

Warum dieser Bogen?

Du hast diesen Bogen bekommen, weil es im Moment in der Schule für Dich nicht so gut läuft. Vor einem nächsten Gespräch über diese Schwierigkeiten kannst Du die folgenden Fragen nutzen, um Dir selbst über einige Dinge klarzuwerden, die vielleicht bei der ganzen Angelegenheit eine Rolle spielen. Der Bogen ist nur für Dich alleine da. Du brauchst ihn weder deinen Eltern noch deinen Lehrkräften zu zeigen. Auch ob Du überhaupt weiterliest oder dir vielleicht dazu Notizen machst, entscheidest du ganz alleine.

Fragen zu dem Problemverhalten:

- Denke ich selber, dass mein Verhalten im Moment für andere schwierig sein könnte?
- Kenne ich diese besonderen Verhaltensweisen von mir schon? Hatte ich deswegen früher schon mal Ärger?
- Habe ich eine Idee, welches Ziel ich mit diesem Verhalten eigentlich wirklich verfolge – wozu es mir nützt?
- Habe ich selber schon die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist, damit aufzuhören – obwohl ich es eigentlich wollte?

Fragen zu meinen Mitschülerinnen und Mitschülern:

- Denke ich manchmal, dass ich mich hauptsächlich deshalb so verhalte, weil es die anderen genauso tun oder es vielleicht gerade von mir so erwarten?
- Bleibt mir im Moment in dieser Gruppe gar nichts anderes übrig, als mich so zu verhalten (weil ich mich z.B. wehren oder behaupten muss oder unter Druck gesetzt werde)?
- Gibt es Mitschülerinnen und Mitschüler, mit denen zusammen ich immer wieder in diese schwierigen Situationen gerate? Gibt es andere, mit denen zusammen es mir eher gelingt, ohne diesen Ärger klarzukommen?

Fragen zu meinen Lehrerinnen und Lehrern und anderen Personen in der Schule:

- Bezieht sich dieser ganze Stress eigentlich nur auf eine bestimmte Lehrkraft?
- Denke ich, dass da jemand etwas gegen mich hat, oder kann ich selbst diese Person einfach nicht leiden?
- Gibt es eine Lehrkraft, die mich bei einer Klärung oder Lösung besonders gut unterstützen könnte?
- Gibt es andere Personen an der Schule (zum Beispiel Schulsozialarbeiter/in oder Personen im Ganztagsangebot), die mich unterstützen könnten?

Fragen zum Unterricht:

- Hat dieses bestimmte Verhalten vielleicht etwas damit zu tun, dass ich mit dem Stoff oder dem Unterricht nicht klarkomme?
- In welchen Fächern gelingt es mir besonders gut, mich anders zu verhalten? Was könnte der Grund dafür sein?

Fragen zu meiner Familie:

- Denkt man zu Hause auch, dass ich mich in der Schule falsch verhalte?
- Denke ich manchmal, dass ich den Stress von zu Hause mitbringe (weil es da im Moment nicht besonders gut läuft)?
- Mit wem könnte ich zu Hause am ehesten über die ganze Sache sprechen? Wer würde mich vielleicht unterstützen?

Fragen zu mir selbst:

- Habe ich im Moment auch woanders Ärger oder Stress (mit Geschwistern oder Freundinnen und Freunden, im Verein, ...)?
- Denke ich, dass bestimmte Merkmale oder Besonderheiten an mir (meine Herkunft, mein Aussehen, mein Auftreten) etwas mit dem Problem zu tun haben?
- Denke ich manchmal, dass ich so ganz alleine da wohl nicht mehr rauskomme?

Und jetzt?

Wenn du mit einigen dieser Fragen etwas anfangen kannst – weil sie irgendwie auf dich zutreffen – könnte das ein Anlass sein, diese Spur weiter zu verfolgen. Du könntest z.B. mit deinen Freundinnen/Freunden darüber reden oder deine Gedanken in ein nächstes Gespräch mit deinen Eltern oder Lehrkräften einbringen.

Vielleicht ist dir ja auch der Gedanke gekommen, dass eine Unterstützung durch solche Erwachsene nützlich sein könnte, die nicht direkt mit dem Problem zu tun haben und sich mit solchen Problemen auskennen (z.B. Beratungslehrer/in, Schulsozialarbeiter/in, Schulpsycholog(inn)en, Beratungsstellen oder Mitarbeiter/innen des Jugendamtes).

Fragen zu möglichen Lösungen:

- Bringt es mir selbst Vorteile, wenn das Problem gelöst wird? Was habe ich davon?
- Hat mir früher in ähnlichen Situationen schon mal etwas (oder jemand) geholfen?
- Habe ich schon eine Idee, was ich als nächstes mache und wen ich dazu bräuchte?
- Wenn ich denke, dass wohl Hilfe von außen gut wäre – wer könnte mir am ehesten sagen, an wen ich mich wenden kann?
- Was kann ich mir für das bevorstehende Gespräch mit der Lehrkraft (oder anderen Erwachsenen) vornehmen?