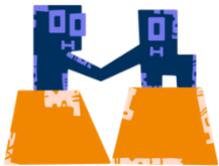


Die Methode zusammengefasst

Schlecht geschlafen, Konflikte im Umfeld oder Unbehagen bei dem anstehenden Thema: Lernende sind oftmals mit verschiedenen und vielfältigen Emotionen anwesend, die Einfluss auf Lernprozesse nehmen können. Mit der Wie-gehts-mir-Runde sollen diese Emotionen transparent gemacht und ein Austausch darüber ermöglicht werden.



Wann kann die Methode eingesetzt werden?

- in jeder Altersgruppe
- Vor einer Lerneinheit als Einstieg
- Als Wiedereinstieg nach längeren Pausen (bspw. in Workshops)
- in Gremiensitzungen

Was ist das Ziel der Methode?



Bei der Methode steht das Sichtbarmachen der aktuellen Gefühlslage und Bedürfnisse im Vordergrund. Die Beteiligten formulieren, wie sie sich gerade fühlen, was sie beschäftigt und was sie benötigen, um an dem Lehr-Lern-Angebot teilhaben zu können. Die Lehrperson hat so die Möglichkeit, Verhalten besser einzuordnen und in der Durchführung der Lehre Rücksicht auf Bedürfnisse und Emotionen der Lernenden zu nehmen. Gleichzeitig stärkt diese Methode die Fähigkeit der Lernenden, die eigenen Gefühle zu formulieren.

Für Gremiensitzungen kann die Wie-gehts-mir-Runde Spannungen und die Gefahr falsch verstandener persönlicher Konflikte reduzieren. Angespanntes Verhalten kann weniger auf sich bezogen werden, sondern wird in die aktuelle Tagesform einer Person eingeordnet.

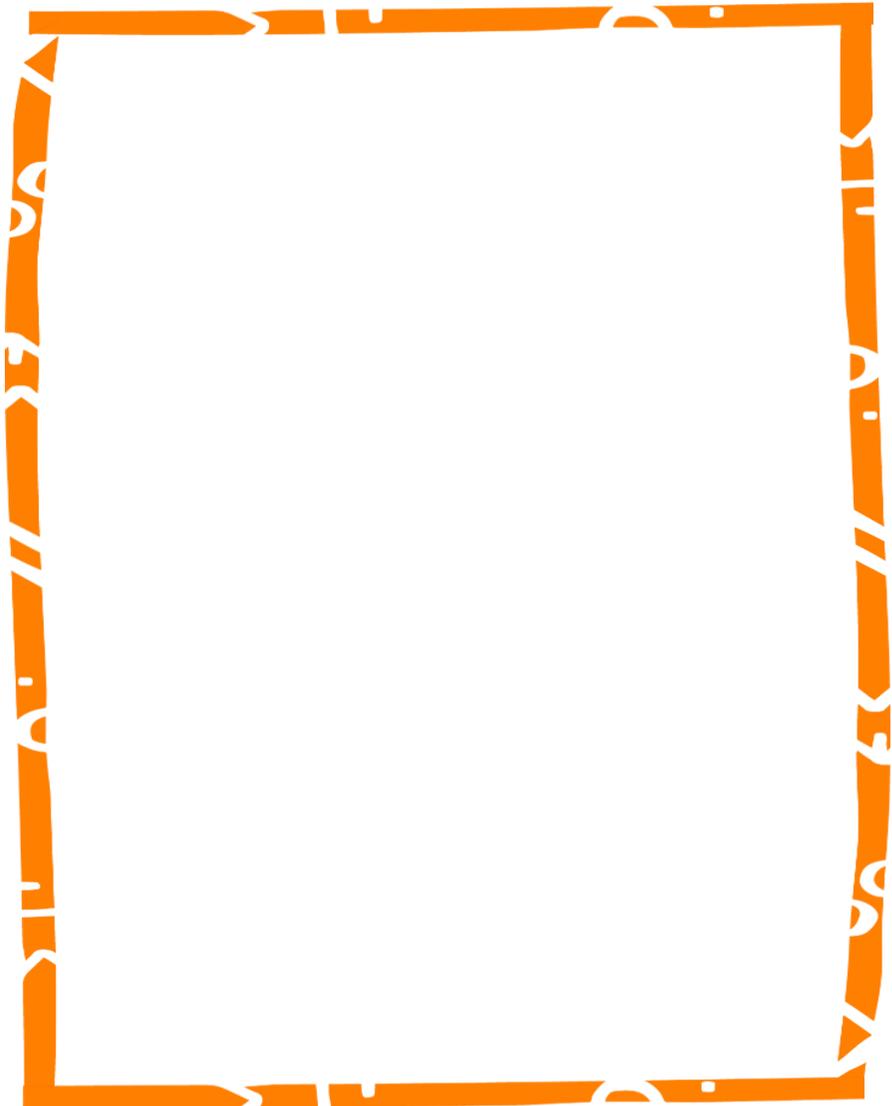
Wie wird die Methode umgesetzt?



Vorbereitung

Es lohnt sich, im Vorfeld einige Aspekte hinsichtlich der Lerngruppe zu reflektieren. Denn die Kommunikation von Emotionen stellt nicht selten eine Herausforderung dar. Viele sind es nicht gewohnt, über ihre Emotionen zu sprechen. Vor allem nicht in institutionalisierten Settings. Das emotionale Empfinden ist höchst persönlich und die Lernenden haben eventuell Angst oder Bedenken, ihre Gefühle zu formulieren und sich so angreifbar oder verletzlich zu zeigen. Daher ist es wichtig, genau auf die Lerngruppe zu blicken und zu analysieren, was die Gruppe braucht, um über Gefühle sprechen zu können

Eine Voraussetzung für das Gelingen dieser Methode ist, dass alle in der Gruppe entweder gute Bindungen zueinander haben sollten und wertschätzend und respektvoll mit der Äußerung von Gefühlen und Bedürfnissen anderer umgehen. Die Beteiligten dürfen keine Angst davor haben, ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zu kommunizieren. Sollten Sie sich unsicher sein, eignet sich vor der Wie-gehts-mir-Runde den "Emotionskochtopf" einzuführen. Impulse zur Schaffung von guten [pädagogischen Beziehungen](#) und der [Kommunikation von Emotionen](#) können Sie im Fundus nachlesen.



Durchführung

Die Beteiligten formulieren nacheinander, wie es ihnen gerade geht. Es ist möglich, Impulsfragen oder Bilder mitzugeben.

Für die Sprech-Reihenfolge gibt es drei Varianten:

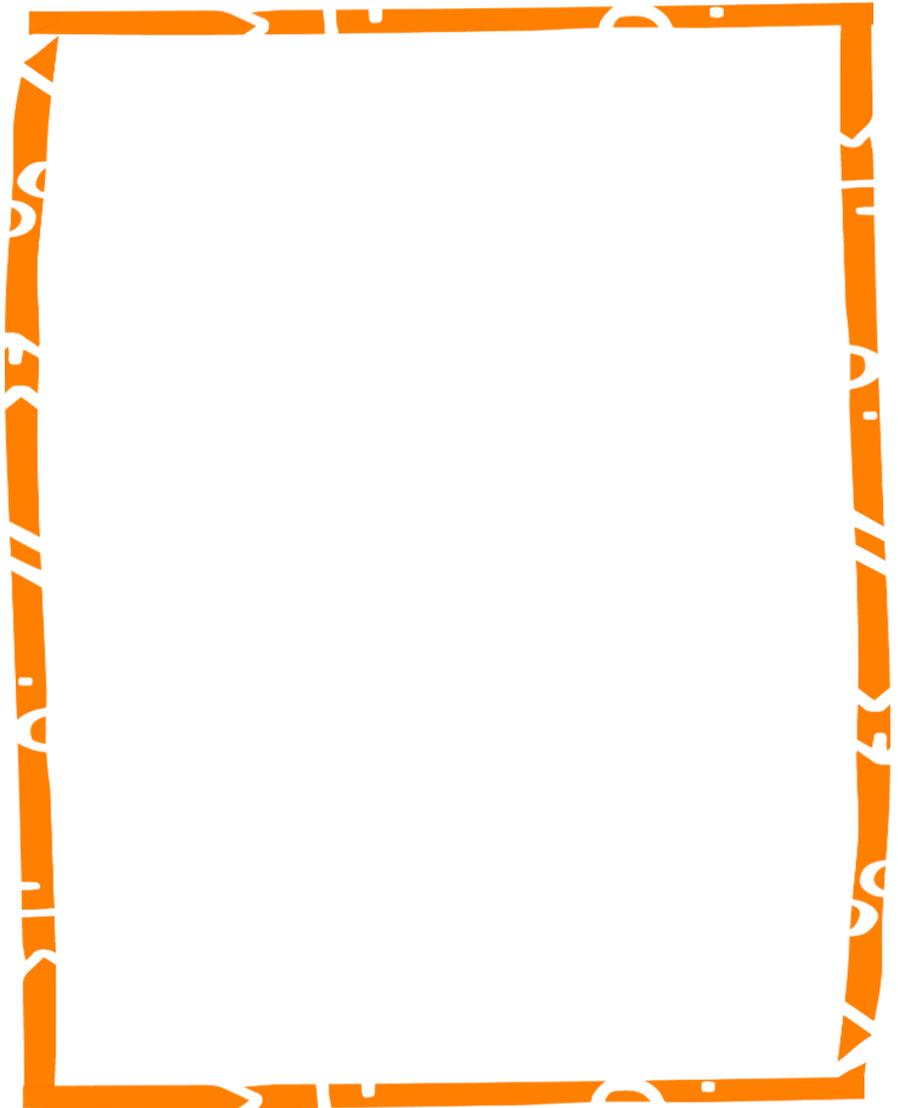
1. Vorgegebene Reihenfolge, z.B. Im Uhrzeigersinn
1. Benennen der nächsten Person: "Ich gebe weiter an xyz".
2. Spontan, d.h. die Person, die sich bereit fühlt, spricht ohne Aufforderung als Nächstes (Popcorn-Prinzip).

Es ist von der Gruppe abhängig, welche Variante gut funktioniert. Gruppen, die unsicher im Sprechen sind, sollten eher angeleitet werden (Variante 1). Variante 2 eignet sich für Gruppen, die sich gut kennen und sich sicher fühlen und Variante 3 eignet sich für Gruppen, die sicher im Sprechen sind.

Zeitungsumfang

— 5 – 20 Minuten

Die Redezeit kann durch konkrete Fragen sowie durch eine zeitliche Begrenzung reguliert werden. Bei wiederkehrenden Veranstaltungen, wie bei Seminaren, kann die Wie-gehts-mir-Runde in jeder Sitzung stattfinden. Dabei beschränken sich die Runden in den meisten Fällen auf **blitzlichtartigen** Aussagen. Zu bestimmten Anlässen können die Runden ausführlicher durchgeführt werden.



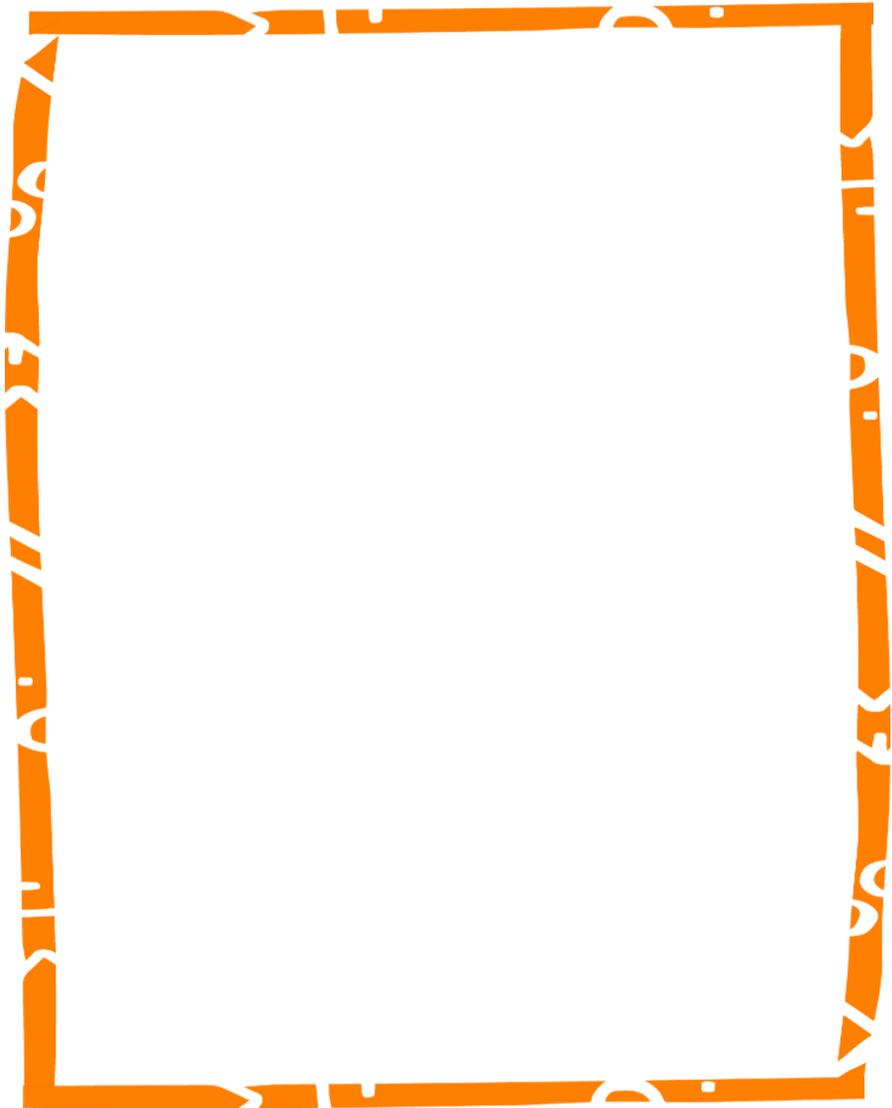


Impuls- und Reflexionsfragen

Vorbereitung (Fragen für die Lehrenden)

- Welche Konflikte gibt es in der Gruppe, die durch die Methode sichtbar werden (können)?
- Inwieweit sind die Lernenden in der Lage bzw. sicher in der Formulierung von Emotionen und Bedürfnissen?
- Welche Erfahrungen hat die Gruppe bereits mit dem Formulieren von Emotionen gemacht?
- Was kann die Lernenden dabei unterstützen, wertschätzend mit den Emotionen der anderen umzugehen?
- Wie kann die Beziehung der Lernenden zueinander beschrieben werden?
- Inwieweit können die Beziehungen zueinander die Methode beeinflussen (positiv wie negativ)?
- Wie lässt sich die Beziehung zwischen den Lernenden und mir beschreiben?

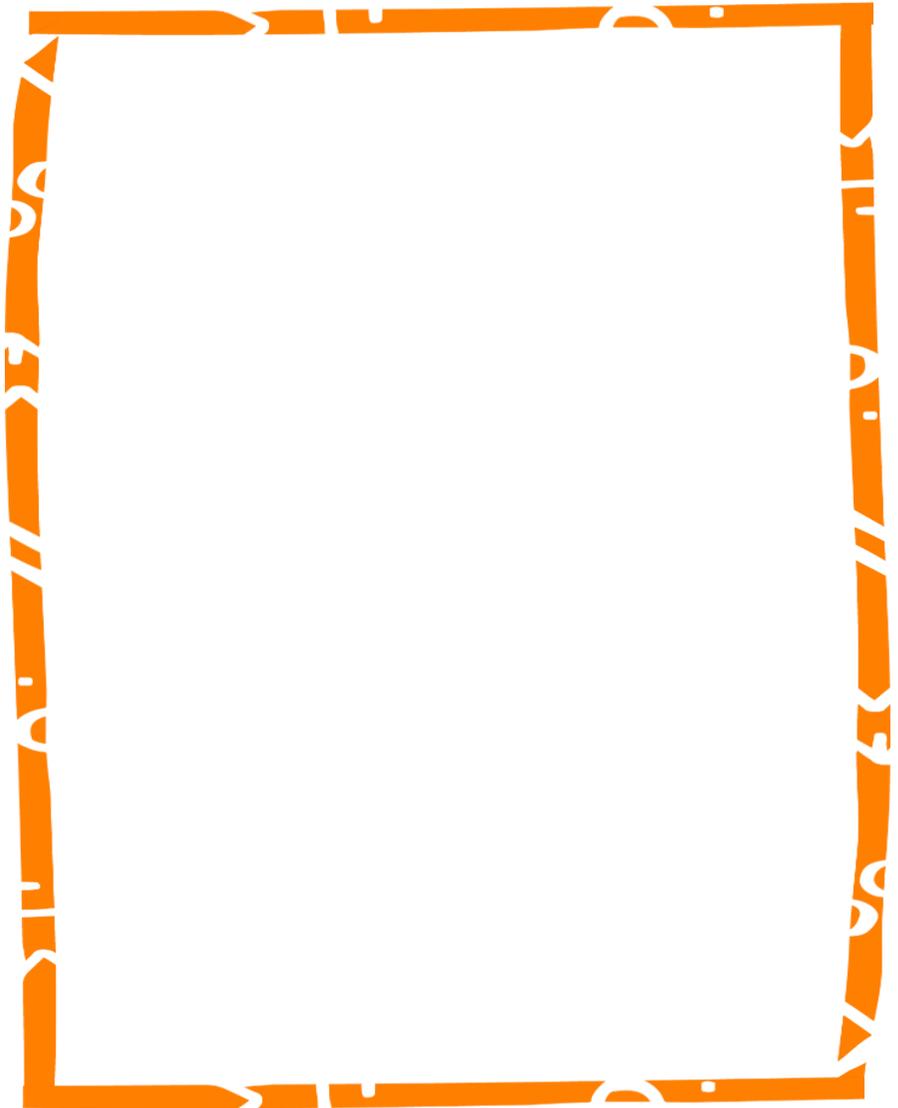
Lesen Sie unter "[Orientierung geben](#)" mehr zur Bedeutung von Transparenz. Und im Fall "[Keine Kontinuität](#)", wie sich fehlende Kommunikation auf Lehr-Lern-Beziehungen auswirken kann.



Durchführung (Fragen für die Lernenden)

- Wie fühlst du dich heute?
- Welche Frage/ Welches Thema beschäftigt dich gerade am meisten?
- Worauf freust du dich in dieser Woche/in dieser Sitzung?
- Was ist das Skurrilste, was du in der letzten Woche/Zeit erlebt hast?
- Wie aktiv möchtest an der Sitzung teilnehmen?
- Was wünschst du dir von den anderen und der Lehrperson?
- Was braucht es, damit du heute gut teilnehmen kannst?
- Was war dein schönster Moment der Woche?

Unterstützend zu den Fragen können auch die Wie-geht's-mir-Karten genutzt werden.



Angaben zur Nutzung und Projektförderung

MATERIALLIZENZ



Das Material steht unter einer [CC BY-NC 4.0](#) Lizenz und kann unter Namensnennung der Urheber*innen (TUD-Sylber² Teilprojekt 5) verändert, aber nicht kommerziell verwendet werden.

GRAFIKLIZENZ



Die Grafiken stehen unter einer [CC BY-NC-ND 4.0](#) Lizenz und dürfen unter Namensnennung der Urheberin (Anna Häger) nicht kommerziell und nur in Kombination mit dem Material vervielfältigt werden.

FÖRDERHINWEIS

Dieses Material wurde im Rahmen des TUD-SYLB^{ER}²-Teilprojektes "Umgang mit Heterogenität als Aufgabe aller Phasen in der Lehrer*innenbildung" erstellt. Das Projekt wurden im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.