

## *Schulfach Zen*

### *Beweggründe und Ziele*

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Interessentinnen und Interessenten, liebe Eltern,

sowohl in unserem eigenen (Privat-)Leben als auch im Schulalltag – sei es im Kontakt mit den Eltern oder den Schülerinnen und Schülern selbst - erleben wir die zunehmende Belastung und die Herausforderungen der neuen Zeit. In den öffentlich-rechtlichen Medien ist diese Thematik mittlerweile ebenfalls angekommen und mit Studien belegt. Lieder wie „Am I Enough“ von Loi oder Musikvideos mit teuren Autos und Frauen als Statussymbolen zeigen, mit welcher Not die heutige Jugend die Suche nach Identität, Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit betreibt: „Wer bin ich hinter dem, was von mir im Schulkontext, zuhause und im sozialen Umfeld erwartet wird? Wer bin ich hinter all' den Anforderungen? Hinter dem, was ich tun oder nicht tun soll und muss?“ Neben diesen Fragen werden die SuS<sup>1</sup> in ihrer Jugend mit folgenden Themen konfrontiert:

- Nahezu unaufhaltsamer Stress und Zunahme an Anforderungen (siehe Forsa-Umfragen), daraus resultierende Getriebenheit und innere Unruhe
- Polarisierung in der Gesellschaft und Spaltung in Lager
- Miterleben der Herausforderungen im Berufs- und Familienalltag bei den Eltern, Trennung der Eltern als „neue Normalität“
- stetig steigende Depressionsrate (siehe Forsa-Umfragen)
- Allgegenwärtigkeit der sozialen Medien und damit einhergehende Reizüberflutung und Sucht
- Unsicherheit aufgrund ständiger Bewertung und Vergleich
- Körperliche Symptome wie hoher Cortisol-Spiegel, hormonelles Ungleichgewicht und Nebennierenschwäche
- Leichtfertiges Verbreiten von Informationen über psychische Krankheiten als Trend in den sozialen Medien, daraus resultierend oft voreilige Selbstdiagnose und Identifikation (zum Beispiel über kostenlose, oberflächliche Selbsttests im Internet)
- Reaktion aus Hilflosigkeit, statt aktives Gestalten

---

<sup>1</sup> Mit „SuS“ werden im Folgenden „Schülerinnen und Schüler“ abgekürzt.

Klar wird, dass sich innerhalb unserer Gesellschaft ein Momentum der Schnellebigkeit und Trends aufgetan hat, in dem es leicht ist sich zu verlieren. **Diese Broschüre dient allerdings nicht als Plattform für eine kritische Auseinandersetzung mit dem Bildungssystem und den damit verbundenen gesellschaftlichen Themen, sondern bietet eine neue Perspektive und einen Handlungsansatz für die oben genannten Herausforderungen.** Jede Krise bietet eine Chance. Wachstum geschieht meist, wenn es unbequem ist. Deutschlandweit klagen Arbeitgeber über die fehlende Belastbarkeit der nachfolgenden Generationen, aber kaum jemand gibt den Schülerinnen und Schülern eine entsprechende **Ressource in einer sich so schnell und stetig verändernden Welt.** Jahrelange Therapie oder die Flucht in andere Berufsrichtungen, um unangenehme Zustände oder persönliche Sorgen hinsichtlich der Zukunft loszuwerden, werden oft gar nicht gebraucht, denn es geht nicht um das „Was“, sondern um das „Wie“. Es braucht also auch kein stundenlanges Sitzen auf dem Meditationskissen und geführte Meditationen als Trend, die mit Affirmationen über Achtsamkeit gefüllt sind, bei denen nur die wenigsten wirklich verstehen, wo diese ursprünglich herkommen. Es geht aber eben auch nicht darum seine Gefühle zu unterdrücken, sich in Arbeit zu stürzen oder sie mit Süchten zu unterdrücken.

***“Don’t change your mood, change your mode.”***

Es geht schlicht und ergreifend um die Fähigkeit, zu seinem wahren Selbst, also seiner Seele, zurückzukommen und eine Beobachterposition inmitten des täglichen Geschehens einzunehmen. Es geht um ‘Mindfulness’ als eine organische Art das Leben zu bestreiten.<sup>2</sup> Es geht um Bewusstsein und damit einhergehend das Wissen, dass ich weder meine konstruierte Identität, meine Gedanken, noch meine Gefühle bin. Es geht schlichtweg darum, zum Beobachter seiner Gedanken und Gefühle zu werden. Diese Ich-bin-Präsenz schafft einen inneren Ort der Geborgenheit und Sicherheit, auf den im Alltag immer wieder zurückgegriffen werden kann. Erst wenn wir uns sicher in uns selbst fühlen – mit unseren Emotionen und Gedanken - und nicht permanent das Bedürfnis haben, Sicherheit in äußeren Umständen, Zuständen der Fehlerlosigkeit oder anderen Personen zu suchen, können wir wirklich aufblühen, uns zeigen, im Flow lernen und leben und letztendlich auch selbstwirksam mit unseren Gaben und Talenten sein, die wir der Welt zu schenken haben. Wir sind geborgen im Sein. Es geht also nicht um ein bloßes Abhalten von Achtsamkeitsübungen, sondern darum das Konzept der Achtsamkeit in seinem Kern und seinem Ursprung zu verstehen und bewusst Erfahrungen im Alltag damit zu machen. Dabei wird klar, dass wahre Stärke von Innen kommt: leise, aber kraftvoll und unaufhaltsam, statt laut und profilierend. Das Bewusstsein selbst ist der Fokus und aus dieser Realisation kann nachhaltige Effizienz entstehen. Dies beweisen zahlreiche Studien renommierter Universitäten wie Harvard oder der APA<sup>3</sup>. Dementsprechend ergeben sich für diesen Kurs folgende Ziele:

---

<sup>2</sup> Meditation wird dabei als ein Teil oder eine Übung dessen, aber nicht als ‘Mindfulness’ an sich angesehen.

<sup>3</sup> Ich werde an dieser Stelle nicht auf die konkrete Studienlage eingehen. Zahlreiche Artikel sind öffentlich im Netz ersichtlich.

- langfristige Ausbildung eines Bewusstseins dafür, dass es die Seele als noch eine „höhere“, unberührbare Instanz neben der Identität gibt
- Erfahrung des Selbst
- innere Ausgeglichenheit (weniger Stimmungsschwankungen, mehr innere Ausrichtung und Stabilität, „Geborgen im Sein“)
- gesunde Abgrenzung zum Schulalltag
- Entkopplung von Leistung und Selbstwert
- das Verständnis und die Wahrung von Menschlichkeit
- Verständnis des Paradox: Innehalten, Reflexion und Bewusstsein fördert den Fokus und die Effizienz, statt sie auszubremsen
- die Gestaltung und Erfahrung eines wertfreien Raums für die SuS, damit einhergehend die Stärkung der Gleichwürdigkeit, der Selbstwirksamkeit und des Urvertrauens
- Gefühle wahrzunehmen, sich nicht seinen Gefühlen ausgeliefert fühlen oder sich darin verlieren
- gewissenhaft seiner inneren Stimme folgen
- gesellschaftliches Einheitsgefühl unter den SuS und zwischen ihnen und ihren Mitmenschen wiederherstellen und stärken
- Vorbereitung und Achtsamkeitsschulung für das Leben und den Arbeitsalltag
- Gefühle wie Schuld und Scham durch Beurteilung anderer erkennen und das Gefühl des Falsch-Seins auflösen

Der Kurs verfolgt hierbei einen spirituell-philosophischen<sup>4</sup> Ansatz. Die Inhalte werden untermauert mit Strategien aus der Psychologie (wie dem Prinzip des *Detachment*), humorvollen Beispielen aus dem Alltag, dem Leben und der Natur. Es besteht eine klare Abgrenzung zum Schulfach „Glück“, dem Schulfach Religion und Geschichte. Dementsprechend geht es nicht um die Korrektur von im Unterricht vermittelten Inhalten oder um die Vermittlung einer Weltanschauung oder neuen Religion. Der Kurs ist frei von religiösen oder politischen Anliegen. Das Curriculum beinhaltet Elemente aus dem Frey Spiel nach Felicitas Frey<sup>5</sup>, welches die Arbeit mit dem Verstand und Gefühlen für die SuS greifbar und leicht verständlich macht. Unerlässlich und wesentlicher Bestandteil des Kurses ist auch die Diskussion über das Konstrukt des freien Willens im Zusammenspiel mit moralischer Verantwortung wie die Grenzachtung anderer und die Vermeidung von Zufügen von Leid.

---

<sup>4</sup> Der Kurs ist nicht dazu gedacht, eine Diskussion über die Komplexität des Zusammenhangs zwischen Wissenschaft, Spiritualität und Philosophie und deren Existenzberechtigung zu eröffnen. Es ist klar, dass die Wissenschaft aus der Philosophie hervorgeht und als wertvolle Bereicherung gilt, um Form und Materie zu kategorisieren und das Leben zu vereinfachen. Spiritualität und Philosophie hingegen sind ohnehin nicht immer klar voneinander abgrenzbar. Dieser Kurs ist somit auch frei von konkreten spirituellen Lehren!

<sup>5</sup> Ich selbst bin ausgebildeter Frey Spiel Coach. Nähere Infos zur Methodik finden Sie hier: <https://freyspiel.de/>.

## *Organisation und Konzept*

Es handelt sich bei „Schulfach Zen“ um einen Kurs und kein Schulfach im eigentlichen Sinne. Das Angebot ist als Ergänzung zu verstehen, hat aber übergeordnet das Potential die Art des fächerbezogenen Arbeitens der SuS an der Schule grundlegend zu verändern. Es gibt weder ein Lehrbuch, noch Arbeitsblätter. Die SuS arbeiten mit einem Notizbuch, in dem sie für sich wichtige Erkenntnisse und Erfahrungen notieren können. Der Kurs ist örtlich nicht an ein Klassenzimmer gebunden, kann also auch draußen fernab des Schulgebäudes (dort, wo das realistische Alltagsleben ja auch eigentlich stattfindet) und auch online stattfinden. Sowohl Gruppen- und Paararbeit, als auch Einzelarbeit finden Platz. Die Dauer eines Kurses richtet sich nach der Dauer einer Schulstunde – in der Regel also 45 Minuten. Es sind ausreichend Puffertermine eingeplant, um Ausfälle nachzuholen oder auch auf Wunsch oder aus zeitlichen Gründen Inhalte zu vertiefen, passende Themen einzupflegen oder in die Länge zu ziehen. Ziel ist es, innerhalb einer Schulklasse zwei Kursgruppen pro Schuljahr zu ermöglichen. Die Schulklasse wird also hierzu in zwei Gruppen eingeteilt. Eine kleinere Gruppengröße ermöglicht intensiveren Austausch. Dabei ist essentiell: Es handelt sich um ein Angebot! Die SuS können selbst entscheiden, ob sie teilnehmen möchten. **Der Kurs basiert auf dem Prinzip der Selbsterfahrung und dient nicht als zusätzliches Programm, das durchgearbeitet oder gelernt werden muss.**

<b>Halbjahr 1</b>	<b>Halbjahr 2</b>
Gruppe 1	Gruppe 2
½ Klasse	½ Klasse
18 Schulwochen, davon 11 Kurstermine, also 7 Puffertermine	18 Schulwochen, davon 11 Kurstermine, also 7 Puffertermine

**Hinweis**

Das Curriculum ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte sind durch die Schule des Lebens und den Weg meiner Seele entstanden und beruhen daher nicht auf einer institutionalisierten Ausbildung. Die Lehre dessen ist mit persönlicher Erfahrung und authentischen Anekdoten gefüllt und gestützt. Es geht dabei vor allem um die Verkörperung der Inhalte. „Schulfach Zen“ ist mein persönlicher Beitrag dazu, dass aus einer depressiven GenZ eine „Generation Zen“ wird.

**Curriculum**

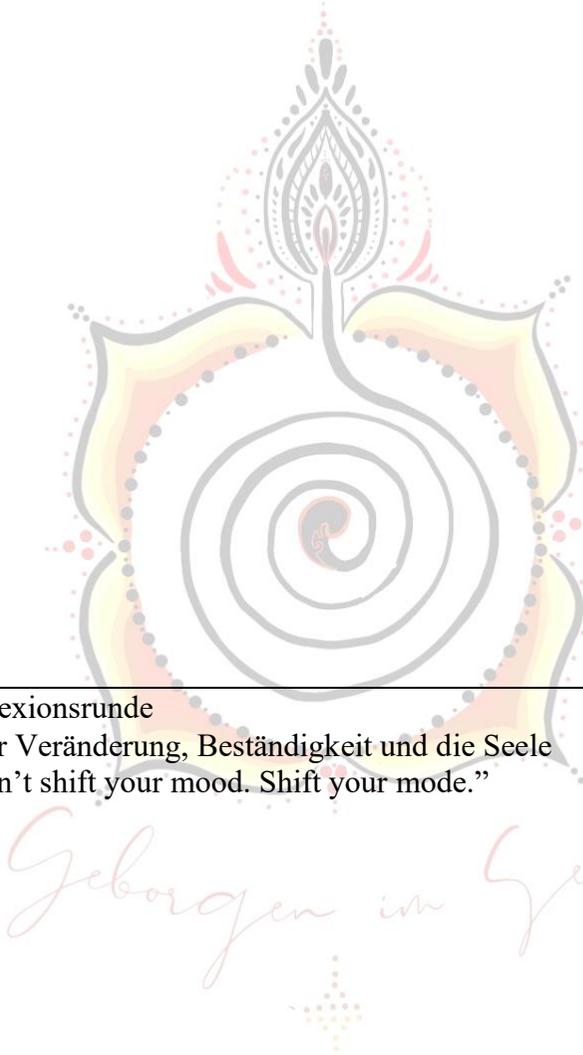
Termin	Thema/ Inhalt der Stunde	Kurzbeschreibung	Methodik
1	<b>Identität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegenseitiges Kennenlernen</li> <li>- Wer bin ich (wirklich)?</li> </ul>	<p>Wir kommen im Kreis zusammen und die SuS stellen sich vor und nennen eine Sache, die sie persönlich auszeichnet.</p> <p>Wir erarbeiten durch provokante, eingeworfene Fragen meinerseits gemeinsam in der Gruppe, dass es <b>noch etwas anderes Unveränderliches</b> gibt hinter dem Alter, dem Status der Familie, der Leistung, dem Wohnort, usw. – nämlich <b>die Seele</b>. Wir erkennen gemeinsam, dass sich die genannten Dinge stetig verändern können.</p> <p>Wir finden abschließend durch Brainstorming Beispiele und Erfahrungen der SuS gemeinsam heraus, was man unter der Seele versteht.</p>
2	<b>Bewusstsein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin weder meine Gedanken, noch meine Gefühle. Wer bin ich dann?</li> <li>- Die Bedeutung des Jetzt</li> </ul>	<p>Die SuS erkennen in einer Meditation, dass sie <b>reines Bewusstsein</b> sind, mit dem sie ihre <b>Gefühle und Gedanken beobachten</b> können. Wir setzen gegen Ende</p>

			<p>einen sogenannten <b>Anker</b>, der sie in herausfordernden Situationen im (Schul-)Alltag daran erinnert, dass sie in die Präsenz kommen können und die Beobachterposition ihrer Gedanken und Gefühle kommen können.</p> <p>Anschließend versuchen wir gemeinsam greifbar zu machen, was unter Bewusstsein verstanden wird, wie sich dieser Zustand angefühlt hat und erkennen somit gleichzeitig das <b>Paradox</b>, dass dieses nicht greifbar ist, sondern einfach immerwährend IST. An anschaulichen Beispielen wird das Bewusstsein vom Verstand und Gefühl abgegrenzt.</p> <p>Sie werden an die <b>Ich-bin-Präsenz</b> herangeführt und realisieren die damit verbundene Bedeutung der Gegenwart und des jetzigen Moments. Auch erkennen wir als Schlussfolgerung gemeinsam, dass Bewusstsein im Gegensatz zur Identität nicht auf das einzelne Individuum begrenzt ist, weil es sich nicht eingrenzen oder kategorisieren lässt. Es entsteht so ein Verständnis für <b>Einheit zwischen allem Lebenden: Gemeinsam sind wir Natur und nicht nur ein Teil davon.</b></p>
3	<p><b>Das Leben als Lehrer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Meditationspraxis</li> <li>- Erster Austausch von Erfahrungen</li> <li>- Exkurs: Zukunft und Vergangenheit als Konstrukt</li> </ul>	<p>Nach einer kurzen Einführungsmeditation haben die SuS ausgiebig die Möglichkeit zu erzählen wie es ihnen mit ihrem Anker im Alltag ergangen ist. Auch können sie von ihren individuellen Strategien erzählen, die ihnen in stressigen Situationen helfen und es entsteht Raum zum Austausch. Wir sammeln also gemeinsam alle Strategien. Daraufhin erarbeiten wir gemeinsam, was wir in der Gesellschaft als Vergangenheit und Zukunft verstehen und setzen diese beiden in Kontrast zum jetzigen Moment. Wir erkennen, dass <b>Zukunft und</b></p>

			<p><b>Vergangenheit immer eine Projektion</b> ausgehend vom jetzigen Moment sind und in welchen Lebenssituationen uns diese Projektionen dienen und wann nicht.                  (Optional: Abschließend grenzen wir zum besseren Verständnis den Begriff „Vergangenheit“ von „Geschichte“ ab.)</p>
4	<p>„<i>Mein</i>“ <i>Verstand</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist er? Wie nutze ich ihn? Wie können wir mit ihm Freunde werden und bleiben?</li> <li>- Erarbeitung von Strategien</li> <li>- Was ist die Folge der Identität, die wir uns erschaffen? Welche Vorteile, Nachteile oder Risiken ergeben sich?</li> </ul>	<p>Zu Beginn lasse ich als Lernbegleiterin den Verstand einfach einmal laut werden und spreche aus, was ich denke. Im Anschluss sprechen wir darüber, wie die SuS dies empfunden haben. Hierbei geht es vor allen Dingen darum, zu erkennen, dass wir mit dem Verstand im Rahmen des Kurses jene Instanz meinen, die ununterbrochen Informationen verarbeitet, einordnet, bewertet, zu uns spricht, auf die Vergangenheit zurückgreift und mögliche Szenarien in der Zukunft kreiert. Wir stellen auch fest, dass der <b>Verstand neben seiner wertvollen, lebenserhaltenden Funktion auch oft genug zu Unrecht bewertet, kategorisiert, Emotionen und Szenarien kreiert</b>. Wir erkennen, dass aus Gedanken und von Geschehnissen belastende Emotionen entstehen können.</p> <p>Wir gehen nun kurz zurück zu Stunde 1: Was macht unser eigener Verstand und der meines Gegenübers mit der Identität, die wir uns erschaffen? Die <b>Identität bietet dem Verstand eine Zielscheibe</b>, nämlich um zu bewerten. Folglich entstehen soziale Normen und damit verbunden auch Gefühle wie Stolz, Scham, Unwohlsein usw. Wir schlagen den Bogen zurück zu Stunde 2: Auf der Ebene des Bewusstseins sind wir alle gleich: es gibt</p>

			<p>nicht mehr oder weniger Bewusstsein, sondern nur Bewusstsein.</p> <p>Dann starten wir mit einer geführten Meditationsreise zum Verstand. Darin personifizieren wir diesen und geben ihm eine Gestalt, mit der wir strategisch in Kontakt gehen, als Ressource nutzen und arbeiten können. <b>Wir erkennen, dass wir nicht unser Verstand SIND</b>, sondern dieser eine Instanz ist, die wir zu Rate ziehen können, wenn dies nötig ist. Die SuS machen anschließend kurz Notizen über das Erlebte.</p>
5	<b>„Meine“ Gefühle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist und wie entsteht eine Emotion? Wie kann ich es nutzen und gehe mit ihr um?</li> <li>- Erarbeitung von Strategien</li> </ul>	<p>Auf der Basis der vorangegangenen Stunde lernen wir anhand eines Schaubildes wie aus Gedanken Emotionen entstehen können (<b>Emotion = energy in motion</b>: Unser Körper braucht zum Funktionieren Energie, auch für unser Denken und somit auch das Aufrechterhalten des Verstandes. Wenn wir einem Gedanken sehr viel Bedeutung und Relevanz zukommen lassen, schenken wir ihm Energie und er wird größer in uns und entwickelt sich zu einer Emotion.)</p> <p>Anschließend schlagen wir wieder den Bogen zum Thema „Bewusstsein“ und erarbeiten auf Basis der Erkenntnisse dieser Stunde Strategien wie wir mit Emotionen umgehen können. Hierzu dienen Sinnbilder als Erinnerungstütze und Ankerpunkte, die die SuS im Alltag abrufen können. Folglich wird den SuS auch klar, dass Gefühle nichts Gutes oder Schlechtes an sich sind, sondern auch der Bewertung des Verstandes unterliegen.</p>
6	<b>Intuition und Bauchgefühl -</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditation und erster Austausch von Erfahrungen</li> </ul>	<p>Nach einer kurzen Einführungsmeditation haben die SuS erneut ausgiebig die Möglichkeit zu erzählen wie es</p>

	<p><i><b>Ich auf meinem Seelenweg</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist die Intuition und woran erkenne ich sie?</li> </ul>	<p>ihnen mit ihren Ankern im Alltag ergangen ist. Darauf folgend starten wir mit ein bis zwei Übungen um die <b>Intuition und das Vertrauen in die innere Stimme zu stärken</b>. Die SuS wissen im Voraus allerdings nicht um was es geht. Wir berichten anschließend von unseren Erfahrungen während der Übung und stellen uns folgende Fragen: Was ist für euch Intuition? Woran erkenne ich sie? Hattet ihr schon einmal Erlebnisse, bei denen ihr eure Intuition gespürt und eingesetzt habt? Das Gesagte wird in einem Schaubild festgehalten.</p>
<p>7</p>	<p><i><b>Das Spiel des Lebens: ein Tanz zwischen Bewusstsein, Herz und Verstand – Teil 1</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgang mit Herausforderungen: Das Ego in Balance</li> <li>- Erarbeitung von Strategien</li> </ul>	<p>Auf der Basis des Wissens über den Verstand, das Gefühl und die Intuition erarbeiten wir gemeinsam anhand von induktiven Sätzen aus dem Alltag (wie zum Beispiel: „Der hat aber ein großes Ego!“) die Begrifflichkeit des Egos. Wir fragen uns also: Was ist das Ego, wieso existiert es und was möchte es?      Anschließend personifizieren wir unser Ego, wie wir dies bereits mit dem Verstand gemacht haben. So entsteht eine Instanz, mit der wir arbeiten können. Wir können so <b>das „gesunde“ Ego vom Egoismus abgrenzen</b> und lernen die innere Stimme von Wünschen des Egos zu unterscheiden. Was möchte die Seele, was möchte das Ego?</p>
<p>8</p>	<p><i><b>Wir Menschen als zyklische Wesen und Teil der Natur</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditation und Austausch von Erfahrungen</li> <li>- Über Vergänglichkeit und die Zyklen in uns und um uns</li> </ul>	<p>Wir beschäftigen uns anschließend damit, wie unser (individueller) Biorhythmus, der Zyklus der Frau und der Zyklus des Mannes unsere Emotionen und Gedanken und letztlich auch das Handeln beeinflussen. Hierzu erarbeiten wir zuerst folgende Begrifflichkeiten:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der natürliche Biorhythmus als innerer Rhythmus (Jahreszeiten, Tag und Nacht, Hormone)</li> <li>- Der individuelle Biorhythmus in der Mantik</li> <li>- Die Menstruation als hormoneller Rhythmus und dessen Einfluss auf die Psyche</li> <li>- Der Zyklus des Mannes</li> </ul> <p>Wir verstehen also insgesamt, dass wir Menschen wie die Jahreszeiten der Erde zyklisch funktionieren und lernen, was dies für unseren Alltag bedeutet, wie wir diese beobachten und darauf reagieren können.</p> <p>Ziel ist es, dass den SuS klar wird, dass <b>Achtsamkeit und Bewusstsein im Alltag nötig</b> sind, um emotionale Hochs und Tiefs zu erkennen, zu beobachten und entsprechend damit umzugehen. <b>Das Bewusstsein über diese Zyklen ist der Schlüssel zur Selbstbefreiung und die Befreiung von Bewertung.</b> Es wird ein <b>Verständnis erzeugt, wie die Rhythmen und Zyklen unser Leistungsverhalten beeinflussen</b> können.</p>
9	<i>Was ist Glück?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionsrunde</li> <li>- Über Veränderung, Beständigkeit und die Seele</li> <li>- “Don’t shift your mood. Shift your mode.”</li> </ul>	<p>Wir kommen zusammen und reflektieren: Wie geht es uns bzw. den SuS? <b>Was hat sich seit Beginn des Kurses bei Ihnen verändert?</b> Gibt es mit dem Üben von Präsenz ein anhaltendes Gefühl, das entstanden ist? Es wird auf ganz natürliche Art und Weise klar, dass der Verstand immer versucht dualistisch zu kategorisieren und zu beurteilen: in gut oder schlecht. Durch die Erkenntnis, dass wir nicht der Verstand sind und einfach beobachten können, was er tut, entsteht ein Gefühl der Selbstermächtigung und der Glückseligkeit, die</p>

			unabhängig von äußeren Umständen und beständig ist. Aus diesem <b>Abstand der Seele zum Verstand und Ego</b> entsteht eine <b>wertvolle Ressource</b> , die den SuS immer zugänglich ist und die sie in die kommende Woche mitnehmen und Erfahrungen sammeln.
10	<b>Das Spiel des Lebens: ein Tanz zwischen Bewusstsein, Herz und Verstand – Teil 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgang mit Herausforderungen: Wie treffe ich verantwortungsbewusste Entscheidungen? Wie kann ich der Freude verantwortungsvoll und gleichzeitig im Flow folgen?</li> </ul>	<p>Wir reflektieren zu Beginn gemeinsam: Wie ging es euch mit dem Wissen, dass ihr nicht euer Verstand seid? Inwiefern hat das euren Alltag beeinflusst? Wie würdet ihr dann eine gute, verantwortungsvolle Entscheidung treffen?</p> <p>Die SuS nennen Beispiele für Momente im Leben, in denen es eine verantwortungsvolle Entscheidung zu treffen gibt. Gleichzeitig wird ein <b>Tisch mit vier Beinen</b> aufgemalt und die Frage in den Raum geworfen: Was hat der Tisch mit dem Treffen einer Entscheidung zutun? Wir kommen zu dem Schluss, dass die vier Beine des Tisches folgende Elemente darstellen: Verstand, Herz, Intuition, Bewusstsein.</p> <p>Wir lernen anhand der <b>Methodik des Frey Spiels</b> wie wir alle 4 Elemente berücksichtigen und zusammenbringen können.</p>
11	<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedbackrunde und Abschlussritual</li> <li>-</li> </ul>	<p>Wir kommen ein letztes Mal zusammen für ein <b>Wrap-Up</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was konnten die SuS mitnehmen?</li> <li>- Was hat sie geprägt?</li> <li>- Was ist nachhaltig im Gedächtnis geblieben?</li> <li>- Was waren Highlights?</li> </ul> <p>Das Abschlussritual richtet sich individuell nach der Gruppe und ihrer Dynamik.</p>

Anna Isabelle Sutorius  
Geborgen im Sein  
Neugasse 61  
64560 Riedstadt

17. April 2025

