

## Methoden zur Selbstsorge und Selbstreflexion

### Szene-Stopp-Reaktion (n. Wahl 2013)

Die Methode eignet sich dazu im Rahmen strukturierter Fachgespräche, Handlungsmuster, die in konflikthafter Situationen unter Druck angewendet werden, zu reflektieren und zu erweitern. Sie dient zudem der Vermeidung „pädagogischer Kunstfehler“ in pädagogischen Beziehungen<sup>1</sup>.

#### Vom Handeln zum Wissen – Handlungsmuster identifizieren

##### 1. Präsentation der Szene

Eine konflikthafter authentische Situation wird mündlich, schriftlich oder filmisch präsentiert. Zur präzisen Darstellung wird Klarheit über den Kontext hergestellt.

##### 2. Stopp

Der Verlauf und der Höhepunkt des Konflikts werden sachlich geschildert. An dieser Stelle wird gestoppt.

##### 3. Individuelle Reaktion

Alle Teilnehmenden notieren spontan und ohne zeitlichen Verzug für sich auf einer Karte, wie sie in der Situation handeln würden.

##### 4. Verbalisieren der handlungssteuernden Gefühle

In einer kleinen Gruppe oder im 2er-Setting wird sich darüber ausgetauscht, wie die Situation individuell wahrgenommen wurde und welche Gefühle und Gedanken zur gewählten Reaktion geführt haben.

#### Vom Handeln zum Wissen - Handlungsmuster auf ihre Angemessenheit bewerten

##### 5. Einbettung in übergreifende Handlungspläne

Im Plenum oder in der kleinen Gruppe wird anschließend über ausgewählte Reaktionen sowie deren zugrundeliegenden handlungsleitenden Gedanken und Gefühle berichtet. Die situative Angemessenheit möglicher Handlungsalternativen wird **auf dem Hintergrund von Fachwissen** reflektiert.

#### Vom Wissen zum Handeln - Alternative Handlungsmuster entwickeln und neu entworfene Handlungsmöglichkeiten trainieren

Es werden Wege gesucht, wie konstruktive Handlungsweisen individuell eingepasst werden können. Neu entworfene Handlungsstrategien werden mit der Szene-Stopp-Reaktion trainiert und für einen sekundenschnellen Ablauf bereit gemacht.

### Stopp-Codes (n. Meichenbaum in Wahl 2013)

Neu entworfene Handlungsstrategien werden in Form von Selbstanweisungen formuliert und beinhaltet emotionale Selbstinstruktionen (z.B. „langsam“, „step-by-step“ „du schaffst es“ Wahl 2013, S. 299) sowie die in einem kurzen Satz zusammengefasste inhaltlich ausgearbeitete Handlungsstrategie („Ich erinnere an konstruktives Verhalten“ – „Ich biete folgende Alternative an“ – „Ich lenke um“ s. Hehn-Oldiges 2021, S.). Die innerlich gesprochene Selbstanweisung wird mit Entspannungstechniken kombiniert eingeübt und trainiert, so dass sie in Sekundenschnelle zur Verfügung steht und eingesetzt werden kann (Wahl 2013, S. 299).

---

<sup>1</sup> Reckahner Reflexionen - Leitlinien zur Ethik pädagogischer Beziehungen: <https://paedagogische-beziehungen.eu/leitlinien/>

## Stress-Impfung (n. Meichenbaum in Wahl 2013)

Die Stress-Impfung (gewünscht wird eine „Immunisierung“ gegen Stress) kann zur bewussten Steuerung des Handelns in Stress-Situationen genutzt und professionelles und rationales Handeln trainiert werden.

Aufbauend auf die **Analyse und Reflexion bisheriger Handlungsmuster** (z.B. durch die Szene-Stopp-Reaktion) werden Selbstanweisungen (z.B. Stopp-Codes) für vier typische Zeitpunkte ausgearbeitet, die dazu beitragen können, den Umgang mit aufsteigenden Emotionen sowie das Einhalten alternativer Handlungsmöglichkeiten zu trainieren. „Innere Dialoge sind ein wirkungsvolles Instrument, um das eigene Handeln in kleinen Schritten zu steuern. ... Die Kombination einer gründlichen Analyse des bisherigen eigenen Handelns mit emotionsregulierenden Verfahren wie innerem Sprechen ist ganz besonders gut geeignet, um das neue Handeln auch in schwierigen Situationen in Gang zu bringen“ (Wahl 2013, S. 300).

### Zeitpunkt A: Vor dem Eintritt in die Stress-Situation

„Die Emotionen sind noch mild, die Reflexivität ist hoch ... Handlungsmöglichkeiten können gedanklich zurechtgelegt werden“ (Wahl 2013, S. 300).

### Zeitpunkt B: Beim Eintritt in die Stress-Situation

„Die Emotionen sind stark, die Reflexivität ist gering. Im emotionalen Bereich helfen beruhigende oder energetisierende Stopp-Codes“ (Wahl 2013, S. 300). Inneres Sprechen der Selbstanweisungen unterstützen das Einhalten von Handlungsstrategien.

### Zeitpunkt C: Überwältigt werden von der Stress-Situation

„Panikgefühle und Blackout erschweren kontrolliertes Handeln“ (Wahl 2013, S. 300). Die Selbstkontrolle durch Stopp-Codes mit sekundenschneller Entspannung unterstützen das Zurückfinden zur gewählten Handlungsstrategie.

### Zeitpunkt D: Nach der Stress-Situation

„Im emotionalen Bereich geht es um ein Cooling-Down durch längere Entspannungsformen. Im strategischen Bereich um eine Bewertung der gewählten Strategie“ (Wahl 2013, S. 300).

## Literaturhinweise

**Verkürzte Zusammenstellung der Methoden: Hehn-Oldiges (2022)** in Anlehnung an

Wahl, D. (2013) Lernumgebungen erfolgreich gestalten. Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln. 3. Auflage. Bad Heilbrunn: Klinkhardt. S. 299 – 303.

Weitere Anregungen zur Reflexion und Erweiterung pädagogischen Handelns in:

Hehn-Oldiges, M. (2021): Wege aus Verhaltensfallen. Pädagogisches Handeln in schwierigen Situationen. Weinheim: Beltz.