

Rückblick auf den 1. Kurs: Ich bin ok – du bist ok

Das ist einer der wichtigsten und einprägsamsten Grundsätze, die wir in den drei Bausteinen der „Akademie für Oberstufenschüler/-innen“ in Goslar gelernt haben. Wie kamen wir zu dieser Erkenntnis?

An einem kalten Februartag half uns die warmherzige Begrüßung im Jakobushaus, bei ersten Gesprächsrunden in sogenannten Supervisionsgruppen (ca. 10 Personen) schnell aufzutauen. Um Vielfalt in die Arbeit zu bringen, haben unsere Teamer Herr Dr. Gleixner, Frau K. Debertin-Hink und Frau Jäschke-Bortfeld mit uns in verschiedenen großen Gruppen die unterschiedlichen Themen besprochen.

Die **Supervisionsgruppen** dienten dazu, die vielfältigen Aufgaben kreativ und zielorientiert - z.B. mittels Brainstorming - innerhalb einer vorgegebenen Zeit optimal umzusetzen. Anschließend wurden die Ergebnisse in der **großen Gruppe** den anderen Teilnehmern präsentiert und mit Hilfe von ‚**Blitzlichtrunden**‘ reflektiert.

Etwas persönlichere Themen wurden in **Triaden**, also zu dritt und ohne Teamer, besprochen. Man war „unter sich“ und konnte Vertrauen zueinander aufbauen. Dieser Phase ging oft eine kurze **Einzelarbeit** voraus.

Der **BAUSTEIN A** im Frühjahr beschäftigte sich mit dem **Ich**. In einer Art Selbstfindung lernten wir, Blockaden auf dem Weg zu unserem gesetzten Ziel als Ressourcen zu nutzen, die Worte ‚man kann‘ aus unserem Wortschatz zu streichen und durch ‚Ich kann‘ zu ersetzen („*Nicht man kann das Fenster öffnen, sondern ich kann das Fenster öffnen!*“) und jeder unserer inneren Stimmen gleichviel Beachtung zu schenken.

Besondere Aufmerksamkeit wurde auch unserer Schule, dem Tilman-Riemenschneider-Gymnasium, geschenkt. Nach eingehender Analyse hinsichtlich des Optimierungsbedarfs schlossen wir uns in so genannten **Coachinggruppen** zusammen (ca. 6 Pers.), um zurück in Osterode eigene **kleine Projekte** selbständig zu planen und bestmöglich auszuführen.

Im **BAUSTEIN B** betrachteten wir unsere Haltung gegenüber anderen, worauf die Überschrift ‚**Ich bin ok – du bist ok**‘ zurückzuführen ist. In diesem Zusammenhang konzentrierten wir uns unter anderem auf optimales Projektmanagement und die Verbesserung der eigenen Verhaltensweisen durch das Annehmen von **Feedback**. Besonders interessant war hierbei, von den Mitschülern zu erfahren, wie sie ihr jeweiliges Gegenüber einschätzen. In einer großen ‚Feedbackrunde‘ wechselten wir einige Male den Gesprächspartner. Gegenseitige konstruktive Rückmeldungen gaben Aufschluss darüber, wie wir einander in den letzten Tagen erlebt hatten und was wir aneinander schätzten.

Im weiteren Verlauf wurden außerdem unsere **Wir-Bezüge** (z.B. vorbildhafte Personen aus unserem Umfeld) unter die Lupe genommen und verschiedene Denkweisen erläutert.

Im **BAUSTEIN C** im Herbst lag der Fokus auf unserer **Lebensplanung**, dem Aufbrechen von zu Hause, den **Zielen** in der Zukunft und dem Weg dorthin. Der letzte Abend war reserviert für eine besonders komplexe Aufgabe: Die Gesamtdarstellung unserer Lernerfahrung. Spielerisch, szenisch oder theoretisch sollten die wichtigsten Aspekte umgesetzt und unser **Präsentationsvermögen** unter Beweis gestellt werden. Ergebnis waren drei verschiedene, facettenreiche und sehr kreative Gruppenarbeiten.

Auch für diese Gelegenheit hatte sich das Küchenteam des Jakobushauses wieder sehr viel Mühe gegeben und ein besonders aufwendiges – wie immer sehr leckeres – Abschlussessen in stilvoller Atmosphäre gezaubert.

Alles in allem waren die drei mal drei Tage für jeden Teilnehmer sehr lehrreich, mit viel Freude und persönlichem Gewinn verbunden. Jeder konnte **nützliche Erfahrungen** sammeln und seine **sozialen Kompetenzen** ausbauen. Durch häufige Gruppenarbeiten wurde die Fähigkeit, in einem Team ergebnisorientiert zu agieren, verbessert. Die Präsentation der Resultate vor einer größeren Zuhörerschaft wurde somit zu einer Selbstverständlichkeit. So ist es bei der Bewerberauswahl durchaus üblich, über Assessment-Center den geeigneten Mitarbeiter zu finden. Auch hier werden einer zufällig zusammentreffenden Gruppe Aufgaben gestellt, die als Team oder Einzelleistung in relativ kurzer Zeit optimal gelöst werden müssen. Durch das zurückliegende Seminar können wir uns für diese oder ähnliche Situationen bestens gewappnet fühlen!

Verfasserinnen: Julia Rössler, Leonie Conrad (Jahrgang 12) im November 2008