



# + unterrichten von selbst- und sozialkompetenz

**Eine Untersuchung an der Dr. Theodor Körner Hauptschule St. Veit a. d. Gölsen**

Kutscheracommunication  
Dr. Gundl Kutschera

In Zusammenarbeit mit  
Dr. Theodor Körner Hauptschule St. Veit a. d. Gölsen  
Direktorin: Margarete Wank

Mit freundlicher Unterstützung von  
Prof. Dr. Klaus Zapotocsky,  
Johannes Kepler Universität Linz



## Dr. Theodor Körner Hauptschule St. Veit a.d. Gölsen

### Durchführung des Lernprogramms:

Kutschera**communication**  
Dr. Gundl Kutschera

### TrainerInnen:

Kutschera**communication** Team

### Fragebogenerstellung und Erhebung:

Dr. Gundl Kutschera  
Stefan Kutschera  
Technik/Software: [bestquestion.com](http://bestquestion.com)

<b>1</b>	<b><u>EINLEITUNG .....</u></b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b><u>DESIGN FÜR UNTERRICHT VON SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ IN DER SCHULE.</u></b>	<b>5</b>
2.1	UNSER ZIEL .....	5
2.2	UNSERE HYPOTHESE .....	5
2.3	INHALTE DES UNTERRICHTS .....	6
2.4	ZUSÄTZLICHE FRAGESTELLUNG .....	6
2.5	WISSENSCHAFTLICHES SETUP .....	6
<b>3</b>	<b><u>AUSWERTUNG DER FRAGEBÖGEN .....</u></b>	<b>7</b>
3.1	DIE AUSWERTUNG GLIEDERT SICH IN FOLGENDE BEREICHE .....	7
3.1.1	Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung .....	7
3.1.2	Sozialverhalten und Teamfähigkeit .....	8
3.1.3	Schule: Sachkompetenz .....	9
<b>4</b>	<b><u>ZUSAMMENFASSENDE ERGEBNISSE DER 1. UND 2. KLASSEN.....</u></b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b><u>ZUSAMMENFASSENDE ERGEBNISSE DER 4. KLASSE MIT FOLLOW UP .....</u></b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b><u>ERGEBNISSE 1. UND 2. KLASSE IM DETAIL .....</u></b>	<b>12</b>
6.1	SCHULE: SACHKOMPETENZ.....	12
6.2	SELBSTBEWUSSTSEIN UND EIGENVERANTWORTUNG.....	16
6.3	SOZIALVERHALTEN UND TEAMFÄHIGKEIT.....	22
<b>7</b>	<b><u>ERGEBNISSE 4. KLASSE UND FOLLOW UP IM DETAIL.....</u></b>	<b>25</b>
7.1	SCHULE: SACHKOMPETENZ.....	25
7.2	SELBSTBEWUSSTSEIN UND EIGENVERANTWORTUNG.....	28
7.3	SOZIALVERHALTEN UND TEAMFÄHIGKEIT.....	33
<b>8</b>	<b><u>LEHR- UND LERNSCHWERPUNKTE.....</u></b>	<b>35</b>
8.1	DIE MACHT DER GEDANKEN .....	35
8.2	KONFLIKTE LÖSEN – STREITEN LERNEN.....	36
8.3	LÖSUNGSORIENTIERTES DENKEN VS. PROBLEMORIENTIERTES DENKEN - REFRAMING .....	36
8.4	DUALISMUS – DIE POLE ZUSAMMENFÜHREN – BALANCE FINDEN .....	36
8.5	DIE 5 ROLLEN .....	38
<b>9</b>	<b><u>STATEMANAGEMENT – RESONANZ ALS LERNVORAUSSETZUNG .....</u></b>	<b>39</b>

<b><u>10</u></b>	<b><u>RESONANZ-METHODE .....</u></b>	<b><u>40</u></b>
<b>10.1</b>	<b>PRAKTISCHE UMSETZUNG DER RESONANZ METHODE FÜR KINDER.....</b>	<b>43</b>

## 1. Einleitung

Seit 1974 arbeitet Kutschera**communication** mit Eltern, Kindern und LehrerInnenInnen zusammen. Gemeinsam versuchen wir, eine Schule zu gestalten, in die jeder gerne geht und gerne lernt und ein zuhause zu gestalten, in das jeder gerne kommt.

Basis unserer Arbeit ist ein Theoriekonzept, das als Resonanz-Methode® beschrieben ist. Für die SchülerInnenInnen haben wir das Konzept mit einem Curriculum so vereinfacht, dass es in Schulen lehr- und lernbar ist.

Wir gehen davon aus, dass jedes Kind eine Sonne in sich hat, die oft versteckt ist und wieder zum Leuchten gebracht werden kann (Selbstkompetenz). Mit den Sonnenstrahlen wärmen sich die Kinder gegenseitig und regen sich gegenseitig an. (Sozialkompetenz)

## 2. Design für Unterricht von Selbst- und Sozialkompetenz in der Schule

*„Kommunikation ist lehr- und lernbar.“ Dr. Gundl Kutschera*

Das folgende Unterrichtsdesign wurde von Dr. Gundl Kutschera und ihrem Team entwickelt und mit Univ. Prof. Dr. Klaus Zapotoczky ausgearbeitet.

### 1.1 Unser Ziel

Wie kann Selbst- und Sozialkompetenz in der Schule unterrichtet werden?

Unsere Erfahrungen zeigen, dass LehrerInnen bereits Hervorragendes leisten und der Fachunterricht auch sehr gut aufbereitet ist. Es fehlt nur ein neues Unterrichtsfach, das hilft das Gelernte selbstsicher zu präsentieren und in Diskussionen mit anderen anzuwenden.

Unser Ziel ist es, ein standardisiertes, wissenschaftlich wiederholbares Prozedere für diesen Unterricht zu entwickeln und zu prüfen. Der Unterricht durch TrainerInnen wird anhand eines Rahmen gebenden Curriculums durchgeführt und durch einen standardisierten Fragebogen evaluiert. Die Ausbildung der LehrerInnen erfolgt nach den gleichen Prinzipien. Weiters soll der bestmögliche Weg der Durchführung und die am besten geeigneten Methoden zur Vermittlung erforscht werden.

### 1.2 Unsere Hypothese

Wenn Kinder neben den akademischen Fächern auch Selbstbewusstsein und Sozialverhalten lernen, werden sie in allem erfolgreicher, begeisterter und motivierter sein.

Eine Erhöhung der eigenen und sozialen Kompetenz korreliert direkt mit einem Ansteigen der fachlichen und sachlichen Fähigkeiten. Die Auswirkungen beschränken sich also nicht auf den trainierten Bereich, sondern betreffen und verbessern alle anderen Lebensbereiche mit.

### **1.3 Inhalte des Unterrichts**

Die Themenschwerpunkte des Unterrichts sind

- Sinn und Zuversicht für die Zukunft,
- das Kennenlernen der „Macht der Gedanken“,
- Konfliktlösung,
- lösungsorientiertes Denken,
- Dualitäten des Lebens in Balance bringen und das Neue erfahren,
- gleichwertiges Miteinander: Definieren und Füllen der 5 Rollen (Individuum, Mann/Frau, Hierarchie, Spielen, Umfeld, siehe Resonanz-Methode®) und
- Mut die eigenen versteckten Potentiale zu leben – die eigene Sonne zum Strahlen zu bringen.

Lernen unsere Kinder neben den akademischen Fächern auch Selbst- und Sozialkompetenz, dann

... gehen sie hoffnungsvoll in die Zukunft.

... gehen gerne in die Schule und haben Spaß, selbständig zu lernen.

... können sie selbstbewusst Drogen zurückweisen.

... können sie sich und das Gelernte gut präsentieren.

... finden sie neben der Schule Hobbys, die sie begeistern.

... finden sie ihren Lebensauftrag (d.h. die für sie richtige Ausbildung, in der sie sich wohl fühlen).

... finden sie Visionen für ihre zukünftigen Partnerschaften und Familien.

... finden sie Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

... lernen sie mit Autoritäten, LehrerInnen und Eltern selbstsicher und respektvoll umzugehen.

... können sie Lernschwächen wie Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwächen Konzentrationsstörungen und ADS korrigieren.

### **1.4 Zusätzliche Fragestellung**

Wie kann das Lehren von Sozialverhalten und Selbstbewusstsein in den üblichen und vertrauten Unterricht integriert werden?

Die Herausforderung dabei: Die Methoden unterscheiden sich sehr von den gewohnten. Für Kinder und LehrerInnen sind sie sehr ungewöhnlich, die Reaktionen darauf sind äußerst unterschiedlich. Die neuen Unterrichtsmethoden anzunehmen ist für alle ein großer Schritt.

### **1.5 Wissenschaftliches Setup**

1. Alle TrainerInnen haben die gleiche Ausbildung.
2. Alle TrainerInnen verwenden das gleiche Curriculum. Es gibt einen Rahmen für den Unterricht vor, in dem genug Platz für eigene Kreativität ist.
3. Alle TeilnehmerInnen (Eltern, LehrerInnen, SchülerInnen und TrainerInnen) füllen zu Beginn und am Ende die gleichen, standardisierten Fragebögen aus.
4. Die computergestützte Auswertung der Fragebögen.

### 3. Auswertung der Fragebögen

Insgesamt sind 158 Fragebögen aus 3 Klassen ausgewertet worden.

	Durchgang 1	Durchgang 2	Follow Up	Total
<b>Klasse 1b</b>	19	20	-	<b>39</b>
<b>Klasse 2a</b>	17	17	-	<b>34</b>
<b>Klasse 2b</b>	16	17	-	<b>33</b>
<b>Klasse 4a</b>	19	19	14	<b>52</b>

Die befragten Kinder sind im Alter zwischen 10 und 15 Jahren und SchülerInnen der Klassen 1, 2 und 4 der Dr. Theodor Körner Hauptschule St. Veit a.d. Gölsen.

Im Folgenden werden die verschiedenen Themenschwerpunkte kurz erläutert und die wichtigsten Ergebnisse und Änderungen beschrieben.

Für die allgemeine Auswertung werden die beiden Topantworten (+2 und +3 bzw. bei neg. Fragen -2 und -3) zusammengewertet. Dies führt zwar mitunter zu einer Abwertung der maximalen Veränderung eines Punktes einer Klasse, jedoch stützt es die Aussagekraft und die Gültigkeit der Statistik.

In den 4. Klassen wird der 1. Durchgang mit dem 2. Durchgang und dem Follow Up, der 7 Monate später stattfand, verglichen.

#### Legende

<b>1D</b>	1. Durchgang der Erhebung
<b>2D</b>	2. Durchgang der Erhebung
<b>FU</b>	Follow Up 4. Klassen

### 1.6 Die Auswertung gliedert sich in folgende Bereiche

#### 1.6.1 Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

Die Kinder werden auch in Zukunft selbst entscheiden müssen, wo und wie sie mit ihrer Ausbildung eine Arbeit oder Tätigkeiten finden können. Wenn sie lernen, nicht nur auf die Noten (das Feedback) der LehrerInnen (der Anderen) angewiesen zu sein um zu wissen, ob sie gut oder schlecht sind, sondern selbst ein Gefühl dafür entwickeln, werden sie auch in ihrem weiteren Leben eigenverantwortlich entscheiden können. Sie sind dann nicht mehr auf die Angebote anderer angewiesen, um etwas zu tun und wissen selbst, was ihnen gut tut und was nicht. Wenn sich die Kinder in ihrem Körper wohl und ausgeglichen fühlen, steigt ihr Selbstwert und in weiterer Folge auch die Eigenverantwortung.

Wenn die Kinder lernen, mehr Kontakt mit ihren Gefühlen zu haben, verschwinden einerseits die Kopfschmerzen, andererseits brauchen sie auch nicht mehr die Hilfe von anderen Personen oder Substanzen, um „sich zu spüren“. Sie haben gelernt, mit Hilfe ihrer Zauberinsel und ihren Zauberworten sich jederzeit spüren zu können und sich in ihrem Körper wohl zu fühlen. Ein weiterer

wichtiger Schritt in diese Richtung wird getan, wenn die Kinder lernen, verschiedene Gefühle für sich zu definieren und zu leben: Was heißt glücklich sein? Was heißt Liebe?

- „Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“
- „Ich habe Zugang zu meiner Kreativität und Fantasie“
- „Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“
- „Ich kann gut mit mir allein sein“
- **Frustrationstoleranz**
- „Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“
- „Wenn es mir nicht gut geht, weiß ich genau was ich tun muss, damit es mir wieder besser geht“
- **Gesundheit**
- „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“
- „Mein Körper ist leistungsfähig“
- „Ich bin körperlich belastbar“
- „Ich kann gut entspannen“
- „Ich habe keine Alpträume“
- „Ich leide nicht unter Kopfschmerzen“
- „Ich leide nicht unter Ängsten“
- „Meine Gedanken bedrücken mich nicht“

### 1.6.2 Sozialverhalten und Teamfähigkeit

Das Ansteigen des Selbstwertes korreliert mit gefestigtem Sozialverhalten. Leben die SchülerInnen innerlich gefestigt und ausgeglichen, dann sind sie nicht mehr dem aggressiven Verhalten (Sticheleien, körperliche Gewalt, ...) anderer ausgeliefert. Sie haben gelernt, dass dieses aggressive Verhalten nichts mit ihnen zu tun hat, sondern mit der Unausgeglichenheit des anderen Kindes. Dieser Schritt, die Person von ihrem Verhalten zu trennen, ist enorm wichtig für soziale Kompetenz und ermöglicht erst einen respektvollen Umgang miteinander, der nicht mehr von der Tagesfassung der Personen abhängig ist. Ausdruck dieser Erkenntnisse sind Äußerungen wie z.B.: „Dem geht's heute wieder sehr schlecht!“, sogar den LehrerInnen wird ein schwerer Tag eingeräumt: „Lasst sie doch in Ruh', sie ist halt mal schlecht drauf! Das hat nichts mit dir zu tun!“

Die Frustrationstoleranz bei Jugendlichen und Kindern sinkt, viele können mit Enttäuschungen oder einem „Nein“ kaum noch umgehen. Es ist bei 16- bis 18-Jährigen eine beunruhigende Tendenz zum Egoismus zu erkennen, andere haben in ihrem Leben oft maximal sekundäre Bedeutung. Dies liegt unter anderem auch darin begründet, dass ihnen ihre Eltern fast alles aus dem Weg geräumt haben. In der gut gemeinten Fürsorglichkeit (die Kinder sollen es schließlich einfacher haben als man es selbst gehabt hat!) wurde dabei jedoch auch der dringend benötigte Schutzrahmen weggeräumt. D.h. die Kinder lernen, wenn sie lang genug jammern und sich unmöglich aufführen, erreichen sie was sie wollen. Für die Jugendlichen ist es daher sehr schwer, ein „Nein“ zu ertragen. Sie sind ohne geschützten, vorgegebenen Rahmen (Regeln) verloren und frustriert.

- „MitschülerInnen schauen mich nicht komisch an bzw. lachen mich nicht aus“
- „Ich kann gut führen“
- „Ich kann mich gut führen lassen“
- „Ich kann gut für andere da sein“
- „Ich fühle mich in Gruppen gleichwertig“

### 1.6.3 Schule: Sachkompetenz

In jedem Sport ist es wichtig, dass einzelne Fähigkeiten gelernt und geübt werden. Im Wettkampf müssen diese einzelnen Teile als Ganzheit verfügbar sein – zur vorgegebenen Zeit am vorgegebenen Ort - dasselbe gilt für Prüfungen. Bei Wettkämpfen, Prüfungen und Konzerten ist es wichtig, dass das Gelernte nicht mehr linear abrufbar ist, sondern als Ganzheit zur Verfügung steht. Sportler kennen diesen entspannten und zugleich höchst konzentrierten Zustand (Resonanz-Zustand), der Voraussetzung für jede Höchstleistung ist.

Die Kinder lernen, diesen Resonanz-Zustand für ihre Höchstleistungen zur Verfügung zu haben um so bei Referaten, Prüfungen, etc ihr Bestes geben zu können.

- **Zufriedenheit**
  - „Zufriedenheit mit der Schule“
  - „Zufriedenheit mit dem Klassenklima“
  - „Wie geht es dir kurz vor Schularbeiten“
- **Qualitäten, Empfindungen**
  - „begeistert oder angstvoll“
  - „geordnet oder chaotisch“
  - „Ich fühle mich in der Schule wohl und kann mich frei entfalten“
  - „Ich gehe gerne in die Schule“

## 2 Zusammenfassende Ergebnisse der 1. und 2. Klassen

Die ausgewerteten Fragen/Items stellen einen Überblick über die Veränderung dar und orientieren sich an den Stärken bzw. Schwächen der jeweiligen Klassen, wie sie im 1. Durchgang erhoben worden sind. So werden in den folgenden Ergebnissen vor allem jene Fragen/Items diskutiert, die im Verhältnis zu den anderen Fragen/Items in den Klassen schwächer ausgeprägt waren. Dadurch kommt es zur Auswertung unterschiedlicher Fragen pro Klasse.

### + Schule: Sachkompetenz

#### - Zufriedenheit

„Zufriedenheit mit der Schule“ **verbessert sich um 19%**

„Zufriedenheit mit dem Klassenklima“ **verbessert sich um 26,25%**

„Wie geht es dir kurz vor Schularbeiten“ **verbessert sich um 37,85%**

#### - Qualitäten, Empfindungen

„begeistert oder angstvoll“ **verbessert sich um 14,5%**

„geordnet oder chaotisch“ **verbessert sich um 36,05%**

„Ich fühle mich in der Schule wohl und kann mich frei entfalten“ **verbessert sich um 36,7%**

„Ich gehe gerne in die Schule“ **verbessert sich um 13,95%**

### + Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

„Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“ **verbessert sich um 20,7%**

„Ich habe Zugang zu meiner Kreativität und Fantasie“ **verbessert sich um 17,25%**

„Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“ **verbessert sich um 7,15%**

„Ich kann gut mit mir allein sein“ **verbessert sich um 17,6%**

#### - Frustrationstoleranz

„Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ **verbessert sich um 28,5%**

„Wenn es mir nicht gut geht, weiß ich genau was ich tun muss, damit es mir wieder besser geht“ **verbessert sich um 22,5%**

#### - Gesundheit

„Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ **verbessert sich um 21,3%**

„Ich habe keine Alpträume“ **verbessert sich um 24,03%**

„Ich leide nicht unter Kopfschmerzen“ **verbessert sich um 29,4%**

„Ich leide nicht unter Ängsten“ **verbessert sich um 16,55%**

„Meine Gedanken bedrücken mich nicht“ **verbessert sich um 14,8%**

### + Sozialverhalten und Teamfähigkeit

„Ich kann gut führen“ **verbessert sich um 16,3%**

„Ich kann mich gut führen lassen“ **verbessert sich um 14,55%**

„Ich kann gut für andere da sein“ **verbessert sich um 12,07%**

„Ich fühle mich in Gruppen gleichwertig“ **verbessert sich um 17,5%**

### 3 Zusammenfassende Ergebnisse der 4. Klasse mit Follow Up

#### + Schule: Sachkompetenz

- **Zufriedenheit**  
„Wie geht es dir kurz vor Schularbeiten“ **verbessert sich zuerst um 10,5%, letztlich um 23,2%**
- **Qualitäten, Empfindungen**  
„begeistert oder angstvoll“ **verbessert sich zuerst um 10,5%, letztlich um 24%**  
„geordnet oder chaotisch“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 6,3%**  
„Ich fühle mich in der Schule wohl und kann mich frei entfalten“ **verbessert sich zuerst um 31,6%, letztlich um 15%**

#### + Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

- „Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“ **verbessert sich zuerst um 26,4%, letztlich um 27,9%**  
„Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“ **verschlechtert sich zuerst leicht um 5,2%, letztlich gibt es ein Plus von 8,4%.**
- **Frustrationstoleranz**  
„Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ **verbessert sich zuerst um 42,1%, letztlich um 41,3%**
- **Gesundheit**  
„Mein Körper ist leistungsfähig“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 24,4%**  
„Ich bin körperlich belastbar“ **verbessert sich zuerst um 15,7%, letztlich um 26,3%**  
„Ich kann gut entspannen“ **verbessert sich zuerst um 26,3%, letztlich um 17,4%**  
„Ich leide nicht unter Kopfschmerzen“ **verbessert sich um 29,4%**  
„Meine Gedanken bedrücken mich nicht“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 11,6%**

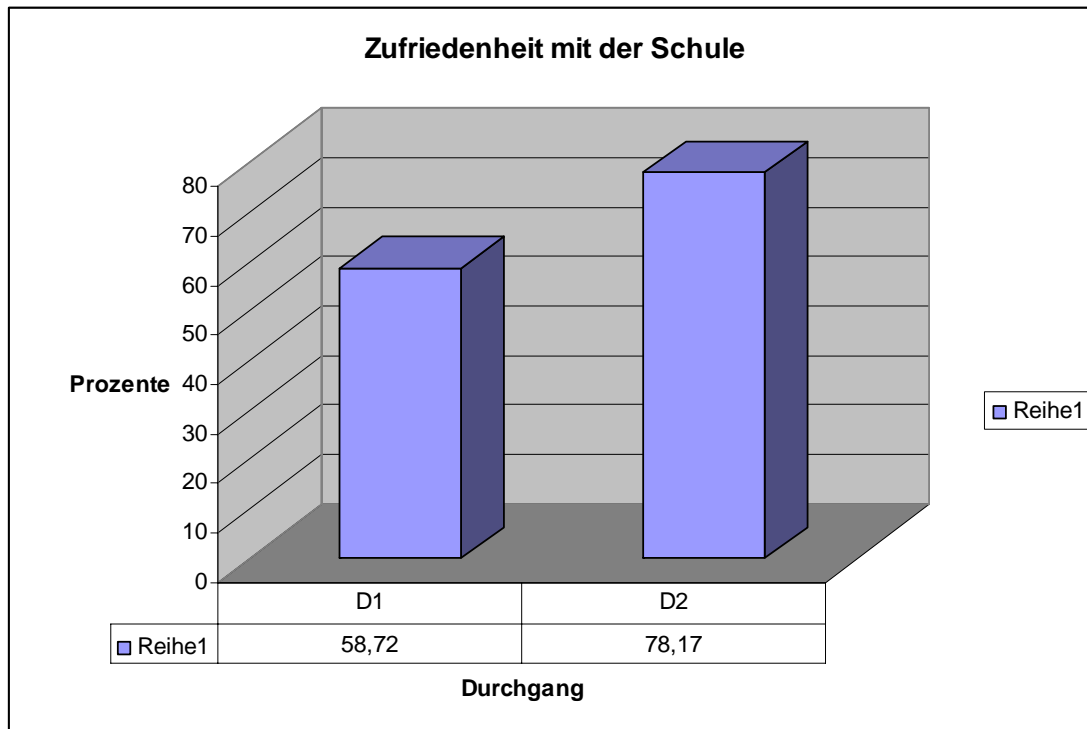
#### + Sozialverhalten und Teamfähigkeit

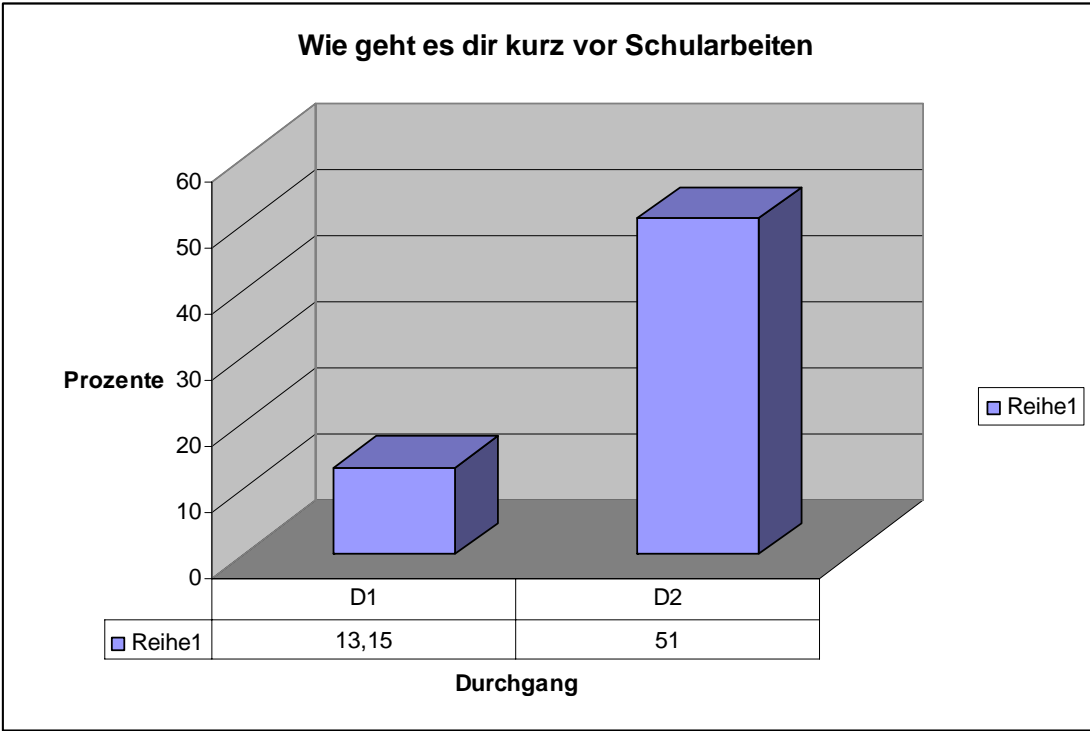
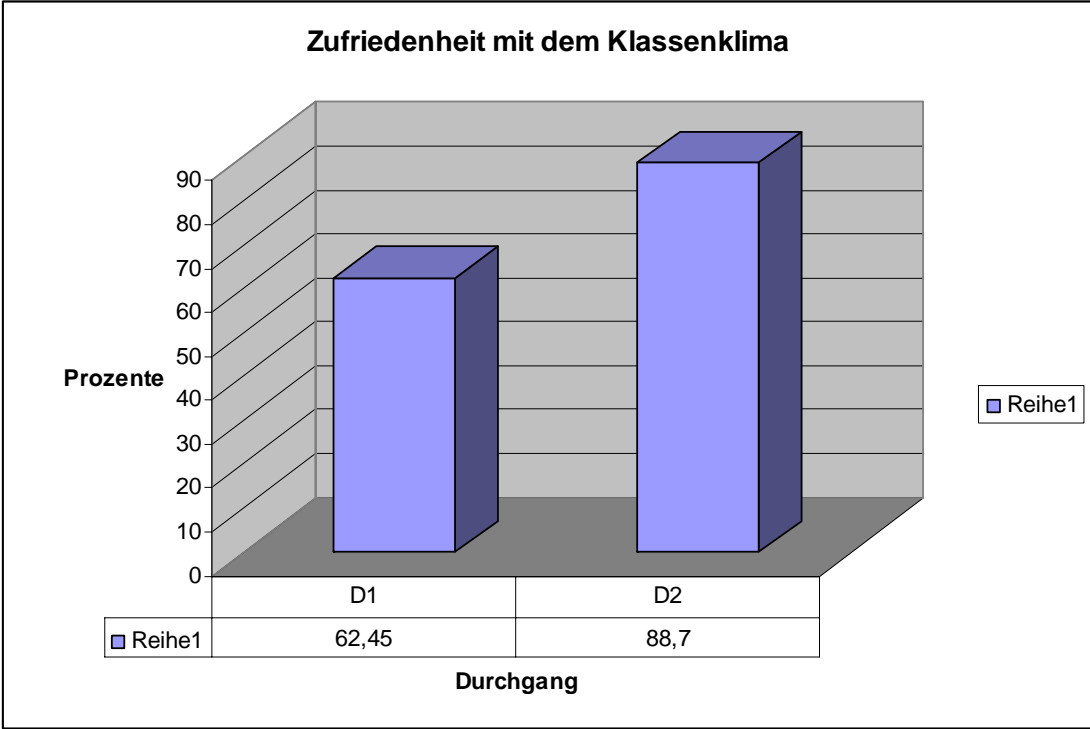
- „MitSchülerInnenInnen schauen mich nicht komisch an bzw. lachen mich nicht aus“ **verbessert sich zunächst um 10,5%, letztlich um 20,2%**
- „Ich kann gut führen“ **verbessert sich zunächst um 31,6%, letztlich um 33,1%**
- „Ich kann mich gut führen lassen“ **verbessert sich zunächst um 26,3%, letztlich um 13,6%**

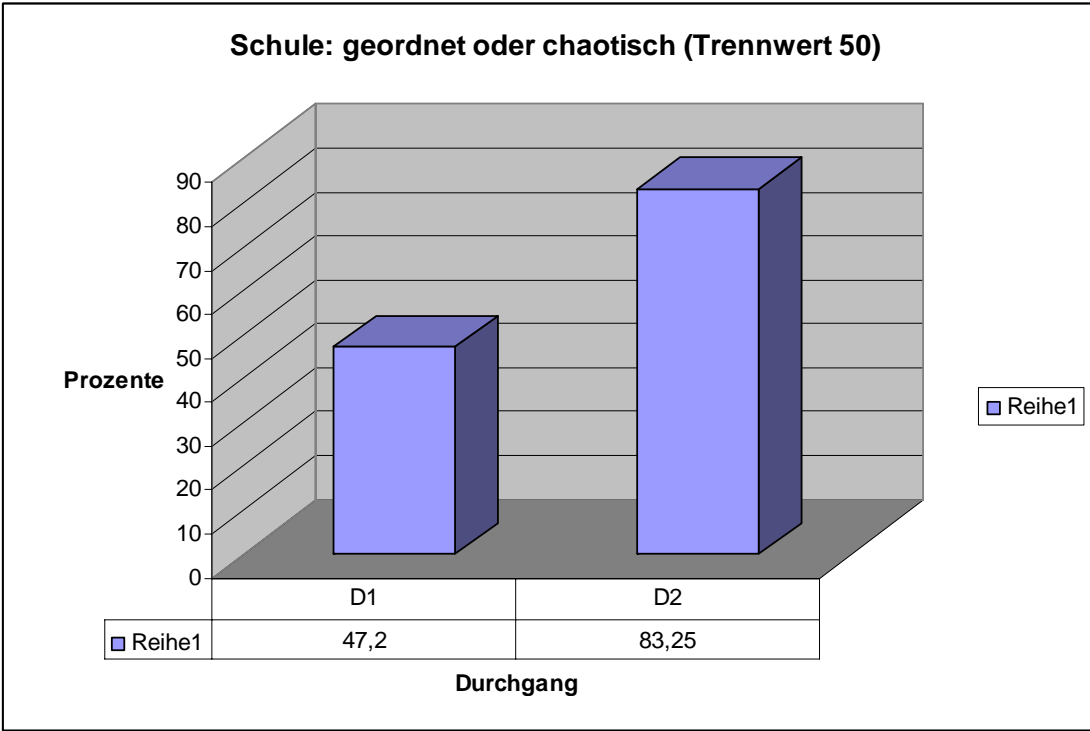
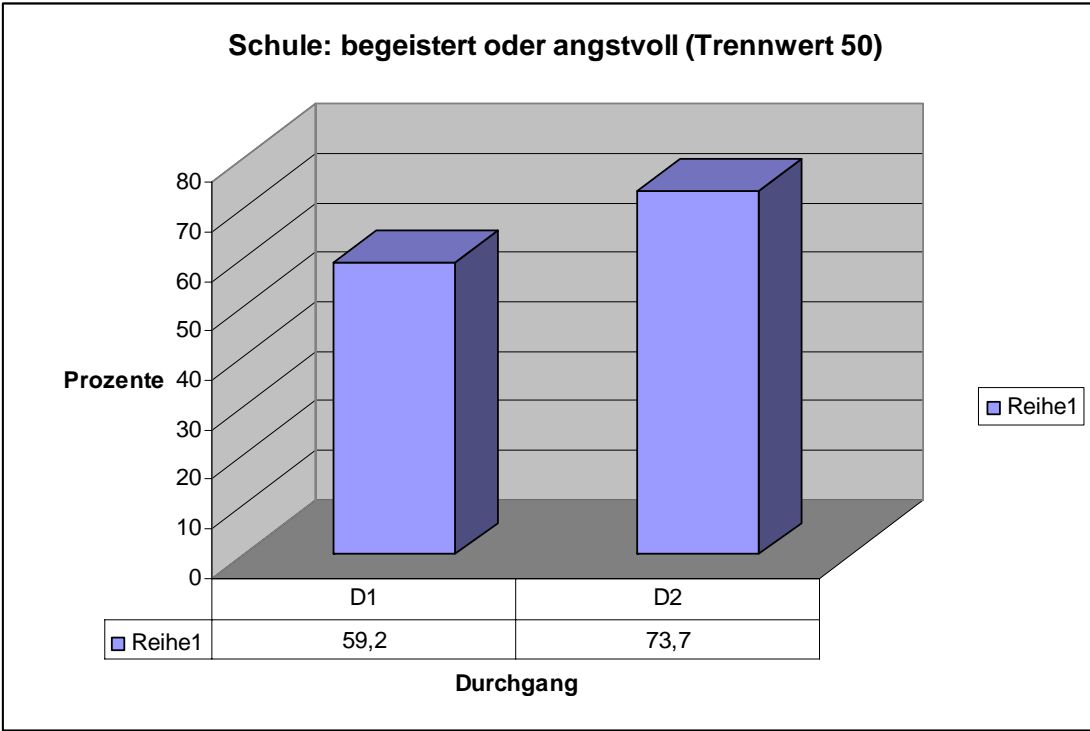
## 4 Ergebnisse 1. und 2. Klasse im Detail

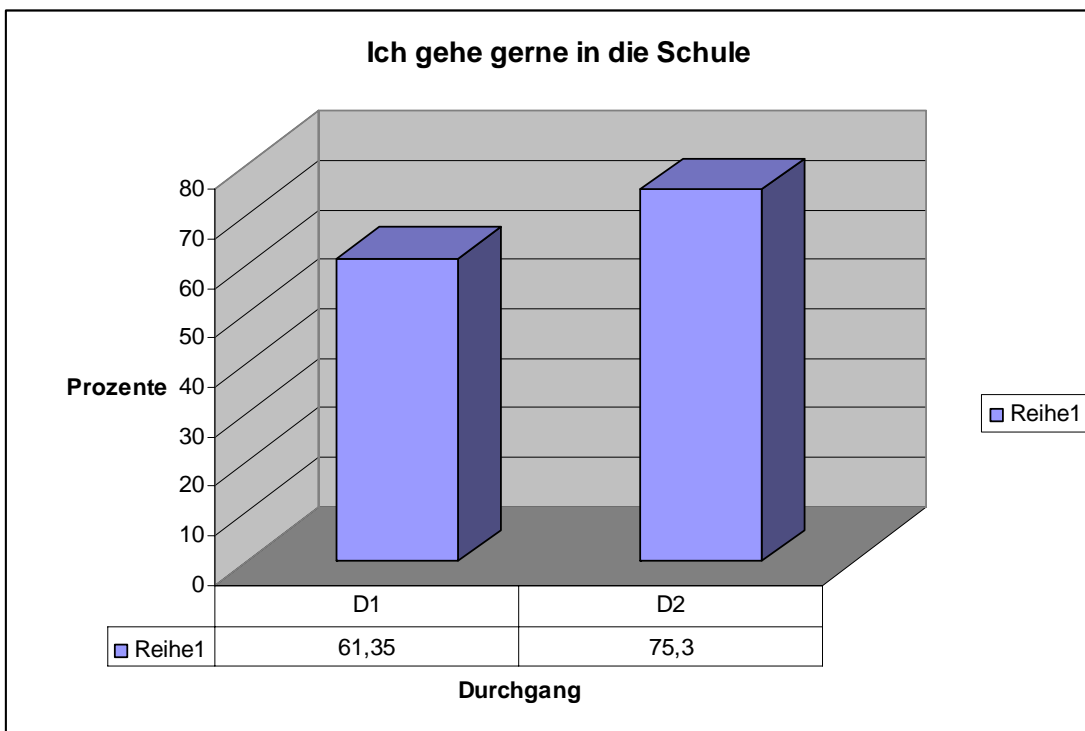
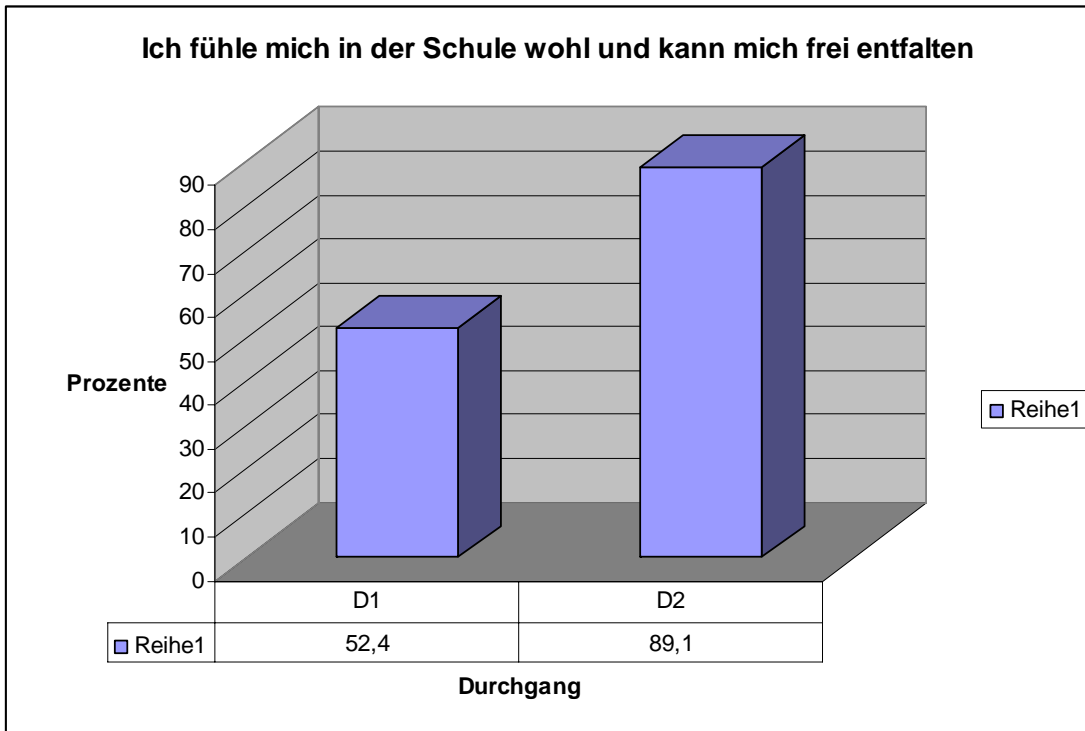
### 4.1 Schule: Sachkompetenz

- **Zufriedenheit**
  - „Zufriedenheit mit der Schule“ **verbessert sich um 19%**
  - „Zufriedenheit mit dem Klassenklima“ **verbessert sich um 26,25%**
  - „Wie geht es dir kurz vor Schularbeiten“ **verbessert sich um 37,85%**
- **Qualitäten, Empfindungen**
  - „begeistert oder angstvoll“ **verbessert sich um 14,5%**
  - „geordnet oder chaotisch“ **verbessert sich um 36,05%**
  - „Ich fühle mich in der Schule wohl und kann mich frei entfalten“ **verbessert sich um 36,7%**
  - „Ich gehe gerne in die Schule“ **verbessert sich um 13,95%**



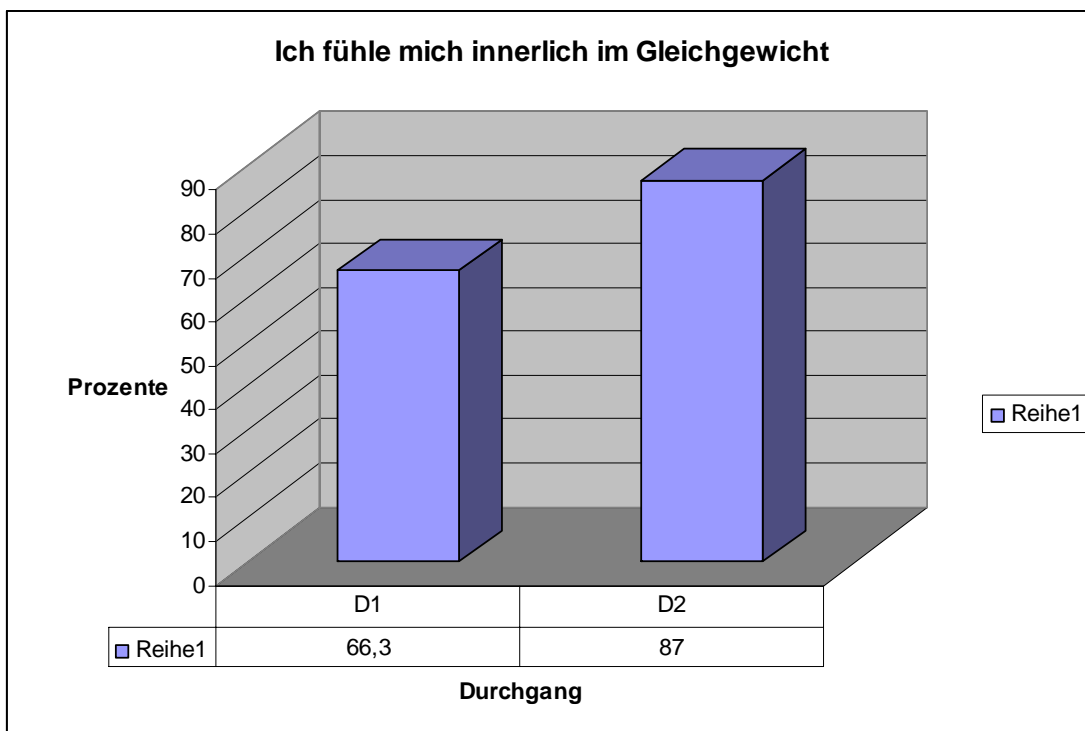


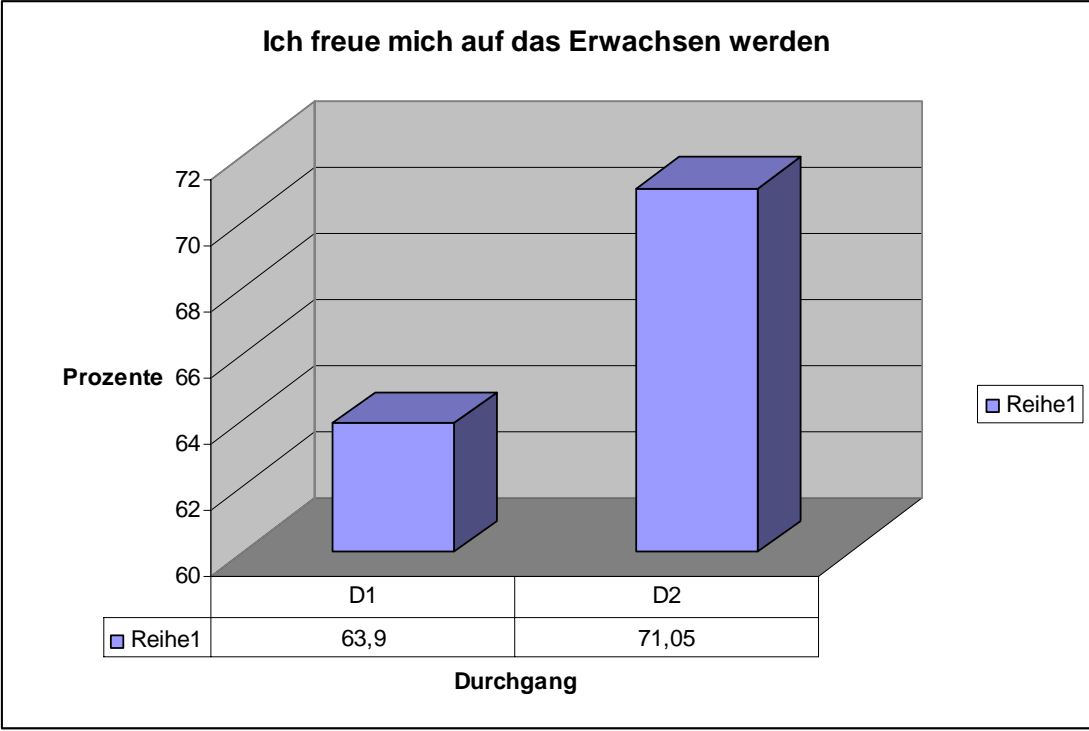
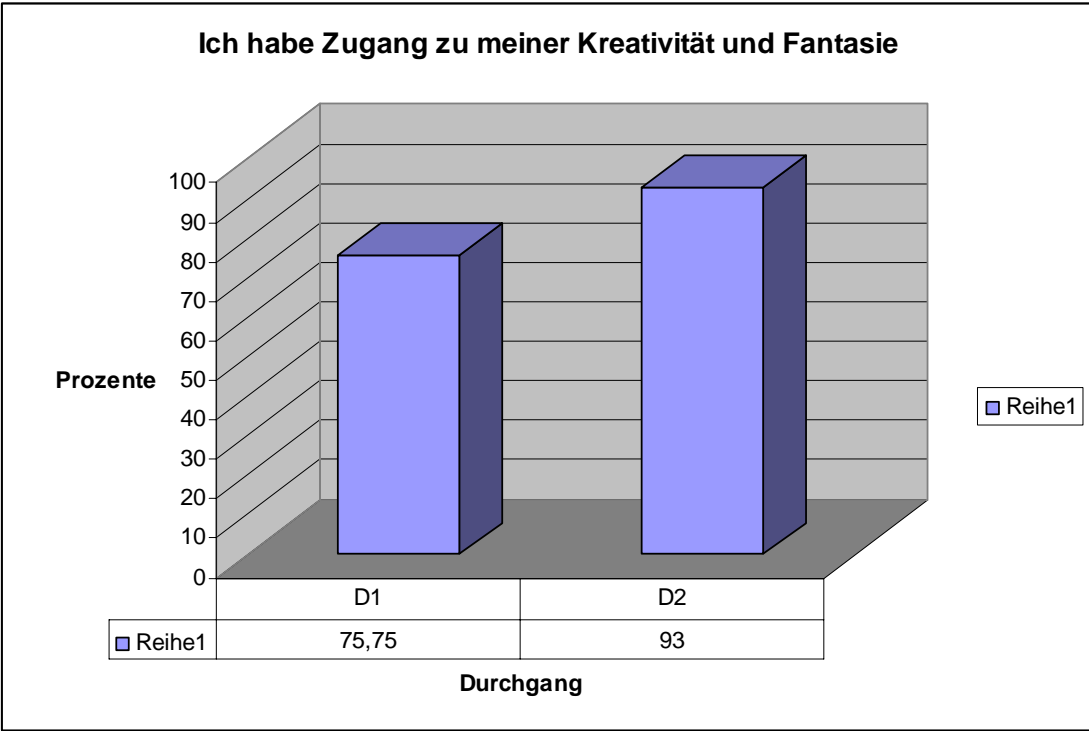


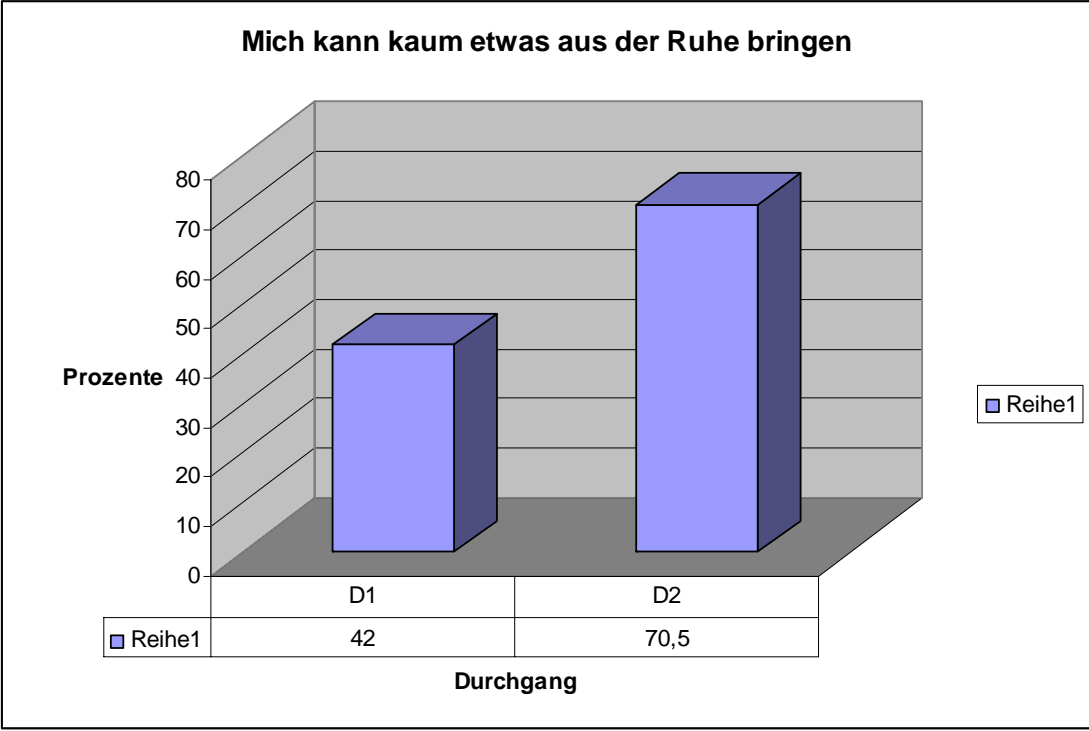
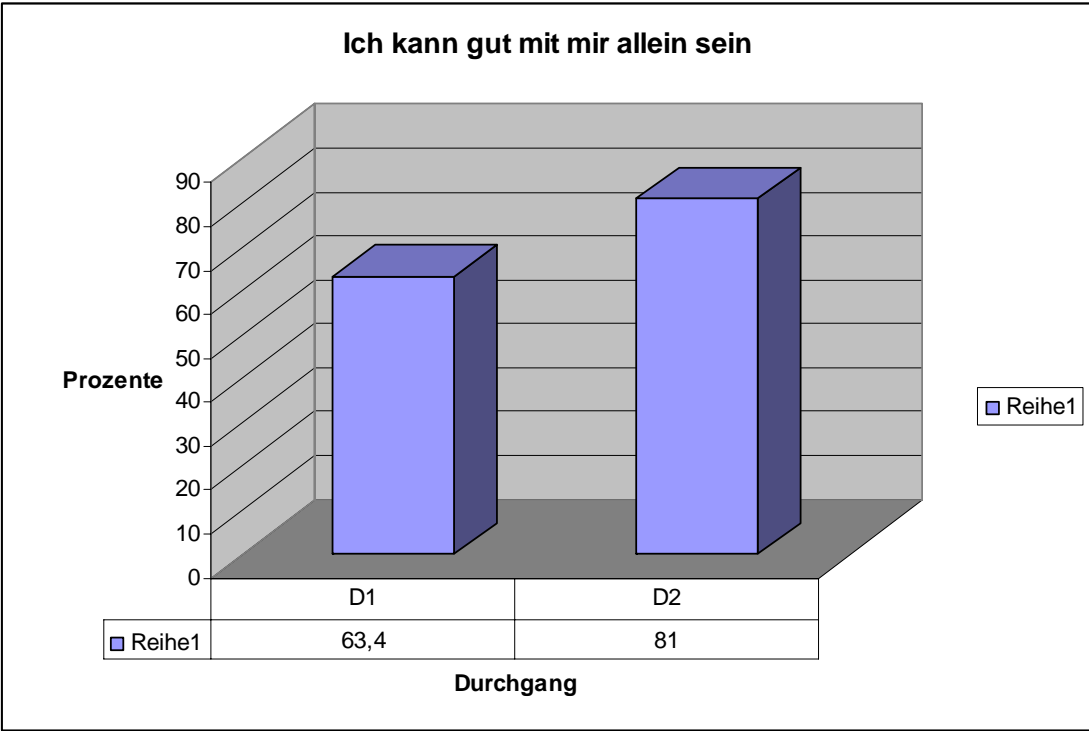


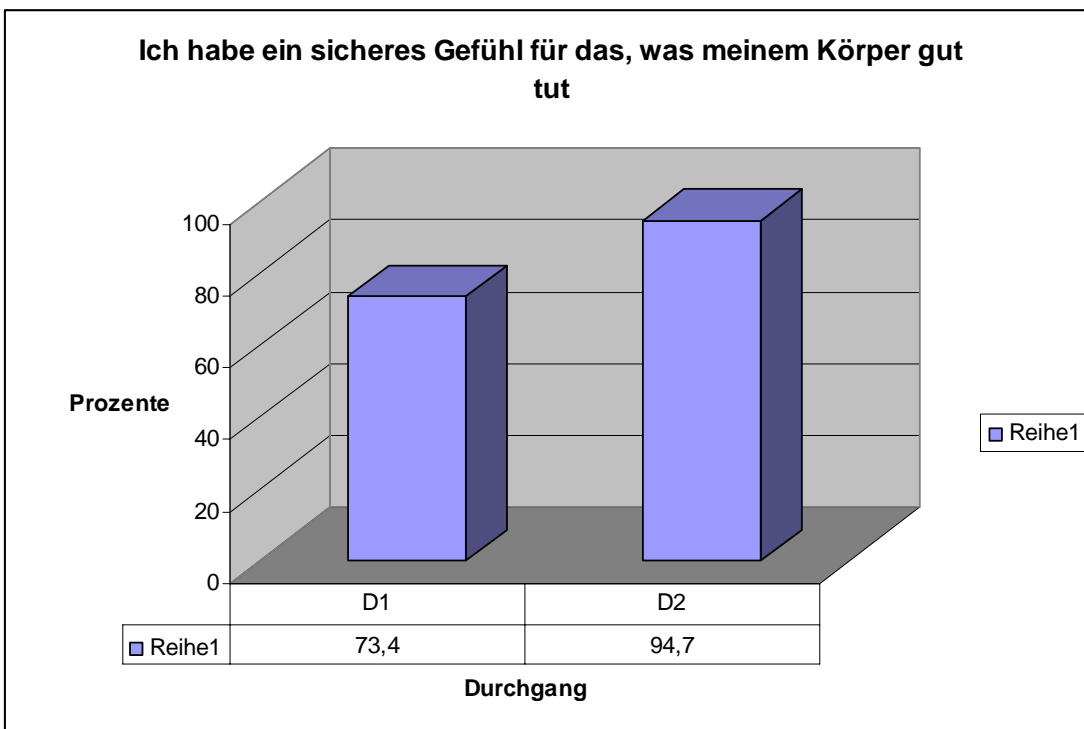
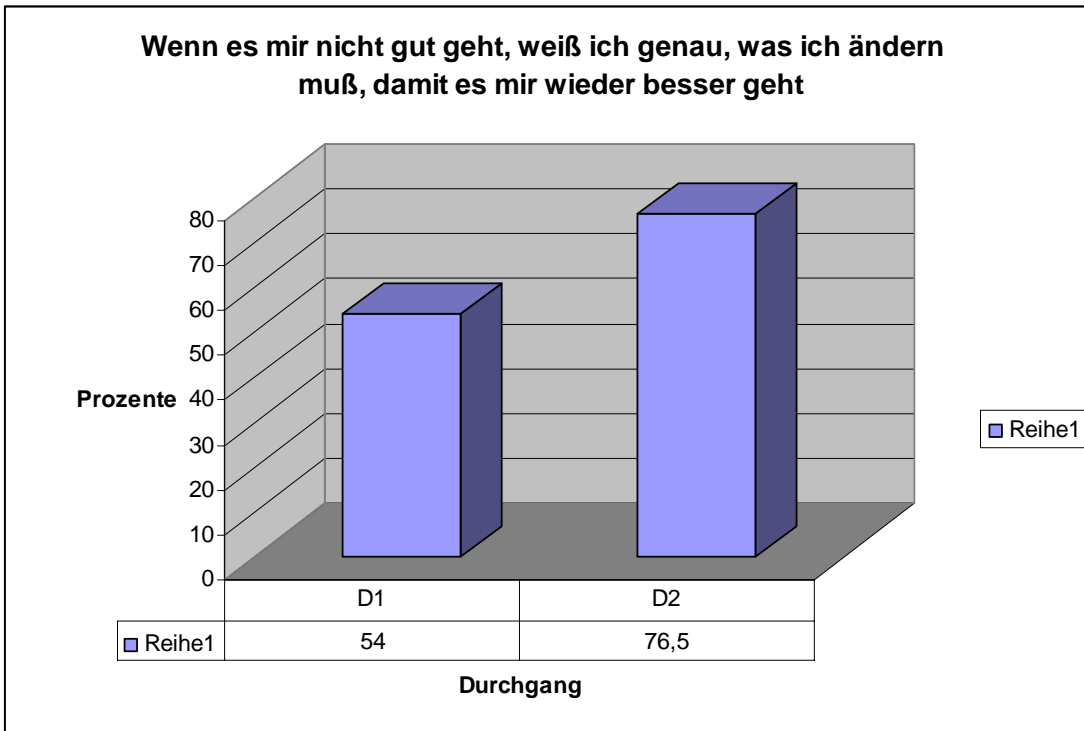
## 4.2 Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

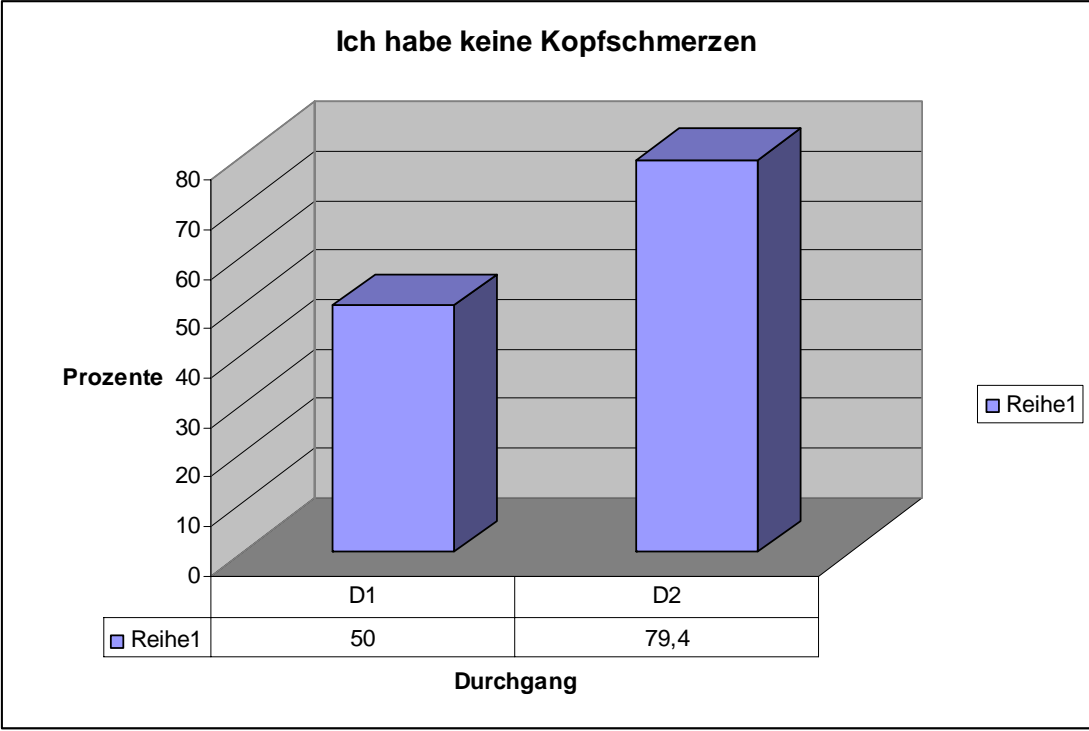
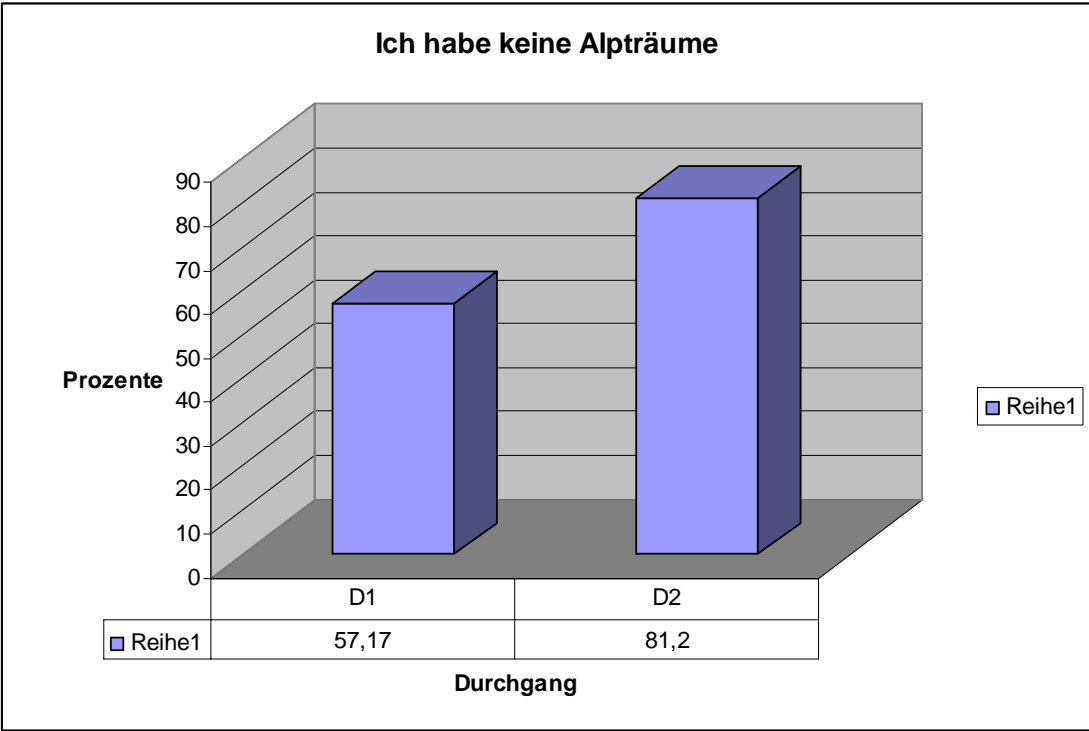
- „Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“ **verbessert sich um 20,7%**
- „Ich habe Zugang zu meiner Kreativität und Fantasie“ **verbessert sich um 17,25%**
- „Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“ **verbessert sich um 7,15%**
- „Ich kann gut mit mir allein sein“ **verbessert sich um 17,6%**
- **Frustrationstoleranz**
  - „Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ **verbessert sich um 28,5%**
  - „Wenn es mir nicht gut geht, weiß ich genau was ich tun muss, damit es mir wieder besser geht“ **verbessert sich um 22,5%**
- **Gesundheit**
  - „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ **verbessert sich um 21,3%**
  - „Ich habe keine Alpträume“ **verbessert sich um 24,03%**
  - „Ich leide nicht unter Kopfschmerzen“ **verbessert sich um 29,4%**
  - „Ich leide nicht unter Ängsten“ **verbessert sich um 16,55%**
  - „Meine Gedanken bedrücken mich nicht“ **verbessert sich um 14,8%**

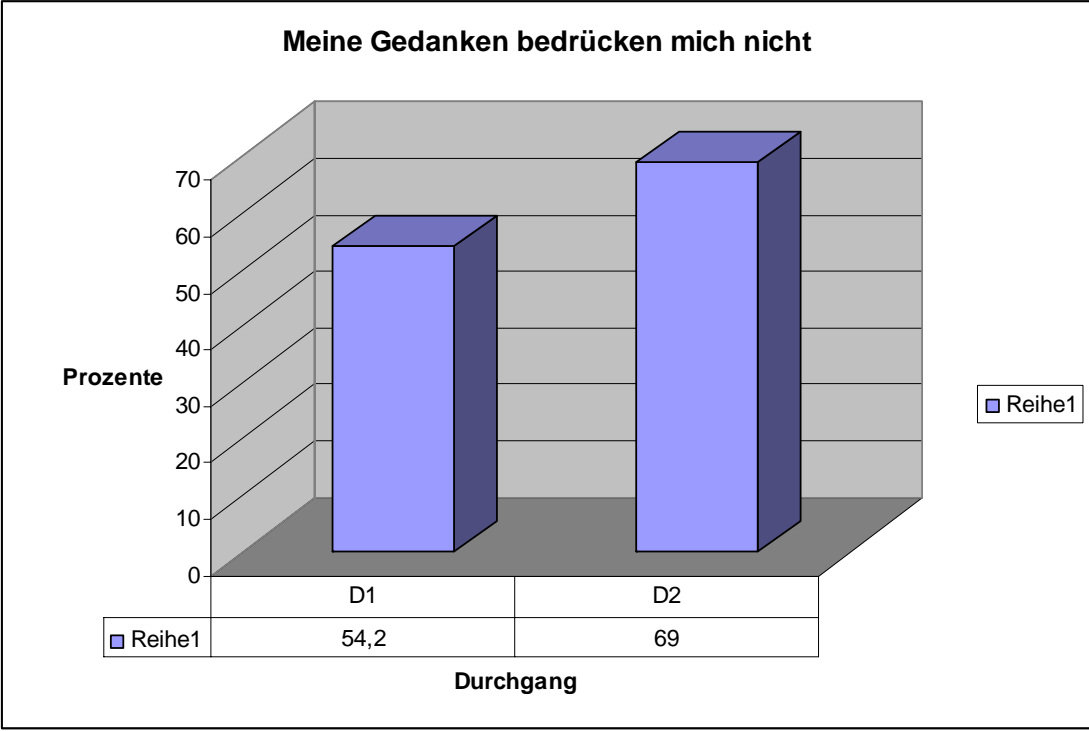
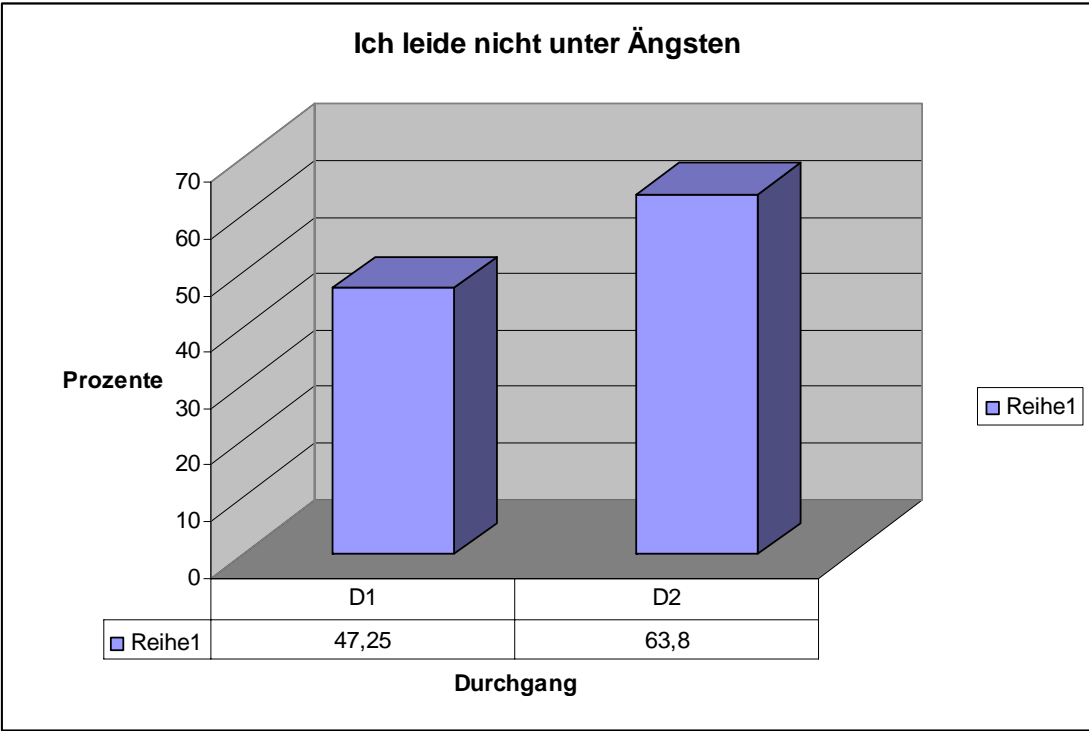






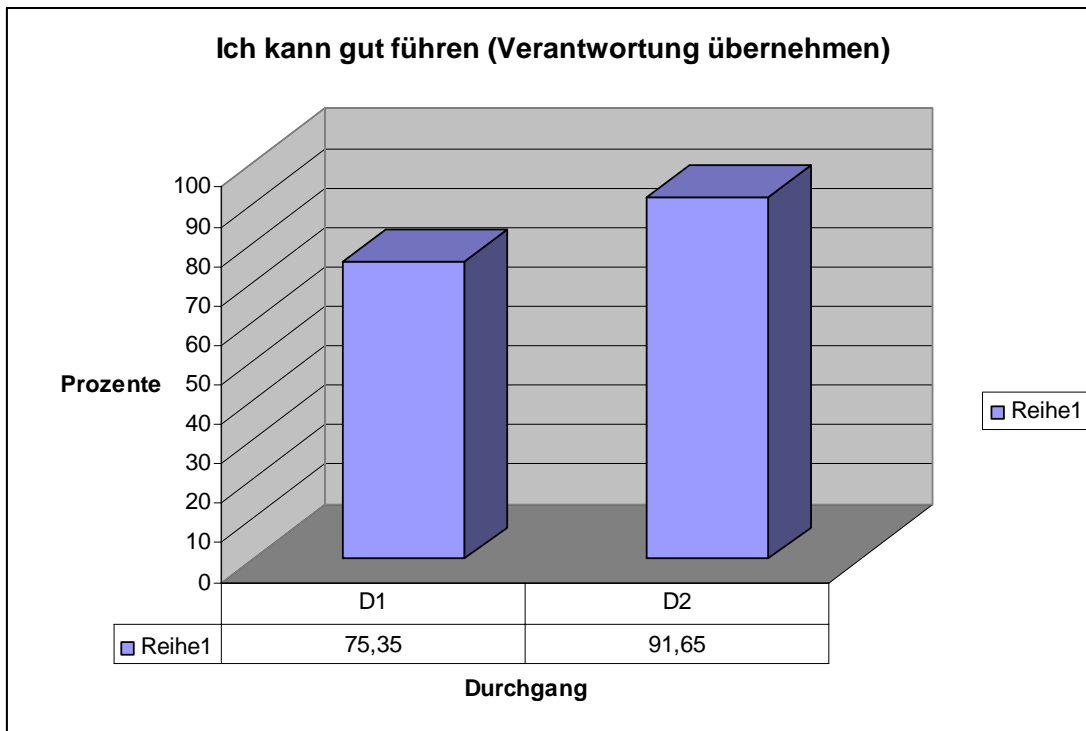


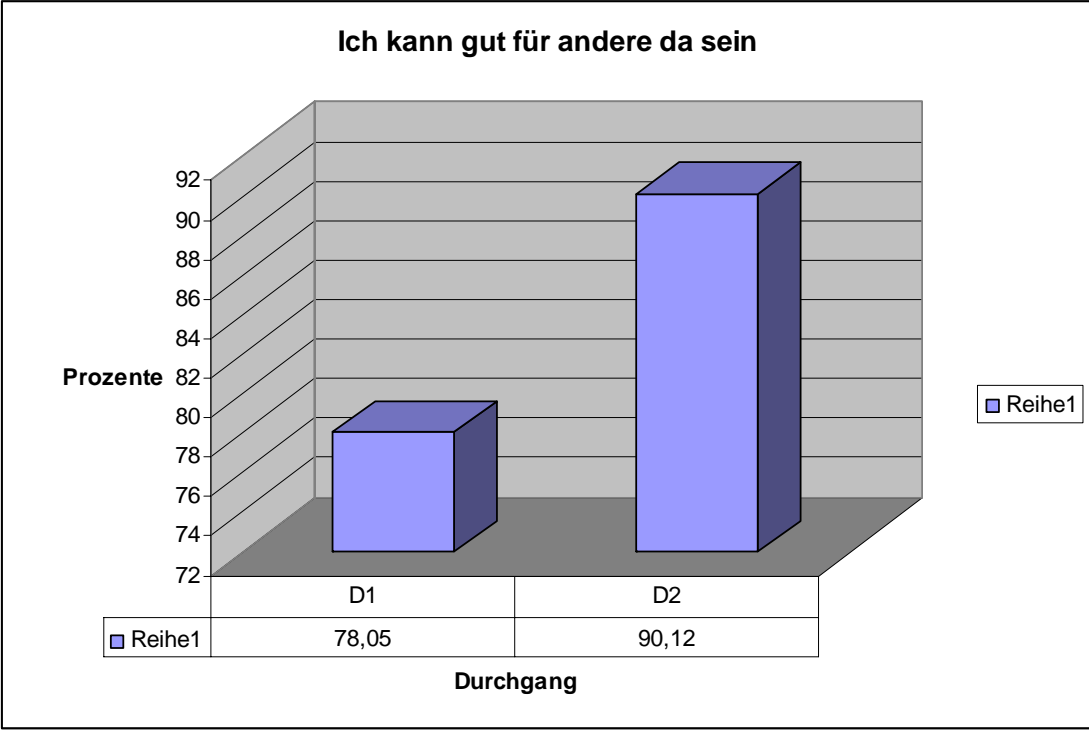
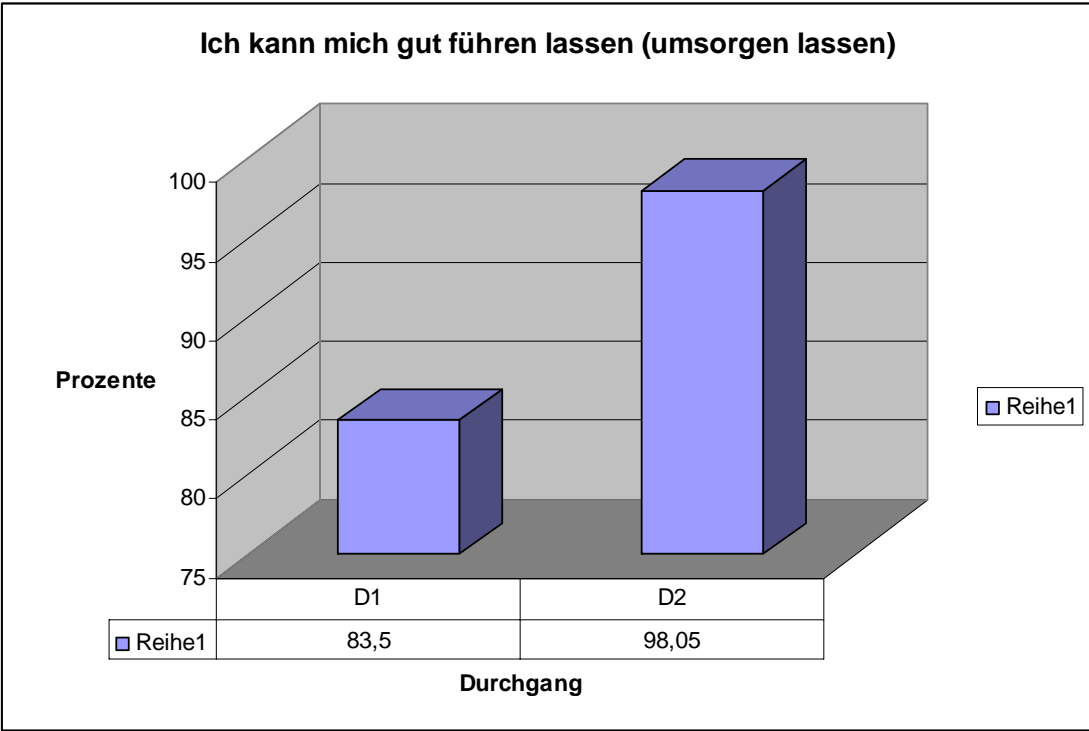


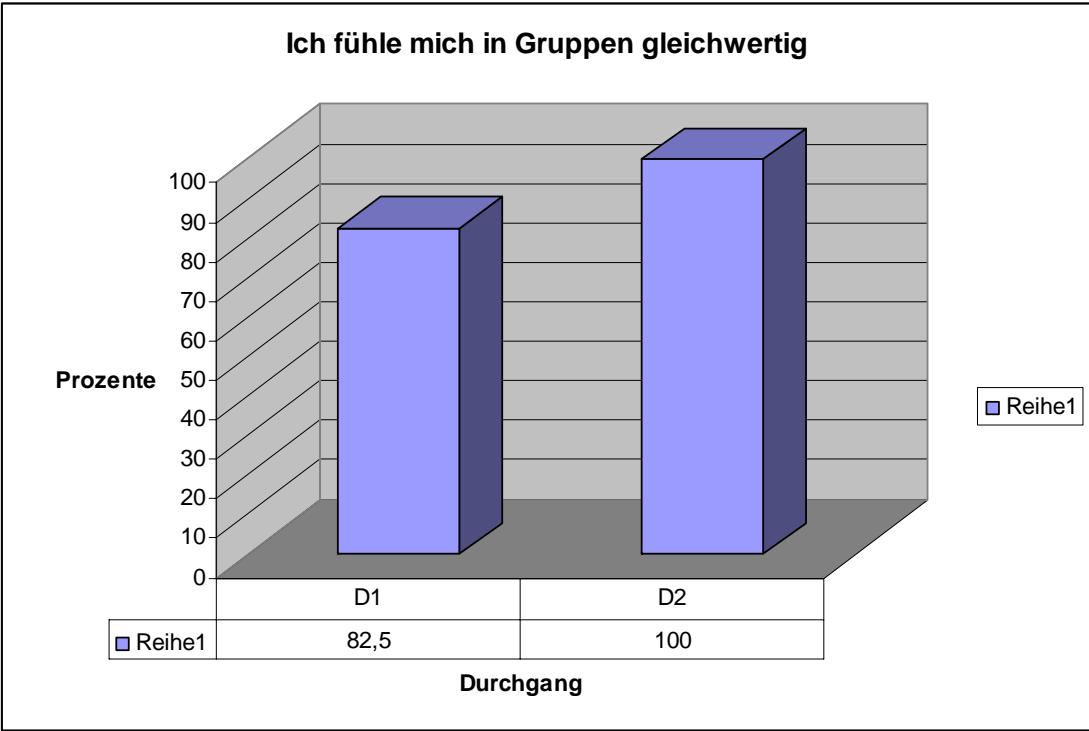


### 4.3 Sozialverhalten und Teamfähigkeit

- „Ich kann gut führen“ **verbessert sich um 16,3%**
- „Ich kann mich gut führen lassen“ **verbessert sich um 14,55%**
- „Ich kann gut für andere da sein“ **verbessert sich um 12,07%**
- „Ich fühle mich in Gruppen gleichwertig“ **verbessert sich um 17,5%**



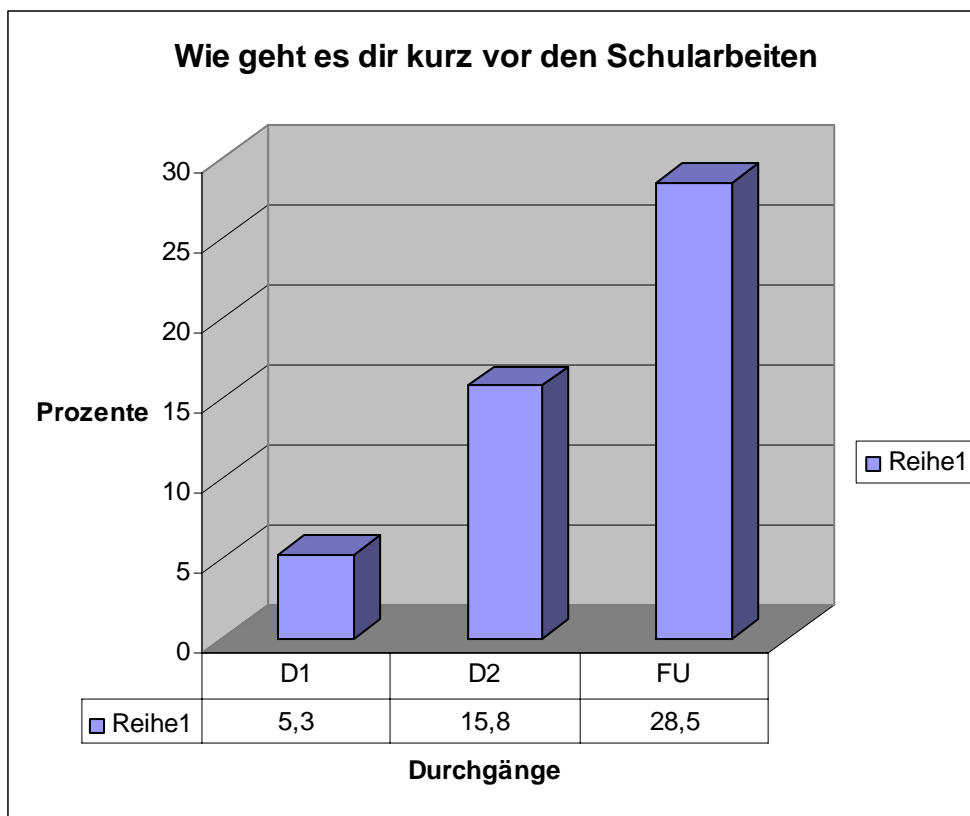


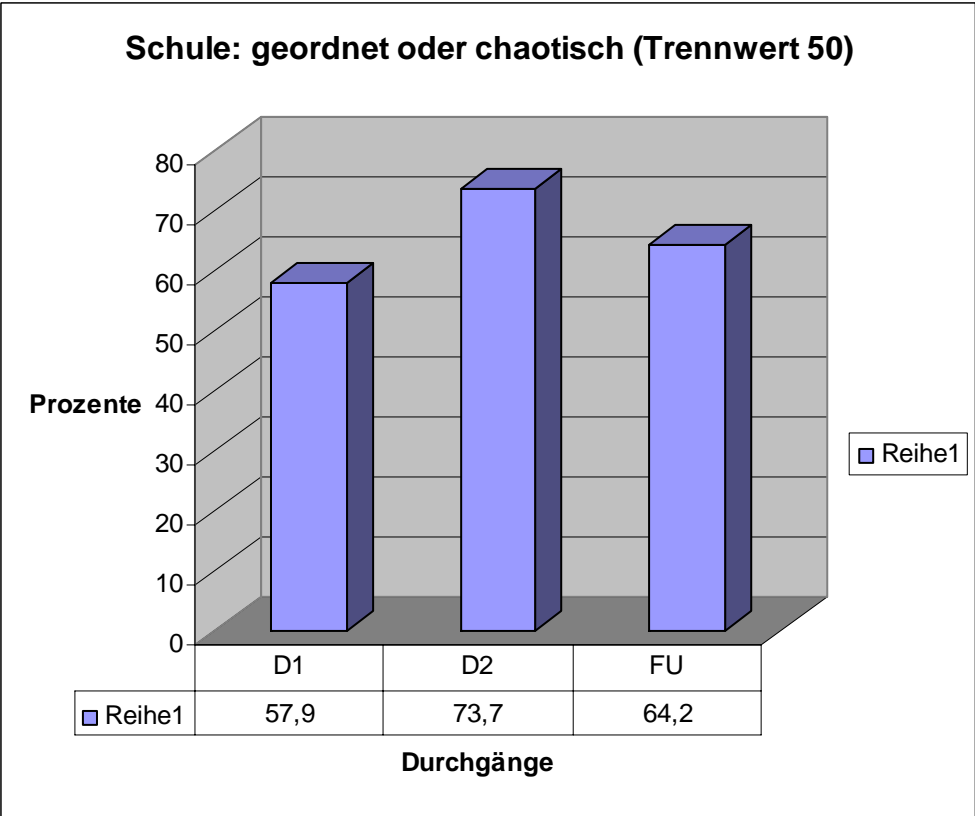
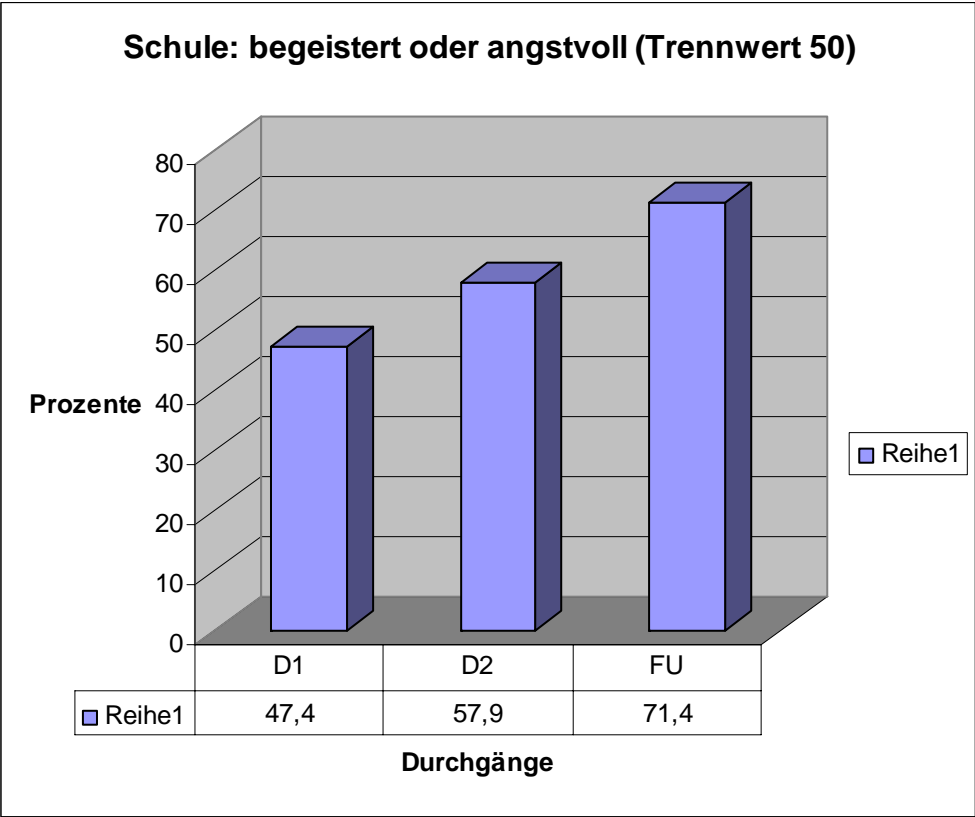


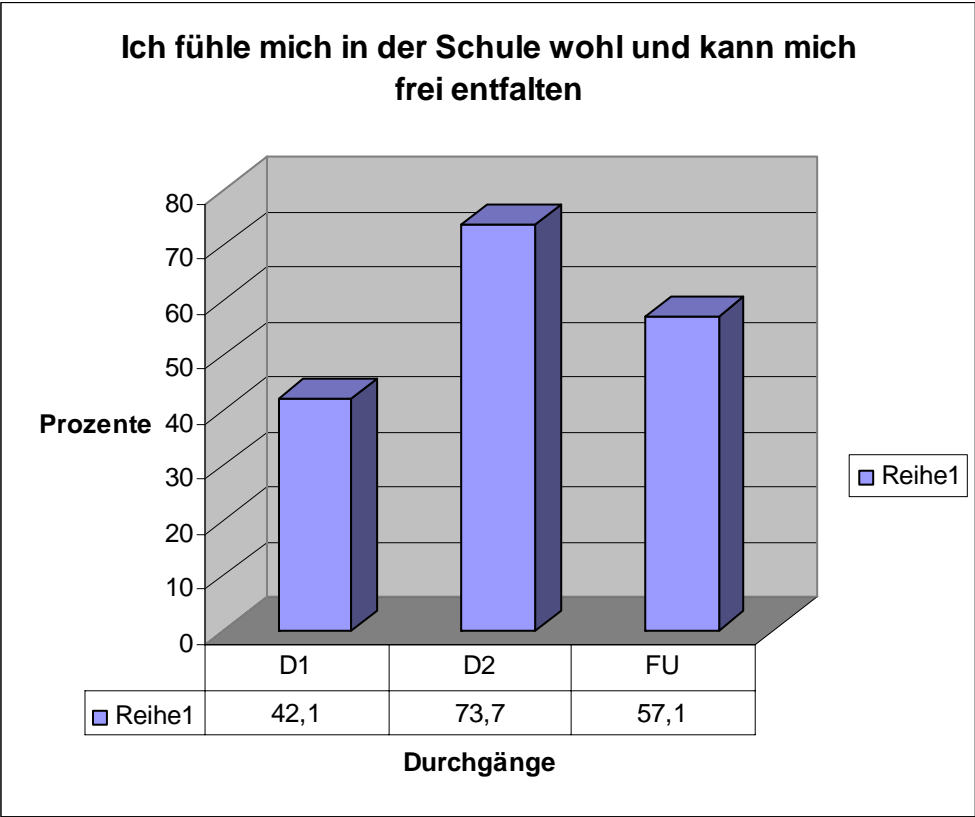
## 5 Ergebnisse 4. Klasse und Follow Up im Detail

### 5.1 Schule: Sachkompetenz

- **Zufriedenheit**  
„Wie geht es dir kurz vor Schularbeiten“ **verbessert sich zuerst um 10,5%, letztlich um 23,2%**
- **Qualitäten, Empfindungen**  
„begeistert oder angstvoll“ **verbessert sich zuerst um 10,5%, letztlich um 24%**  
„geordnet oder chaotisch“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 6,3%**  
„Ich fühle mich in der Schule wohl und kann mich frei entfalten“ **verbessert sich zuerst um 31,6%, letztlich um 15%**







## 5.2 Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

„Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“ **verbessert sich zuerst um 26,4%, letztlich um 27,9%**

„Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“ **verschlechtert sich zuerst leicht um 5,2%, letztlich gibt es ein Plus von 8,4%.**

- **Frustrationstoleranz**

„Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ **verbessert sich zuerst um 42,1%, letztlich um 41,3%**

- **Gesundheit**

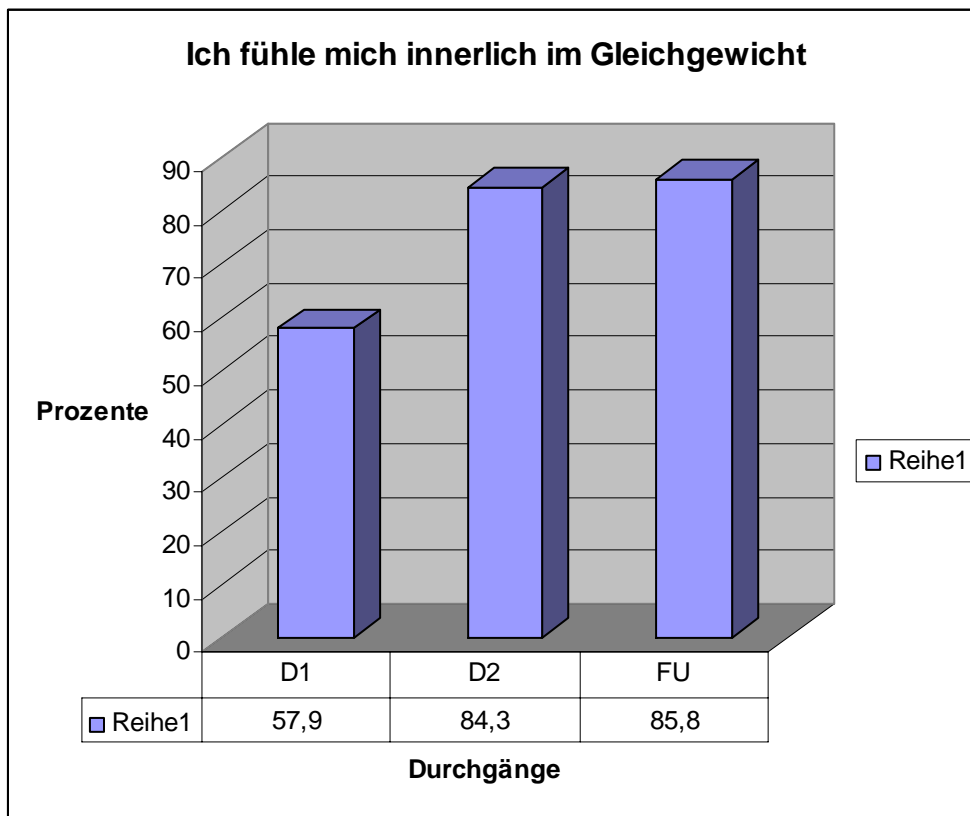
„Mein Körper ist leistungsfähig“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 24,4%**

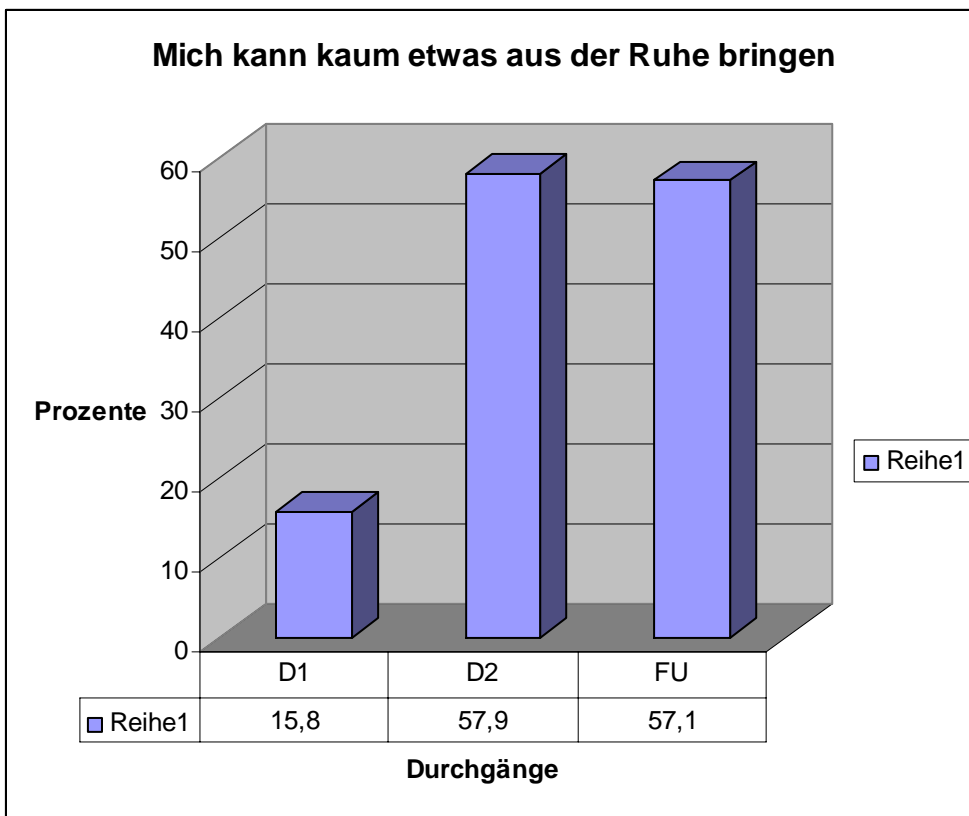
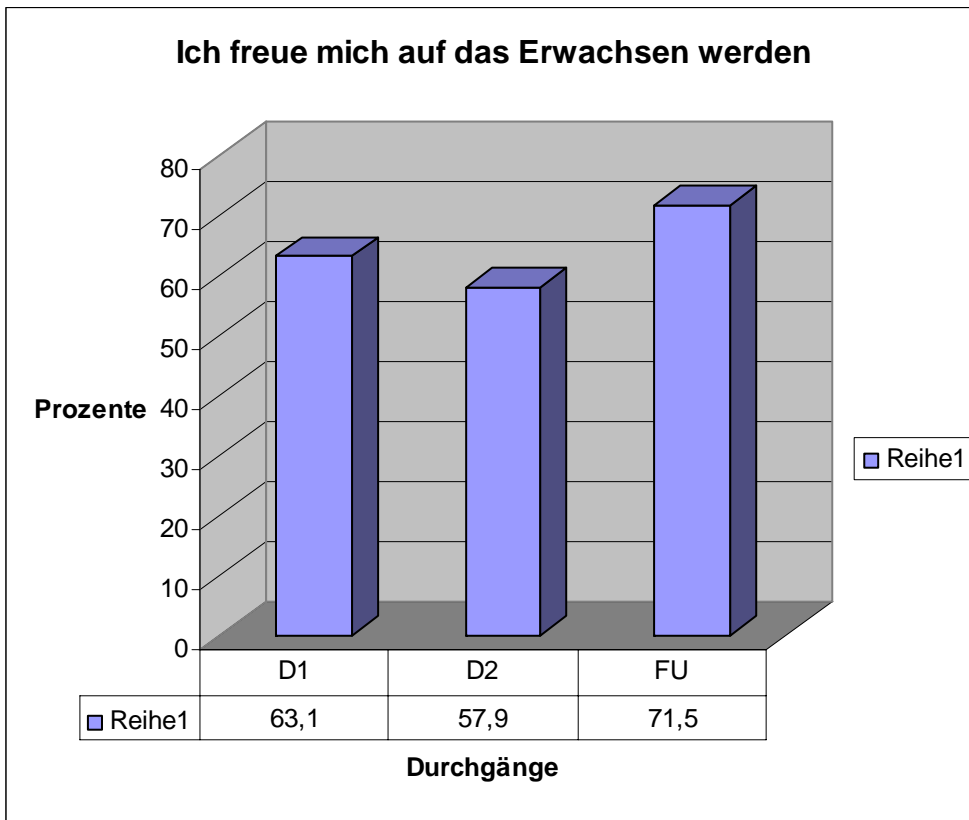
„Ich bin körperlich belastbar“ **verbessert sich zuerst um 15,7%, letztlich um 26,3%**

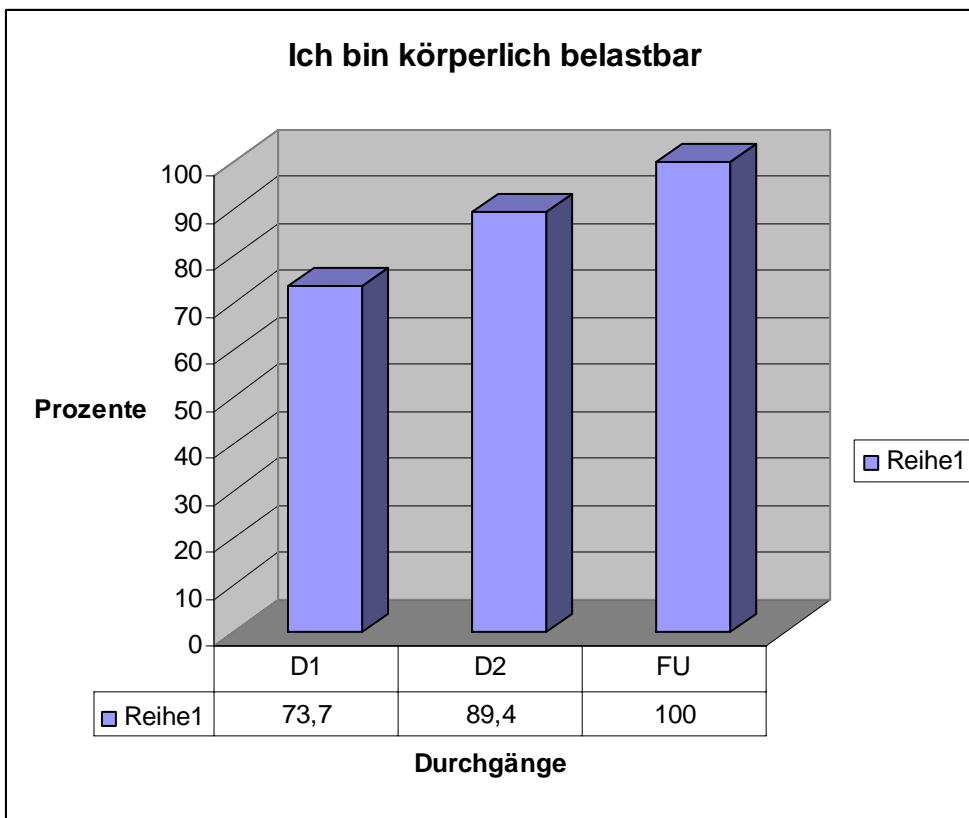
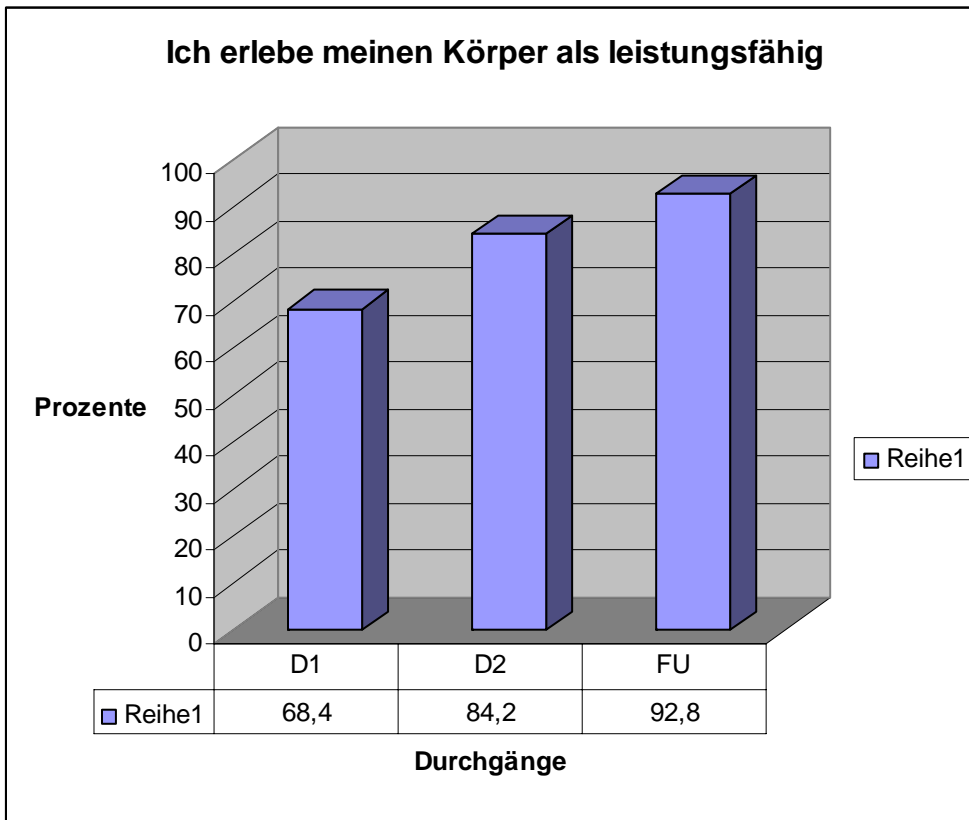
„Ich kann gut entspannen“ **verbessert sich zuerst um 26,3%, letztlich um 17,4%**

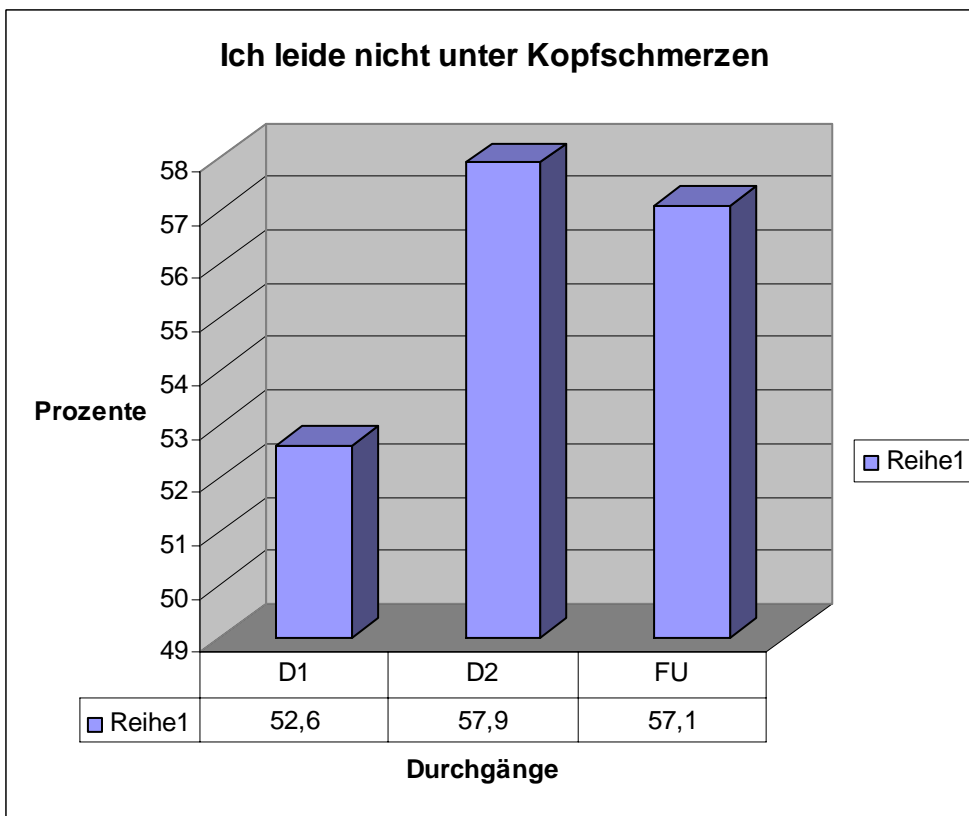
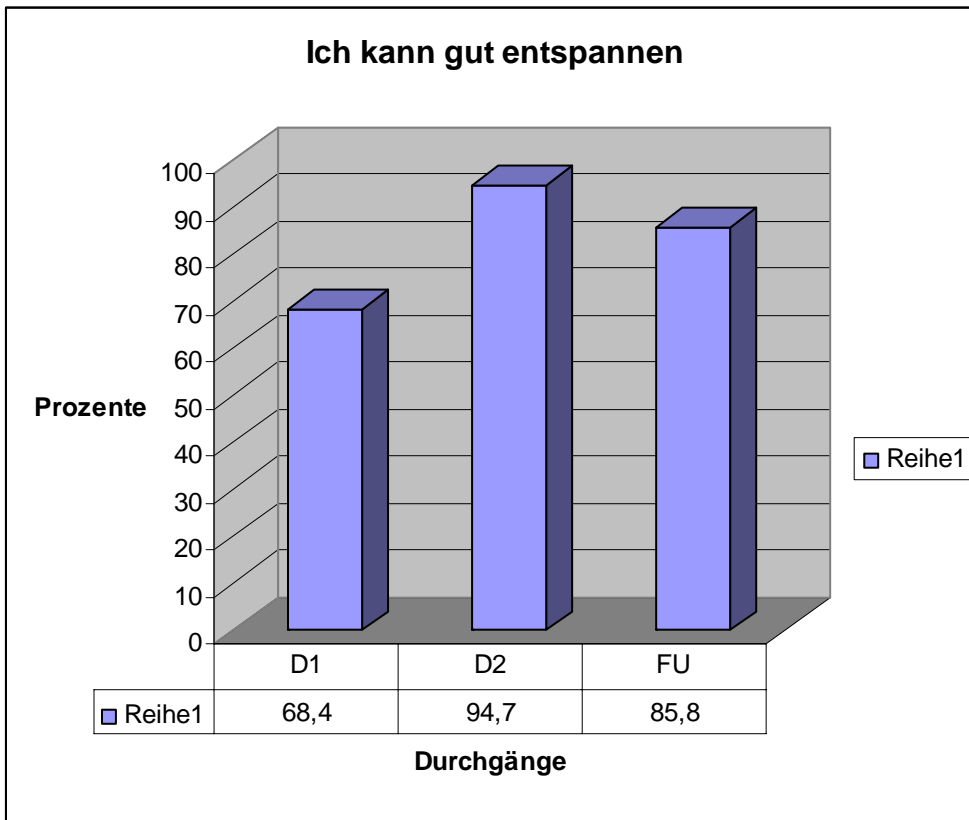
„Ich leide nicht unter Kopfschmerzen“ **verbessert sich um 29,4%**

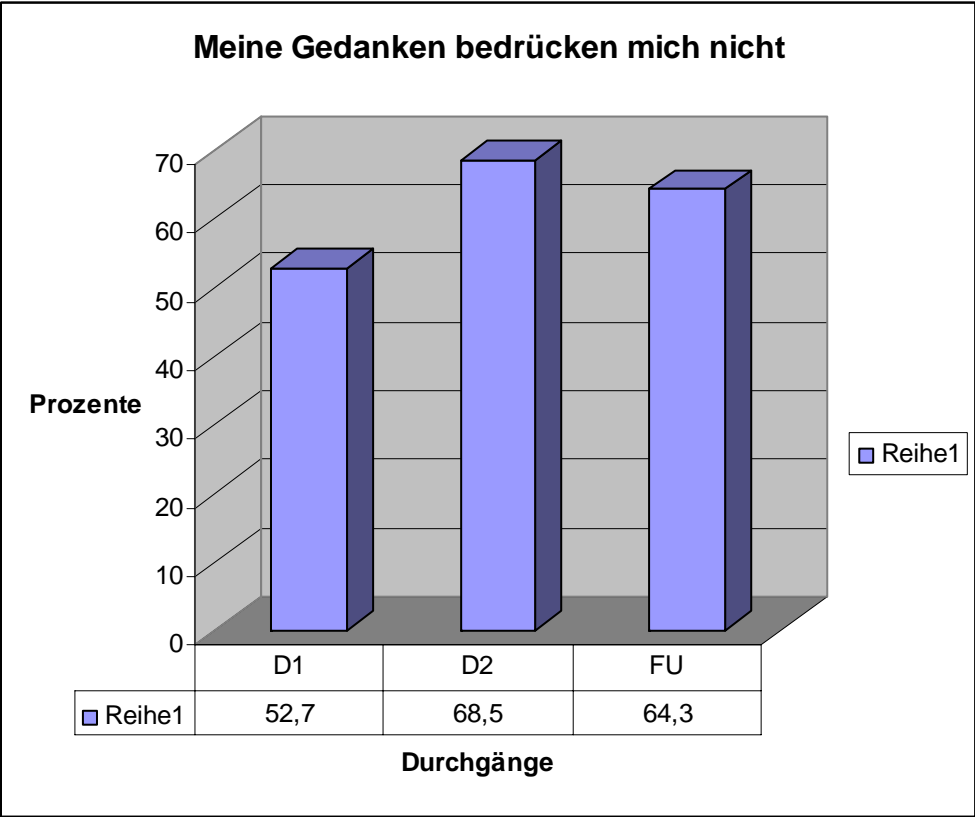
„Meine Gedanken bedrücken mich nicht“ **verbessert sich zuerst um 15,8%, letztlich um 11,6%**









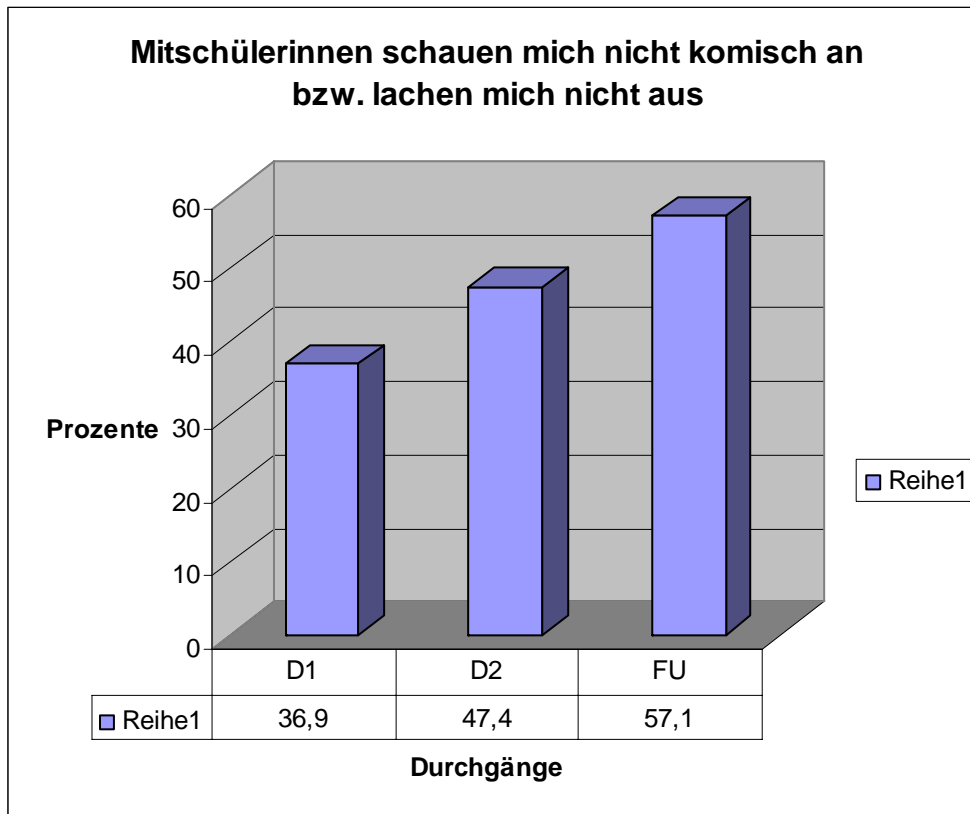


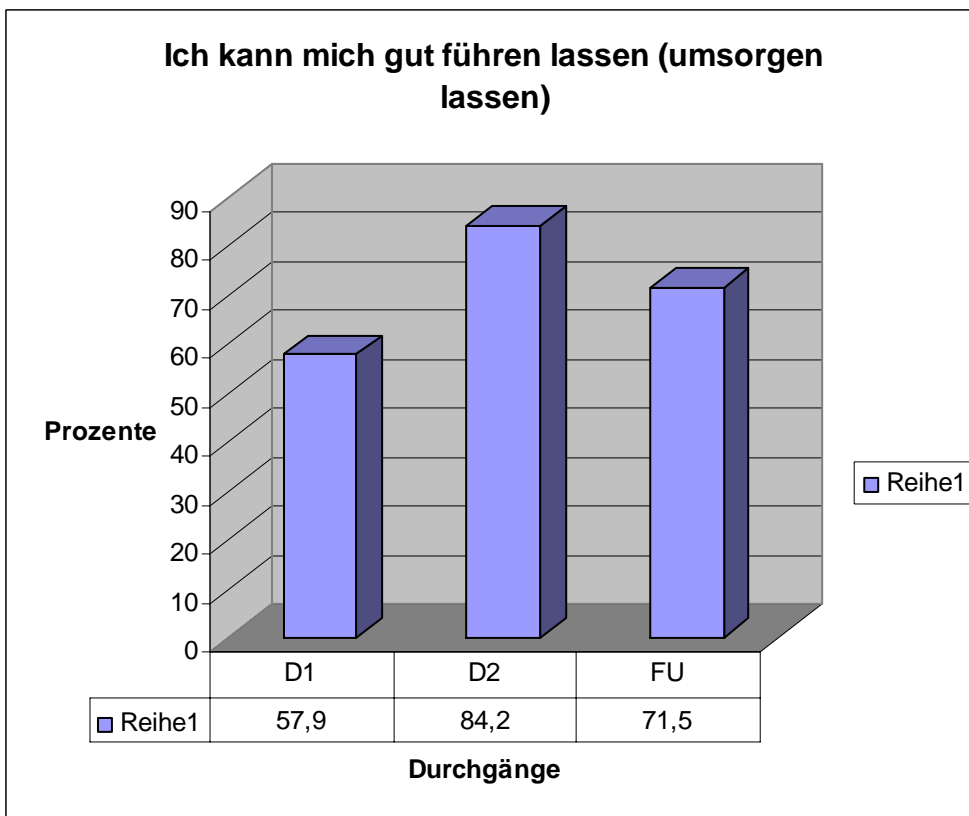
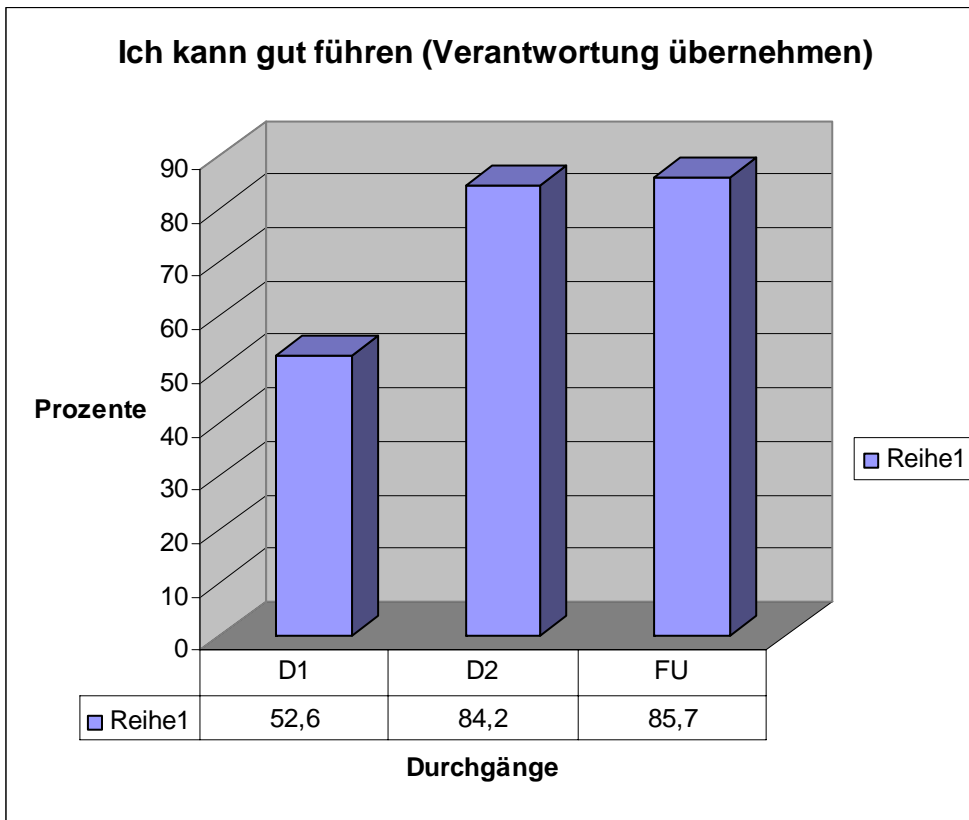
### 5.3 Sozialverhalten und Teamfähigkeit

„MitSchülerInnenInnen schauen mich nicht komisch an bzw. lachen mich nicht aus“  
**verbessert sich zunächst um 10,5%, letztlich um 20,2%**

„Ich kann gut führen“ **verbessert sich zunächst um 31,6%, letztlich um 33,1%**

„Ich kann mich gut führen lassen“ **verbessert sich zunächst um 26,3%, letztlich um 13,6%**





## 6 Lehr- und Lernschwerpunkte

In unserem Curriculum stellen folgende Lehr- und Lernschwerpunkte sowohl das Fundament als auch das Grundgerüst des Unterrichts dar.

### 6.1 Die Macht der Gedanken

Alles, was gestaltet werden kann, muss vorher gedacht werden.

- **Visionen – Die innere Landkarte**

Die innere Landkarte stellt unser Innenleben, unsere eigene subjektive Welt und Weltsicht dar. Die Kinder erleben, dass jeder eine andere innere Landkarte hat und werden auf die inneren Landkarten der anderen neugierig. Unsere inneren Bilder über Familie, Schule und Arbeit sind meist von vielen negativen Eigenschaften durchdrungen (eng, dunkel, ...). Die Resonanz-Methode® hilft, dass jeder für sich neue Bilder für Familie, Schule und Arbeit entwickelt. Die neuen Bilder sind Voraussetzung sowohl für das Gestalten einer Schule, in die jeder gerne geht, als auch für das Gestalten einer Familie und einer Arbeit, in denen jeder gerne lebt. (Work-Life Balance).

- **Innere Regeln (Beliefs/Überzeugungen)**

Aufgrund der inneren Regeln fühlen wir uns frei (wir wollen, wir dürfen, wir können) oder unfrei (wir müssen, wir sollen, wir dürfen nicht, wir können nicht). Entscheidend dafür ist die Verwendung von Modalverben der Möglichkeiten (wollen, dürfen, können) oder von Modalverben der Notwendigkeiten (müssen, sollen, darf nicht). Für die Kinder ist entscheidend, dass sie ihre versteckten Glaubenssätze finden, die ausschlaggebend sind für tief gelegene Traumata wie z.B. „ich bin dumm“, „ich kann das nicht“, „ich bin nichts wert“, „niemand mag mich“ usw. Es gibt in der Resonanz-Methode® klare und absolut inhaltsfreie Möglichkeiten, Traumata zu lösen und damit Türen zu öffnen, sodass die Sonne von innen nach außen wieder scheinen kann. Erst dann kann mit dem neuen Lernen begonnen werden.

### **Autoritäres Führen versus Schutzrahmen setzen, in dem sich jeder entfalten kann**

Wenn autoritär geführt wird, möchte diese Person ihre eigenen Regeln für alle anderen durchsetzen. Da gibt es von den Kindern (und Erwachsenen) Protest, Aggression oder Rückzug. Es bleibt kein Platz, Eigenes einzubringen oder gar durchzusetzen.

Setzt die Führungskraft (LehrerInnen/Eltern) einen Schutzrahmen, der die Grenze darstellt, kennen sich einerseits die Kinder aus und können innerhalb dieses Rahmens Eigenes ausprobieren, kreativ sein und mit anderen gestalten. Wird allerdings der Schutzrahmen übertreten, gibt es klare, vorher ausgemachte Sanktionen. Z.B. wenn der Schutzrahmen „liebevoll, respektvolles“ Miteinander ist, dann wird alles gestoppt und bestraft was respektlos ist. Die Kinder verstehen das sehr gut und verstehen auch, dass jeder der Erwachsenen andere Werte (Rahmen) hat.

Derselbe Schutzrahmen wird auch in Partnerschaft und in Unternehmen gesetzt. Zusammen mit einer klaren Rollentrennung ist er auch die Basis für einen klaren Umgang miteinander.





- **Balance zwischen Eigen- und Fremdbestimmung:** Die Kinder lernen selbst zu entscheiden, was sie können, was ihnen gut tut und wo sie mitmachen wollen. Sie lernen ihre eigene Ordnung zu gestalten und sind nicht länger abhängig von den Meinungen und Zuwendungen anderer (fremdbestimmt), d.h. sie genießen positives Feedback, sind aber nicht davon abhängig (siehe Energiemuster, Drogenprävention). Die Kinder finden ihre eigenen, versteckten Spiele (Energiemuster), lernen diese als Fähigkeiten zu würdigen und können Türen in neue Bereiche öffnen.

## 6.5 Die 5 Rollen

Mit Hilfe des Hauses der Persönlichkeit lernen die SchülerInnen – jeder für sich – die 5 Rollen zu definieren, die Voraussetzung für eine gleichwertige Beziehung sind. Dadurch lernen die Kinder mit Rollenklarheit in verschiedene Rollen zu wechseln und dadurch in jeder Situation klar und effizient agieren zu können.



©Graphik kutschera**communication**



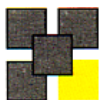
**1. Individuum** - bei diesem Element geht es um Beziehung und Einstellung zu sich und Vorstellungen von sich selbst, sowie das Verhalten, das daraus resultiert (z.B. mit mir in Kontakt sein, meine eigene Resonanz spüren, meine Bedürfnisse wahrnehmen).



**2. Mann/Frau** - hier geht es um die Beziehungen, Einstellungen und Vorstellungen in Verbindung mit dem eigenen und dem anderen Geschlecht (z.B. mich als Mann/Frau akzeptieren und wohlfühlen).



**3. Hierarchie** - innerhalb dieses Elementes geht es um Beziehungen, Einstellungen und Vorstellungen im Rahmen von hierarchisch organisierten Zusammenhängen (Eltern/Kind, Chef/Mitarbeiter-Beziehungen - z.B. bewusst Verantwortung übernehmen oder abgeben).



**4. Gleiche Ebene/Spielen** - hier geht es um Beziehungen, Einstellungen und Vorstellungen im Rahmen von gleichberechtigten Verhältnissen (z.B. gemeinsam neugierig sein und entdecken, gemeinsames Spielen, Teamarbeit)



**5. Umwelt/Umfeld** - in diesem Bereich geht es um Beziehungen, Einstellungen und Vorstellungen in Bezug auf die umgebende "Welt" (z.B. Gemeinde, Bekannte, Verwandte, Gesellschaft, Natur)





**Wir bestimmen, ob die Zukunft sicher ist:** Unsere Kinder, unsere Familien, Schulen und Unternehmen haben ungeahnte Möglichkeiten dazu.

In der Resonanz-Methode gehen wir davon aus, dass wir alle eine Sonne in uns tragen, die wir gelernt haben zu verstecken. Wir bringen die nicht gelebten Schätze wieder zum Leuchten.

Oder die Physik: Alles in der Natur hat eine eigene Resonanz und alles ist in Resonanz mit dem Umfeld. Auch jeder von uns hat eine einzigartige Resonanz und auch wir schwingen mit unserem Umfeld.

Die Resonanz-Methode ist ein weiterentwickeltes NLP-Modell: Hypnotherapie, Erlebnispädagogik, systemische Familientherapie.

Die Resonanz-Methode hat viele Übungen, um Prozesse in Gang zu setzen, die einerseits in unserer Persönlichkeit, aber auch in unserem Zusammenleben mit anderen etwas bewirken. Es ist sehr wichtig zu wissen, welche Übung wofür geeignet ist und welche Übungen uns helfen Fähigkeiten zu entwickeln. Siehe dazu das Buch „Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein“ von Gundl Kutschera.

In der Resonanz-Methode gibt es effektive Werkzeuge für Kommunikation, die erst von dem ethischen Rahmen des Menschen, der sie anwendet, ihre Bedeutung bekommen. Die Resonanz-Methode vereint die Übungen in einen ethischen Rahmen und erfasst die Ganzheit der Persönlichkeit.

## **Was versuchen wir mit der Resonanz-Methode zu erforschen und zu lehren?**

Die Gehirnforschung sagt uns, dass wir nur einen Bruchteil von dem Leben, was wir leben könnten. Wer das Gehirn besser nutzen kann, wird mehr Möglichkeiten in jedem Kontext haben.

## **Was machen wir?**

Mit der Resonanz-Methode versuchen wir in unseren Forschungsarbeiten Antworten auf folgende Fragen zu finden: Leben wir in Resonanz, dann finden wir Antworten auf:

- Was ist **Eigenverantwortung**?
- Was ist **Lebensqualität**?
- Was sind **neue Rollenbilder** in gleichwertigen Beziehungen?

Diese Themen versuchen wir zu erforschen und neue Akzente zu setzen:

Gesundheit

Schule

Familie

Unternehmen

Interkulturelle Zusammenarbeit



