

# P-Seminar - Beschreibung

Lehrkraft/Lehrkräfte: OStRin Mißbeck

Leitfach: WR

Projektthema:

## **Entdecke Deine innere Stärke – Rückenwind für Deine Karriere**

### **Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):**

Durch gezielte Coachingmethoden, die auf neurowissenschaftlichen Verfahren und psychologischen Erkenntnissen basieren, wirst Du Dir Deiner individuellen Ressourcen bewusst und aktivierst diese. Du lernst besser mit Lernblockaden, Prüfungsängsten und schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Blockaden werden gelöst und Selbstbewusstsein, Lernkompetenz und intrinsische Motivation gestärkt. Du entdeckst Deine innere Stärke und entfaltest Dein Potential.

Folgende Methoden kommen wahlweise zum Einsatz:

- Arbeiten mit inneren Bildern (z.B. Der Baum) – Die Seele denkt in Bildern
- EFT – Durch leichtes Klopfen bestimmter Akupressurpunkte wird das vegetative Nervensystem stimuliert
- 5-Punkt- Methode – Eigene Glaubenssätze erkennen und positive Glaubenssätze ermitteln
- Fantasiereisen – positive Emotionen wecken durch assoziierte Fantasiereisen
- Timelinearbeit – Gegenwart und Zukunft bewusst gestalten
- Systemische Aufstellung mit Playmobilfiguren- Lösungsorientierung durch Metaebenen und systemische Betrachtung
- Tip Tap – bilaterale Hemisphärenstimulation zur Lösung von Blockaden
- Anker setzen – Verknüpfung eines externen Reizes mit positiver Erfahrung
- Handflächendruckpunkte – Lösung von belastenden Gefühlen/ Überwindung von Black-Outs
- Yoga
- ...

Wir üben diese Methoden in kleinen Gruppen (2-4 Personen). Hierfür bringst du die Bereitschaft mit, empathisch mit deinen Mitschülern zu arbeiten, d.h. Verantwortung zu übernehmen und auf die Gefühle anderer Menschen einzugehen.

### **Folgende außerschulische Kontakte können evtl. im Verlauf des Seminars geknüpft werden:**

Psychologen, Personalabteilung größerer Unternehmen, Coaches, Yogalehrer/-in

### **Geplante Leistungserhebungen:**

Vorstellen einer Coachingmethode (Referat), Erstellung einer Coachingmappe (Portfolio)