

Durchhaltestrategien

- Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler sollen sich bewusst machen, wo sie im Praktikum oder in der Schule an ihre Grenzen kommen und was sie tun, um länger durchzuhalten. Anschließend wird reflektiert, welche Durchhaltestrategien den gesammelten Situationen angemessen sind.
- Zeit:** 30-40 min
- Material:** Flipchart, Permanentmarker, Klebepunkte, Aufgabenblatt
- Platzbedarf:** Klassenraum
- Zu beachten:** - Variationsmöglichkeiten
- Variationen:** - Falls ihnen keine Strategien zum Durchhalten einfallen bzw. die Fragestellung unverständlich ist kann alternativ gefragt werden: "Was machst du, um dich zu entspannen?".
- Berufsbezug:**
- Heilerziehungspfleger/in: Durchhaltevermögen zeigt sich z.B. beim Begleiten von Menschen mit Behinderung bei langwierigen rehabilitativen Maßnahmen, sowie beim Erproben verschiedener Therapiemöglichkeiten beim Ausbleiben von Fortschritten.
 - Haus- und Familienpfleger/in: Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich mentaler Ausdauer und Kraft z.B. beim zugewandten Verhalten und gleichzeitige professionelle Distanz beim Betreuen, Pflegen und Versorgen von kranken, älteren Familienangehörigen, Säuglingen und Kleinkindern.
 - Berufskraftfahrer/in: Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich der Selbstkontrolle z.B. darin leistungsfähig zu bleiben bei Nachtfahrten, Schicht- und Wochenenddiensten.
- Praxiserfahrungen:** - Nach der Sammlung von Situationen, in denen die Schülerinnen und Schüler an ihre Grenzen kommen, können die erstellten Plakate unter den Gruppen getauscht werden.
- Dokumente:** Beschreibung für Lehrkräfte (1)
Aufgabenblatt (1)

Ziel der Übung**Dimension: Unterstützer/Kraftspender**

- Wie kann ich meine Kraft zurückholen?
- Wie kann ich besser durchhalten?

Aufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich bewusst machen, wo sie im Praktikum oder in der Schule an ihre Grenzen kommen und was sie tun, um länger durchzuhalten. Anschließend wird reflektiert, welche Durchhaltestrategien den gesammelten Situationen angemessen sind.

Ablauf

- Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt (mindestens zwei Gruppen, Gruppengröße 3-5 Schülerinnen und Schüler).
- Jede Kleingruppe erhält ein Plakat (Flipchart), auf dem sie Beispiele aus dem Praktikum/der Schule sammeln, bei denen sie an ihre Grenze kommen und durchhalten müssen.
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten zur Erarbeitung der Plakate 10 min Zeit.
- Anschließend sammelt jede Gruppe auf einem weiteren Plakat mögliche Durchhaltestrategien. Auch hierfür erhält jede Gruppe 10 min Zeit.
- Die fertigen Plakate werden aufgehängt und zum Verständnis die einzelnen Punkte im Plenum kurz vorgestellt.
- Dann erhält jede Schülerin und jeder Schüler Klebepunkte und markiert die Durchhaltestrategien auf den Plakaten, die sie/er anwendet bzw. gut findet.
- Danach werden die gesammelten Durchhaltestrategien mit den Durchhalteproblemen verknüpft und auf ihre Passung hin reflektiert.

Praxiserfahrungen

- Falls ihnen keine Strategien zum Durchhalten einfallen bzw. die Fragestellung unverständlich ist kann alternativ gefragt werden: „Was machst du um dich zu entspannen?“.
- Nach der Sammlung von Situationen, in denen die Schülerinnen und Schüler an ihre Grenzen kommen, können die erstellten Plakate unter den Gruppen getauscht werden.

Materialbedarf

Pro Gruppe:

- Flipchart
- Permanentmarker
- Klebepunkte für die Reflexion
- Aufgabenblatt

Reflexion/Transfer

Reflexion des Durchhaltestrategieplakats erfolgt mit Hilfe von Klebepunkten. Jede Schülerin und jeder Schüler darf so viele Klebepunkte verteilen wie sie/er für wichtig empfindet.

Der Transfer erfolgt zunächst am Strategieplakat und anschließend wird es mit dem Durchhalteproblemlakart verknüpft.

- Welche der Durchhaltestrategien habt ihr schon mal im Praktikum/Schule angewendet?
- Und welche nicht? Und warum nicht?
- Welche der Strategien könnte man für folgendes Durchhalteproblem nehmen?
- Wäre die Chefin bzw. der Chef oder die Lehrerin oder der Lehrer mit der Anwendung einverstanden? (Angemessene Strategie?)
- Habt ihr schon einmal gefragt ob ihr diese Strategie machen dürft? Wenn nein, warum nicht?
- Wer ist verantwortlich, dass ihr durchhalten könnt bzw. eine Strategie anwendet?

Berufsbezug

Die folgenden, dem Merkmal Durchhaltevermögen zugeordneten, Berufe sind exemplarisch zu verstehen:

1. **Heilerziehungspfleger/in:** Durchhaltevermögen zeigt sich z.B. beim Begleiten von Menschen mit Behinderung bei langwierigen rehabilitativen Maßnahmen, sowie beim Erproben verschiedener Therapiemöglichkeiten beim Ausbleiben von Fortschritten.
2. **Haus- und Familienpfleger/in:** Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich mentaler Ausdauer und Kraft z.B. beim zugewandten Verhalten und gleichzeitige professionelle Distanz beim Betreuen, Pflegen und Versorgen von kranken, älteren Familienangehörigen, Säuglingen und Kleinkindern.
3. **Berufskraftfahrer/in:** Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich der Selbstkontrolle z.B. darin leistungsfähig zu bleiben bei Nachtfahrten, Schicht- und Wochenenddiensten.

Plakatbeispiele

Wo komme ich im Praktikum an meine Grenzen?

Lange stehen

Freundlich sein

putzen

Wie kann ich länger durchhalten?

Musik hören

essen

Pause machen

Alternativen:

- Wo komme ich in der Schule an meine Grenzen?
- Was mache ich um mich zu entspannen

WAS HILFT BEIM DURCHHALTEN?

Diese Ideen haben wir im Workshop gefunden:

Meine Durchhaltegrenzen

Mögliche Durchhaltestrategien

Finde selbst heraus, was deine Durchhalteprobleme sind und welche Strategien du anwenden kannst!

Du kannst deine besten drei Tricks hier aufschreiben:
