

**Orientierungen für Schüler und Lehrer zur Selbststeuerung / Selbstmanagement der
„Vital-Energien“**

(nach Tony Schwarz: „Was wirklich zählt ...“,

vgl. auch Lernen mit Neuro-Linguistischem Programmieren – kurz: NLP)

nach Anregungen in einer Schüler-Lehrer-Veranstaltung in der Partnerschule in Luban

zum „Frauen-Power-Tag“ am 06.03.2020

Vital-Energien

(Übersicht zu den Arten)

physisch (Körper)	mental (Geist)	emotional (Herz)	psychisch (Seele)
Essen Trinken Bewegen Schlafen	Ziele, Interessen Abneigung Frust Wissen, Kompetenzen Lernschwierigkeiten Wille, Aktivität Gleichgültigkeit, Passivität Bereitschaft, Offenheit gegenüber Anregungen Verschlossenheit	Freude Traurigkeit Hoffnung, Zuversicht Angst Fähigkeit zum Stärken positiver Gedanken bzw. zum Verdrängen negativer Gedanken	mit sich im Reinen sein Zufriedenheit Unzufriedenheit Fähigkeit zur Empathie wertfreier, vorurteilsfreier Umgang mit Mitmenschen

Ziel:

Die Vital-Energien in Balance halten mit Strategien für Veränderungsprozesse durch Selbstmanagement.

Vermeiden und Abbauen von Störungen im Alltag durch bewusstes Kommunizieren

- Erkennen und Gestalten der Beziehungsebene in der Kommunikation
 - 4 Seiten beim Senden einer Nachricht
 - 4 Ohren beim Hören einer Nachricht

Literatur:

Friedrich Schultz von Thun: „Miteinander reden 1“

ISBN: 3499174898

- Konfliktlösestrategien, Vereinbarungen
 - „ICH-Botschaften“, statt „DU-Botschaften“
 - Lösen von Konflikten ohne Sieger und Verlierer

Literatur:

Thomas Gordon: „Familienkonferenz“

ISBN: 9783453073302