

Arbeitsblatt 11

Stärkenorientierung 2: Positive Formulierungen

Es ist oft einfacher zu formulieren, was man nicht möchte als das, was man möchte. Genauso geht es uns mit Schwächen oder schlechten Eigenschaften. Wir nehmen uns vor, **nicht mehr** zu rauchen, **nicht mehr** zu spät zu kommen. Diese Art der Formulierung richtet die Aufmerksamkeit auf die Gewohnheit, die abgelegt werden soll. Damit bleibt das Alte, die Vergangenheit, im Zentrum der Beachtung.

Für die Veränderung von Mustern oder Gewohnheiten ist für jeden Menschen die Konzentration auf das erstrebenswerte Ziel hilfreich. Die Zukunft wird so schon in der Formulierung greifbar, und dadurch kann Energie und Kraft für das Neue freigesetzt werden.

Gerade in der Schule achten wir Lehrpersonen vor allem auf die Schwächen, die Defizite. Wir können uns aber auch angewöhnen, diese Schwächen so anzusprechen, dass sie als **veränderbare** begriffen werden können. Wir sollten nicht stehen bleiben beim Beschreiben des Falschen und Unerwünschten, **sondern** stattdessen das Erwünschte und Angestrebte gedanklich entstehen lassen.

Ein erster Schritt zur Anbahnung von Veränderung ist die Verwendung des Wortes „**bisher**“ für ein Verhalten, das veränderungswürdig ist. Damit wird deutlich, dass wir von der Vergangenheit sprechen und dass die Zukunft anders aussehen kann.

Ein zweiter Schritt auf diesem Weg ist die Aufforderung (durch das Wort „**sondern**“), alternative Handlungsweisen zu überlegen, mit denen die Situation verändert werden kann.

Beispiel

Schüler/Schülerin: Ich muss wirklich versuchen, mich in Mathe nicht mehr so hängen zu lassen!

Lehrer/Lehrerin: **Bisher** hast du dich in Mathe also hängen lassen, und jetzt willst du das nicht mehr tun, **sondern**.....?

Übung

Formulieren Sie entsprechend dem Beispiel eine Antwort, die die Wörter „bisher“ und „sondern“ enthält. Ergänzen Sie die Übung durch eigene Beispiele.

Äußerung	Positive Formulierung
Ich bin heute total verkrampft!	Bisher warst du verkrampft. Das willst du nicht mehr sein, sondern Was möchtest du tun?
Ich sollte mehr für die Schule machen.	

vgl. Prior, Manfred/ Winkler, Heike (2010): MiniMax für Lehrer, 16 -Kommunikationsstrategien mit maximaler Wirkung. Weinheim, S. 15-18, S. 24-29