärken. Schulen entwickeln.

<http://www.schulen-entwickeln.de>

Bildung stärkt Menschen: Lernziel Sozialkompetenz

http://www.bildung-staerkt-menschen.de/service/downloads/Sonstiges/Broschuere_Mehrwert_Lernziel%20Sozialkompetenz.pdf

Westdeutscher Rundfunk, Quarks & Co: Glück als Schulfach

http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2010/0504/006_glueck.jsp

Landesschau Baden-Württemberg: Glück als Schulfach

<http://www.youtube.com/watch?v=DpkrvR-luGI>



Die neuen Schulangebote sind da!

Die aktualisierten Unterrichtsmaterialien »Medienkunde« und »Abitur, und was dann?« können Sie kostenfrei bestellen. Lesen Sie auch drei Wochen kostenlos DIE ZEIT im Klassensatz! Alle Informationen unter www.zeit.de/schulangebote.

IMPRESSUM

Projektleitung: Annika Theuerkauff, Zeitverlag G. Bucerius GmbH & Co. KG
Projektassistentz: Anneke Krooß, Zeitverlag G. Bucerius GmbH & Co. KG
Didaktisches Konzept und Arbeitsaufträge: Susanne Patzelt, Wissen beflügelt