

Seminararbeit am Pädagogischen Institut der Universität Zürich

Fachbereich Pädagogische Psychologie I

Freiestrasse 36

8032 Zürich

**Ich packs! –
Selbstmanagement-Training für Jugendliche.**

**Eine theoretische Einführung in die Konzepte
der Identitätsentwicklung im Jugendalter und
des zielorientierten Handelns – ergänzt mit
praktischen Übungsbeispielen:**

Ein vierstündiges Unterrichtsmodul
für die Sekundarschulstufe I

Referent:

Prof. Dr. phil. Georg Stöckli

Verfasserin:

Wanda Hug Probst

Studium der Pädagogik im 2. Nebenfach

Matr.Nr. 97-729-479

Brandenbergstr. 21

8304 Wallisellen

wanda.hug@bluewin.ch

Februar 2008

Seminararbeit am Pädagogischen Institut der Universität Zürich

Fachbereich Pädagogische Psychologie I

Freiestrasse 36

8032 Zürich

Anhang – Kapitel 4

ARBEITSUNTERLAGEN

zu TEIL A – Kap. 2:

Vierstündiges Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I zum
„Selbstmanagement-Training für Jugendliche“

TEIL B: 4.1 Präsentationsvorlagen – ► Folien a

TEIL C: 4.1 Referatsvorlagen – ► Folien b

TEIL D: 4.1 Handout - ► Zusammenfassung

Referent:

Prof. Dr. phil. Georg Stöckli

Verfasserin:

Wanda Hug Probst

Studium der Pädagogik im 2. Nebenfach

Matr.Nr. 97-729-479

Brandenbergstr. 21

8304 Wallisellen

wanda.hug@bluewin.ch

Februar 2008

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

1. Einleitung	01
1.1 Allgemeine Konzepte der Identitätsentwicklung im Jugendalter	01
1.1.1 Definitionen der Schlüsselbegriffe und Konstruktionsannäherung	01
1.1.1.1 Zum Begriff „Jugend“	02
1.1.1.2 Zu den Begriffen „Identität“, „Selbst“ und „Selbstkonzept“	02
1.1.2 Zentrale Konzepte der Identitätsentwicklung im Jugendalter	06
1.1.2.1 Modell der Identitätsarbeit als Charakteristikum der Adoleszenz von Erik H. Erikson ..	06
1.1.2.2 Modell des Identitätsstatus und empirische Forschung von James R. Marcia	07
1.1.2.3 Identität als Authentizität - Konzept des „wahren“ Selbst nach Augusto Blasi	09
1.1.2.4 Persönlichkeitsentwicklung in der Adoleszenz nach Helmut Fend	10
1.1.2.5 Aktuelle Ansätze neuer sozialpsychologischer und soziologischer Sichtweisen	14
1.1.2.6 Identitätskonstruktionen am Modell „alltäglicher Identitätsarbeit“ von Renate Höfer ..	15
1.2 Konzept der Identitätsentwicklung im Zürcher Ressourcen Modell (Storch & Riederer, 2005)	16
1.3 Erläuterungen zum 'Trainingsmanual für die Sekundarstufe I'	18
2. Vierstündiges 'Unterrichtsmodul' für die Sekundarstufe I: <i>„Ich packs – Selbstmanagement-Training für Jugendliche“</i> nach Storch & Riederer, 2005	20
2.1 Theoretische Grundlagen des Selbstmanagement-Trainings	20
2.1.1 Einführung ins Thema	21
2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me's	21
2.1.1.2 Wenn du Dich verandelst, verandelt sich die Welt (Ludwig Hohl)	24
2.1.1.3 Beispiele und Übungen zu zukünftigen Teilidentitäten bzw. possible selves	25
2.1.2 Ziele des Selbstmanagement-Trainings	27
2.1.3 Das Modell der "alltäglichen Identitätsarbeit" (Höfer, 2000)	27
2.1.3.1 Zwei Antriebskräfte der Identitätsarbeit	28
2.1.3.2 Reifestadien der Identitätsentwicklung	29
2.1.4 Rubikon-Prozess im ZRM-Training (Storch & Krause, 2003)	30
2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung (Storch & Riederer, 2005)	34
2.1.5.1 Identitätsentwurf	37
2.1.5.2 Identitätsprojekt	38
2.1.5.3 Identitätsrealisierung	39
2.1.5.3.1 Multicodierung	39
2.1.5.3.2 Zielrealisierendes Handeln	41
2.1.6 Gelungene Identitätsentwicklung	41
2.1.7 Abschluss / Ausklang	42
2.1.7.1 Tierfabel – Beschluss der Ente	42
2.1.7.2 Wegweiser in die Zukunft	43
2.1.7.3 Take Home Message	43
2.2 Übungsbeispiele – zum Einstieg ins Selbstmanagement-Training	44
2.2.1 Übung 1 – Trainingsvorbereitung	44
2.2.1.1 Übung 1A – Wahrnehmen eigener Meinungen und Standpunkte	44
2.2.1.2 Übung 1B – Einüben ressourcenorientierter Aussagen	47
2.2.2 Übung 2 – Aufbau eines Themenspeichers	47
2.2.2.1 Übung 2A – Über Infocorner „acutal me's“ erörtern	48
2.2.2.2 Übung 2B – Mittels Development Center „possible selves“ bilden	49
2.2.3 Zusammenfassung der Übungsziele und Trainingsausblick	51
3. Literaturverzeichnis	52
4. Arbeitsunterlagen – Anhang	55
4.1 Präsentationsvorlagen – Hellraumprojektor/Power-Point-Präsentation (► Folien a)	55
4.2 Referatsvorlagen – Lehrerkommentar [zu Folien a] in Grossformat (► Folien b)	101
4.3 Handout – Zusammenfassung für Schülerinnen und Schüler	147

Abstract

Die **Suche nach Identität** ist die Antwort auf die bedeutsame Frage „*Wer bin ich?*“ bzw. „*Wer möchte ich in dieser Welt sein?*“ (Blasi, 1988). Viele wissenschaftliche Konzepte sehen die Entwicklung von Identität als *zentrale Aufgabe des Aufwachsens* (u.a. Blasi, 1998, Erikson 1968, Marcia, 1980, Fend 2003). Dabei beschreiben sie Identitätsentwicklung als *individuellen Gestaltungsprozess des Subjekts*, welcher mit *intensiven Reflexionsprozessen* und *aktiver Eigenleistung* verbunden ist. Unter Einbezug des sozialen Wandels der Moderne erweitern heutige sozialwissenschaftliche Konzepte den Ansatz der Identität als „eigene Konstruktionsleistung“ um den Aspekt der „Passungsarbeit“ zwischen äusserer und innerer Welt (u.a. Fend, 2003; Höfer, 2000; Keupp et al., 2006).

Auf der Basis von verschiedenen psychologischen Konzepten und neurowissenschaftlichen Grundlagen entwickelten Storch & Riedener (2005) ein „**Selbstmanagement-Training für Jugendliche**“, welches ein ressourcenorientiertes Instrument zur aktiven Lebensgestaltung und Identitätsentwicklung darstellt. Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken, den Selbstwert steigern sowie gestärkt und konstruktiv neuen Anforderungen in einer sich ständig wandelnden Welt entgegentreten.

Neben einer allgemeinen *Einführung über Konzepte über Identitätsentwicklung im Jugendalter* umfasst die vorliegende Arbeit ein **vierstündiges Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I**, welches das neue „Stufenmodell der Identitätsentwicklung“ von Storch und Riedener (2005) sowohl auf *theoretischer* wie auch auf *praktischer Ebene* vorstellt. Darin enthalten ist ebenfalls ein *dreiteiliges Set von Arbeitsunterlagen*: (1) 'Präsentationsvorlagen' für Hellraumprojektor oder Power-Point-Präsentation, (2) 'Referatsvorlagen' als Kommentare für Lehrperson in Grossformat sowie (3) 'Handout' für Schülerinnen und Schüler.

TEIL

A

Kapitel 2

Kommentierte Wegleitung

zum

vierstündigen Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I:

„Ich packs – Selbstmanagement für Jugendliche“

(nach Storch & Riedener, 2005)

1. Einleitung

Die alltägliche „Entwicklungsarbeit“ in der Adoleszenz besteht weitgehend in der Bearbeitung konkreter Aufgaben in Bereichen der Schule, Elternhaus und Kollegen. Sie erfordert aber auch den Rückzug auf einen „Kern“ der Person, der verhindert, dass die handelnde Person aus einer schlichten Addition von Einzeltätigkeiten besteht. So strebt der Mensch immer auch zu einem „stimmigen Ganzen“ (Fend, 2003).

Diese „Stimmigkeit“ der Person wird in der Jugendzeit zu einem eigenen Thema. Auf einer Metaebene der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben stellt sich der Jugendliche deshalb die bedeutsame Frage:

Was bin ich als Person? – und – Was möchte ich gerne einmal werden?

Die zentrale Frage der Identität und deren Entwicklung wurde in verschiedenen Zeiten der Kulturgeschichte mittels unterschiedlicher Forschungsansätze und Untersuchungsmethoden zu beantworten versucht. Die folgende *Darlegung bedeutsamer Konzepte und Schlüsselbegriffe* soll einen Einblick in die Vielfältigkeit des Themas sowie in die Vielschichtigkeit und Komplexität der Aufgabe der Identitätsentwicklung im Jugendalter geben (Kap. 1.1).

Daraufhin folgt eine Einführung in das *Konzept des „Selbstmanagement-Trainings für Jugendliche“* nach Storch & Riedener (2005), auf dessen Basis das vorliegende Unterrichtsmanual zur „Identitätsentwicklung im Jugendalter“ für die Sekundarstufe I entwickelt wurde (Kap. 1.2).

Der letzte Abschnitt des Einleitungsteils beinhaltet *Angaben zu Struktur und Anwendung* des vierstündigen Unterrichtsmoduls (Kap. 1.3).

1.1 Allgemeine Konzepte der Identitätsentwicklung im Jugendalter

Im Fokus von Kapitel 1.1 steht die Darlegung grundlegender Modelle zum Konzept der „Identitätsentwicklung unter besonderer Berücksichtigung des Jugendalters“ (Kap. 1.1.2). Vorgängig (Kap. 1.1.1) werden die Begriffsdefinitionen von „Jugendalter“ und „Identität“, welche gleichzeitig mit einer ersten Annäherung an das Konstrukt der „Identitätsentwicklung“ verbunden sind, thematisiert.

1.1.1 Definitionen der Schlüsselbegriffe und Konstruktannäherung

Nach der Abgrenzung des Begriffes „Jugend“ (Kap. 1.1.1.1) – aus zeitlicher wie auch aus entwicklungspsychologischer Perspektive – folgen Klärungen zu den einander verwandten und in der Literatur häufig synonym verwendeten Begriffen „Identität“, „Selbst“ und „Selbstkonzept“ (Kap. 1.1.1.2).

1.1.1.1 Zum Begriff „Jugend“

Alltagssprachlich wird „Jugend“ mit dem Erwachsenwerden gleichgesetzt und somit als eine Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter verstanden. In der Wissenschaft wird diese Lebensphase unterschiedlich bezeichnet. Soziologen sprechen von der Jugend, Psychologen eher von Adoleszenz und Biologen von der Pubertät (Fend, 2003). In der vorliegenden Arbeit wird die Phase des Erwachsenwerdens in der Regel mit „Jugend“, „Jugendalter“, „Jugendliche“ und „Adoleszenz“ bezeichnet, wobei zwischen den einzelnen Begriffen nicht streng unterschieden wird.

Wann beginnt jedoch die Jugend und wann endet sie?

Hinsichtlich der zeitlichen Abgrenzung wird im Allgemeinen als ein wichtiges Merkmal für den Übergang vom Kindes- und Jugendalter das Eintreten der Geschlechtsreife, die Pubertät, gesehen. Sie setzt im Allgemeinen zwischen 11 und 14 Jahren ein und ist mit im Alter von etwa 17 bis 21 Jahren mit dem Erreichen einer relativ autonomen Lebenssituation vollendet (Flammer & Alsaker, 2002; Oerter & Montada, 1998). Solche Abschlusskriterien werden in verschiedenen Kulturen und zu verschiedenen historischen Zeiten unterschiedlich konkretisiert und führen dann immer wieder zu anderen durchschnittlichen Dauern der Adoleszenz (Eisenstadt, 1966).

Eine inhaltliche Definition aus klassischer entwicklungspsychologischer Sicht beschreibt die Jugendzeit mittels „Seelenbilder“, welche sich aufgrund idealtypischer Merkmale von Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter wie folgt kontrastieren (Bruner, 1986):

- Das *Kind* hat einen, unreflektierten, realitätsgebundenen und autoritätsgebundenen Zugriff zur Welt.
- Die *Jugendzeit* wird zur Lebensphase des Zweifels, der bewussten Reflexion und der sich entwickelnden Autonomie. Dabei steht die *mögliche Welt*, welche durch die Entfaltung von Vorstellungen und Zielen über die eigene Person und die „Welt“ kreiert wird, im Mittelpunkt des Geschehens. So wird sie zum Massstab für die Kritik der *wirklichen Welt*.
- Der *Erwachsene* hingegen greift gestaltend in das Leben ein. Er handelt aus realistischer Wahrnehmung der Wirklichkeit heraus und im Hinblick auf konkrete Ziele.

Die Jugendzeit wird damit als „Kreationsphase einer neuen seelischen Gestalt“ aufgefasst, welche laut Erikson im Begriff der „*Identitätsbildung*“ zusammengefasst werden kann.

1.1.1.2 Zu den Begriffen „Identität“, „Selbst“ und „Selbstkonzept“

Die klassische Frage nach dem „Wer bin ich?“ ist interdisziplinär von den wissenschaftlichen Fachgebieten der Philosophie, Psychologie und Pädagogik untersucht, beschrieben und konzipiert worden. Dabei nimmt die Grundkonstruktion der Identitätsentwicklung nach Erik H. Erikson (1902 – 1994, Psychologe und Psychoanalytiker), welche auch in neueren Abhandlungen differenziert beschrieben und ausführlich diskutiert wird (u.a. Fend, 2003; Keupp et al., 2006; Krappmann, 1997), eine zentrale Stelle ein.

Blasi (Blasi, 1988, 1993; Blasi & Glodis, 1995; Blasi & Oresick, 1991) fasst die Grundaussagen Eriksons über den Prozess der **Identitätsfindung** bzw. **Identitätsarbeit** im Jugendalter prägnant zusammen (übernommen aus Fend 2003, S. 409):

1. »Identität ist eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“.
2. Im Allgemeinen führt die Antwort auf diese Frage zur Herausbildung einer neuen Ganzheit, in der die Elemente des „Alten“ mit den Erwartungen an die Zukunft integriert sind.
3. Diese Integration vermittelt die fundamentale Erfahrung von Kontinuität und Selbstsein.
4. Die Antwort auf die „Identitätsfrage“ wird durch eine reflektierte Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Erwartungen und kulturellen Traditionen entwickelt.
5. Die Prozesse des Hinterfragens und der Integration beziehen sich auf Lebensfragen wie der beruflichen Zukunft, der Partnerbeziehungen und der religiösen und politischen Standpunkte.
6. Die Identitätsarbeit führt zu persönlichen Verpflichtungen in diesen Bereichen und ermöglicht – von einem objektiven Standpunkt aus gesehen – die produktive Integration in die Gesellschaft.
7. Subjektiv vermittelt diese Integration ein Gefühl von Loyalität und „Treue“ sowie ein tiefes Gefühl der Verwurzelung und des Wohlbefindens, der Selbstachtung und Zielstrebigkeit.
8. Die sensible Phase für die Entwicklung der Identität ist die Adoleszenz (Blasi, 1988, 226 ff.).

Zentral für Erikson ist das Bewusstsein des Subjekts von sich selbst, wobei die Syntheseleistung bei der Entwicklung des Selbst als kohärente Einheit im Mittelpunkt seiner Überlegungen steht. Blasi selbst entwickelt dabei die Terminologie des „*wahren Selbst*“ (Blasi & Glodis 1995). Auf diese Weise sind die Begriffe Identität und Selbst in vielfältiger und zum Teil sehr unterschiedlicher Art und Weise in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung in Modellen abgebildet, voneinander abgegrenzt und empirisch verwendet worden. Erikson selbst hat den Begriff Identität letztlich nie klar definiert auch keine Versuche unternommen, diesen zu operationalisieren. Vielmehr wies er in seinen Schriften auf das „Problem der Ich-Identität“ hin (Erikson, 1973). Marcia, welcher der empirischen Identitätsforschung massgebliche Impulse gab, versucht die definitorische Lücke über „Identität“ mit folgendem terminologischen Zugang zu schliessen: „*Identity, as a self-structure – an internal, self-constructed, dynamic organization of drives, abilities, beliefs, and individual history.*“ (Marcia, 1980, p. 159)

Deutsche Übersetzung: „Identität als die „innere, selbstkonstruierte, dynamische Organisation von Trieben, Fähigkeiten, Überzeugungen und individueller Geschichte:“ (Marcia, 1980, S. 159)

Das entscheidende Moment des psychologischen Identitätsbegriffs ist demnach der Prozess der Selbstkonstruktion bzw. Identitätskonstruktion. Er beinhaltet sowohl das subjektive Verständnis über die eigene biographische Identität als auch die Wahrnehmung und Reflexion über Identitätsideale und Identitätsziele (Baier, 2007). Das bedeutet, dass neben den Identitätskomponenten

- a. der subjektspezifischen Daten (Name, Alter, Geschlecht, Beruf etc.) und
- b. der subjektspezifischen Persönlichkeitsstruktur im Kontext der sozialen Betrachtung der Person (das Bild der anderen) ein drittes wesentliches Element hinzukommt:
- c. das subjektspezifische Verständnis für die eigene biographische Identität, eine Reflexion der Selbstkonstruktion als Sinn und Wahrnehmung dessen, was ich selbst war, bin und sein werde (kognitiv-deskriptive Perspektive) bzw. wie es hätte sein können oder sollen, wie ich sein möchte, jetzt sein könnte bzw. sein sollte und wie ich werden könnte und werden möchte (emotional-evaluative Perspektive).

Dem Begriff der Identität verwandt – bzw. mit ihm grösstenteils deckungsgleich – ist das „**Selbst**“ hinsichtlich des dritten Aspektes von Identität. Hier bezieht sich das Selbst zunächst auf das Wesentliche einer Person, den Kern des Persönlichkeitssystems (Kuhn, 1964). In einem funktionellen Sinne ist das Selbst Träger von Handlung, Akteur bzw. Agent (Bandura, 1977; Ryan, 1993). Im phänomenologischen Sinne bedeutet Selbst die Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis, was der dritten Komponente von Identität entspricht. In diesem spezifischen Sinne spricht man von „**Selbstkonzept**“. Meist werden zwei Hauptkomponenten des Selbstkonzeptes unterschieden. Währenddem die *affektive* Komponente das Selbstkonzeptes das Selbstwertgefühl (self-esteem) sowie das Selbstvertrauen (self-assurance) umfasst, beinhaltet die *kognitive* Komponente das Wissen, das man von sich hat und die Selbstwahrnehmung (Oerter & Montada, 1998).

Währenddem der Identitätsbegriff durch Erikson (1968) eingeführt wurde, geht der **Begriff des Selbst** auf James (1890; 1950) zurück. Er unterscheidet zwischen „I“ (Ich) und „me“ (Mich), einem Erkennenden und einem Erkannten. Wobei der Erkennende (Wissende), das Ich, die Aufgabe und zugleich das kognitive Bedürfnis hat, ein klares Bild vom Gegenstand seines Erkennens, dem „Mich“, zu gewinnen (Oerter & Dreher, 1998).

Mead (1934; 1973) führt diese Unterscheidung weiter. Das „me“ wird zu einer „individuellen Spiegelung des gesellschaftlichen Gruppenverhaltens“ (S. 201). Durch die Übernahme dieser Verhaltensregeln wird das „me“ bzw. die Identität erzeugt, über welche sich das Individuum bewusst ist. Die Reaktion des Subjekts auf gesellschaftliche Inhalte nennt Mead das „I“. Das Charakteristikum des „I“ ist das Vermögen der Person, über sich selbst nachdenken zu können, um sich der eigenen Identität bewusst zu werden. „I“ und „me“ bestimmen zusammen die Identität, indem sie sich gegenseitig beeinflussen (Haerberlin & Niklaus, 1978).

Das Konzept von Mead findet im Weiteren Anschluss in den Arbeiten bei Goffmann ((1963) und Krappmann (1973), welche zwischen dem „privaten“ bzw. „persönlichen“ und dem „öffentlichen“ bzw. „sozialen Selbst“ unterscheiden, wieder. Das *persönliche Selbst* spricht das eigene, von der Person selbst kreierte Bild aufgrund ihrer Lebenserfahrungen an. Es ist der rote Faden, der sich durch den Strom der Ereignisse hindurchzieht und zugleich der gleich bleibende (eben identische) Brennpunkt, den sich das Individuum als Selbst konstruiert (Oerter & Dreher, 1998). Das *soziale Selbst* entsteht aus dem Bild, von dem man annimmt, dass es andere von einem haben. Cooley (1922) beschreibt dieses imaginierte „Spiegelbild-Selbst“ mit dem Terminus „Looking-glass-self“ (sich selber durch die Brille der anderen sehen).

Ausserdem sind noch folgende Unterteilungen von Identitäts-Aspekten zu erwähnen: Das „empirische Selbst“ umfasst gemäss James (1950) drei verschiedene Einheiten: ein materielles, soziales sowie spirituelles Selbst. Burns (1982) sowie auch andere Autoren unterscheiden zwischen dem „realen Selbst“ (so wie ich bin) und dem „idealen Selbst“ (so wie ich gerne sein möchte) und dem „fremden Selbst“ (so wie andere mich sehen).

Die klassische Fragestellung nach dem „Wer bin ich?“ erweitern Keupp et al. (2006) angesichts der Bedingungen der modernen Gesellschaft und des zeitlichen Kontextes durch folgenden Wortlaut: „Wer bin ich in einer sozialen Welt, deren Grundriss sich unter Bedingungen der Individualisierung, Pluralisierung und Globalisierung verändert?“

Die neuen und viel diskutierten Ansätze der Identitätsforschung wie z.B. die sogenannte „Patchwork-Identität (Keupp et al., 2006) stellen immer wieder die Frage wie es Subjekten in der heutige sich ständig wandelnden, fragmentierenden und widersprüchlichen Welt gelingt, für sich eine stimmige Passung herzustellen. Und so umschreiben Keupp und seine Mitarbeiter Identität folgerichtig:

„Identität als subjektiver Konstruktionsprozess, in dem das Individuum eine Passung von innerer und äusserer Welt zu erreichen sucht“ (Keupp et al., 2006).

Dabei gilt zu beachten, der Prozess „alltäglicher Identitätsarbeit“ in der heutigen Zeit als eine lebenslang andauernde, immer wieder neu zu bewältigende An- und Herausforderung darstellt, wobei die Jugendphase seit Beginn der Identitätsforschung als eine der „prägenden“ Lebensabschnitte für diese Prozessarbeit gilt (Kroger, 2000).

Dieser Auftrag an die Jugendlichen, welcher im sozio-kulturellen Kontext der heutigen Zeit die Entwicklung einer selbstverantwortlichen, eigenständigen und um einen „Kern“ organisierten Persönlichkeit beinhaltet, wird im folgenden Abschnitt (Kapitel 1.1.2) durch die Beschreibung *globalerer Konzepte über Identitätsarbeitsarbeit im Jugendalter* präzisiert.

1.1.2 Zentrale Konzepte der Identitätsentwicklung im Jugendalter

Zunächst werden vier grundlegende Konzepte über Identität im Kontext der adoleszenten Entwicklungsphase dargelegt (Kapitel 1.1.2.1-4). Sie fokussieren die Identitätsarbeit als Charakteristikum der Adoleszenz (Erikson, 1968, 1973, 2003), als Suche nach Wahrheit und Authentizität (Blasi, 1988, 1993; Blasi & Glodis, 1995; Blasi & Oresick, 1991) sowie als Entwicklungsaufgabe (Fend, 1991, 1994, 2003). Überdies werden differentielle Wege der Identitätsentwicklung aufgezeigt (Marcia, 1980, 1993a, 1993b). Die Beschreibung der Identität unter besonderer Berücksichtigung der sozialpsychologischen Perspektive der Identitätsbildung zeigt zentrale Aspekte heutiger Forschungsbemühungen (Kapitel 1.1.2.5 und 6). Auf dem Hintergrund der Frage, wie sich Identität in der postmodernen Gesellschaft¹ – in einer fragmentierten, widersprüchlichen, sich ständig wandelnden Welt – überhaupt noch bilden lässt (u.a. Bauman, 1993; Bauman, 2004; Elkind, 1990; Gergen, 1996; Keupp et al., 2006), werden sowohl strukturelle Elemente des Konstruktionsprozesses (Teilidentitäten, Identitätswürfe und Identitätsprojekte) als auch der Prozess der Identitätsentwicklung anhand des Modells „alltäglicher Identitätsarbeit“ ausgeführt (Höfer, 2000).

1.1.2.1 Modell der Identitätsarbeit als Charakteristikum der Adoleszenz von Erik H. Erikson

Auf dem Hintergrund von Forschungen zum Thema „Verlorenheit in einer fremden Kultur“ und unter Einbezug von psychoanalytischen Konstrukten hat Erikson ein **Konzept des „inneren Programms“** über den Lebenslauf ausgearbeitet (Fend, 2003). Darin beschreibt er die menschliche Entwicklung als psychodynamische und gleichzeitig sozial bedingte Abfolge von acht fokalen Krisen (siehe Tab. 1), die zwar alle in ihrer Zeit mehr oder weniger gelöst oder beigelegt werden, deren Themen oder Inhalte jedoch auch für das ganze Leben weiter bestehen können (Flammer & Alsaker, 2002).

Tab 1: Entwicklungsmodell der Identität nach Erikson (1956)

Phase	Zeitspanne	Krise
1	Säugling	Urtrauen vs. Misstrauen
2	Kleinkind	Autonomie vs. Scham
3	Spielalter	Initiative vs. Schuldgefühl
4	Schulalter	Wertsinn vs. Minderwertigkeitsgefühl
5	Adoleszenz	Identität vs. Identitätsdiffusion
6	Junge Erwachsene	Intimität vs. Isolierung
7	Erwachsen-Sein	Generativität vs. Selbstabsorption
8	Reife	Integrität vs. Lebensekel

¹ Erläuterungen zum Begriff der „Postmoderne“: siehe Fussnote 3, S. 14.

In der **fünften Altersphase der Adoleszenz** geht es nach Erikson darum, eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich“ zu finden und sich eine Position zu sich selber und auf der Welt zu erarbeiten (Fend, 2003). Dabei stehen folgende Arbeitprozesse im Mittelpunkt:

- *Entwickeln eines individuellen Zielsystems* in Form von Idolen und Idealen, an die der Jugendliche glauben kann und die ihm eine Perspektive vermitteln, was er sein könnte und wonach er streben sollte.
- In einem nächsten Schritt: *Akzeptieren eines Identitätsangebot der Kultur* in der Form einer Berufsrolle, in welcher die gebündelten Energien der eigenständigen Lebensgestaltung münden.
- In weiterer Folge: *Ausbildung einer höheren Form des Vertrauens*: das Vertrauen in sich selber, die Treue zu sich selber und zu dem, was man für das Eigene und Eigentliche an sich selber hält.

Ein „ideales Gefühl der Identität“ ist gemäss Erikson dann erreicht, wenn sich das Individuum im eigenen Körper zu Hause wohl fühlt, wenn es weiss, wohin es gehen will, und auch antizipieren kann, dass es dafür Anerkennung des signifikanten Anderen bekommen wird. Identität impliziert ein der Gefühl der Einigkeit mit sich selbst (Kohärenz) sowie der Kontinuität über die Zeit (Konsistenz) (Flammer & Alsaker, 2002). Das Subjekt hat dann einen stabilen Kern ausgebildet, ein „inneres Kapital“ (Erikson, 1973, S. 107) akkumuliert, das ihm eine erfolgreiche Lebensbewältigung sichert (Keupp et al., 2006).

Die **Krise** des Jugendalters ist gemäss Erikson (2003) als Krise zwischen „Identität und Identitätsdiffusion“ zu beschreiben. Verschiedene Aspekte wie z.B. Überkonformität, unangepasstes Oppositionsverhalten oder zu hohe *Rigidität* – etwa durch starres Verharren in Positionen oder Anklammern an Vorbilder - können den Weg der Identitätsarbeit bedrohen.

1.1.2.2 Modell des Identitätsstatus und empirische Forschung von James R. Marcia

Um identitätstheoretische Annahmen empirisch untersuchen und überprüfen zu können, differenzierte Marcia (1980; 1993a; 1993b) die auf Erikson zurückgehende Polarität von „Identität vs. Identitätsdiffusion“ unter Einbezug folgender zwei Dimensionen aus:

1. jene der „Exploration“, welche das Ausmass der Suche nach neuen Leitbildern bzw. Alternativen beschreibt und
2. jene des „Commitments“, welche den Grad an innerer Verpflichtung gegenüber neu gewählten Identitätszielen beinhaltet.

Dadurch schuf Marcia eine formale Struktur hinsichtlich „Identitätsarbeit“, welche es erlaubt, vier theoretisch voneinander abgegrenzte Typen von Identitätsstatus (in Abhängigkeit von Überzeugungen und Verpflichtungen) in einem Model veranschaulichen zu können (identity-status-model; siehe Tab. 2:):

Tab. 2: „Identity-status-Modell Marcias und die Dimensionen „Exploration“ und „Commitment“ (Marcia, 1993a)

		IDENTITÄTSSTATUS			
		Erarbeitete Identität <i>identity achievement</i>	Moratorium	Identitätsübernahme <i>foreclosure</i>	Identitätsdiffusion <i>identity diffusion</i>
DIMENSIONEN	Exploration von Alternativen	hoch	aktuell stattfindend: hoch	niedrig	niedrig (Exploration/Krise aber möglich)
	Innere Verpflichtung <i>commitment</i>	hoch	niedrig (bzw. vorhanden aber vage)	hoch	niedrig

Die obere Tabelle zeigt die vier **Typen von Identitätszuständen** (Marcia, 1993a), die je nach Ausmass der Exploration und Stärke der Verpflichtung gegenüber der gebildeten Überzeugung unterschiedlich charakterisiert werden können:

- *Diffuse Identität* („identity diffusion“): Ein Zustand von Desorientierung geht einher mit Entscheidungsunfähigkeit und ohne innere Verpflichtung gegenüber einer spezifischen Beziehungsgegenstand. Ein Krisenerleben kann, muss aber nicht auftreten.
- *Übernommenen Identität* („foreclosure“): Ein Zustand, welcher durch eine klare innere Verpflichtung gekennzeichnet ist, wobei eine deutliche Orientierung an vorgegebene Leitbilder durch Eltern, Lehrer und andere Autoritäten stattfindet – Krisen oder eigene Explorationsbemühungen von Alternativen fehlen jedoch gänzlich.
- *Identitätssuche* („moratorium“): Ein Zustand des ernsthaften Suchens und Abwägens von eigenen Standpunkten, welcher aufgrund des Konfliktfeldes innerhalb der verschiedenen Alternativangebote von Krisen und vager Verbindlichkeit begleitet ist.
- *Erarbeitete Identität* („identity achievement“): Zustand der Orientierung an eigenen, selbst erarbeiteten und innerlich verpflichtenden Leitbildern, Standpunkten und Zielen, welche mit hohem Engagement und Einsatz verfolgt werden. Damit ist das Stadium der Identitätsreife erreicht.

Wesentliche Ergebnisse von Forschungen auf der Basis von Marcias Konstrukt der Identitätszustände zeigen, dass das Konzept der Identitätsbildung durch *keine bestimmte Sequenz oder Stufenfolge* der Identitätszustände bestimmt wird, womit der Weg von jedem Identitätszustand in den anderen grundsätzlich möglich ist – und zwar *über die ganze Lebensspanne* hinweg (Hausser, 1991, S. 127). Ebenso stehen *Lebensweltbezug* (geprägt durch schulische Laufbahn und Familiensozialisation sowie damit verbundene Lebensbedingungen) sowie *zeitgeschichtliche Einflüsse* (wie beispielsweise das Ansteigen des Anteils von Spätadoleszenten mit diffuser Identität über die letzten Jahrzehnte) mit dem Konstrukt der Identitätszustände in engem Zusammenhang.

Das Identitätskonzept von Marcia macht die *formalen Merkmale* von Exploration und Commitment innerhalb der Identitätsbildung in verschiedenen Lebensbereichen (wie z.B. in beruflicher Laufbahn, Geschlechterrolle, moralischer Überzeugungen oder auch politischen Ideologien) sichtbar. Der Aspekt der *Syntheseleistung* einer „Ganzheit“ als zentraler Prozess, wie dies Erikson in seinen Arbeiten betont, bleibt in den Forschungsbemühungen von Marcia hingegen eher wenig beachtet (Fend, 2003).

1.1.2.3 Identität als Authentizität - Konzept des „wahren“ Selbst nach Augusto Blasi

Die Thematik über eine integrierende Kraft, welche das Bewusstsein über sich selbst z.B. in Form eines personalen Kerns beschreibt, hat Augusto Blasi wieder aufgenommen und des Konzept des „wahren Selbst“ bzw. den Ansatz der *Identität als Authentizität* entworfen (Blasi, 1988, 1993; Blasi & Glodis, 1995; Blasi & Oresick, 1991).

Gemäss seiner Position steht in der Adoleszenz nicht so sehr die Identitätsarbeit in einzelnen inhaltlichen Bereiche wie z.B. in Beruf, Familie oder Weltanschauung (Mead, 1934, sprach hier vom „me“; siehe auch Kap. 1.1.1.2) im Mittelpunkt, sondern vielmehr die Suche nach einem „phänomenalen Selbst“ (Mead sprach vom „I“). Damit ist die Suche nach einem kohärenten Zusammenhang des Wissens über sich selbst, die Bestrebung der Bildung einer kognitiven, emotionalen und handlungsbezogenen „Einheit des Subjekts“ verbunden.

Das *bewusste* und *emotional getönte* Einverständnis mit sich selbst nennt Blasi „Identität“ ((Blasi & Glodis, 1995, S. 147). Sie beinhaltet die Repräsentation der subjektiven Erfahrung des Einheit (unity), des Andersseins im Vergleich mit anderen (otherness), das Gefühl der Übereinstimmung von Handlungssubjekt und Handlungsziel („identity with oneself“) und die subjektive Erkenntnis, Handlungen bewirken zu können (agency) und für die eigene Person verantwortlich zu sein.

Über die Identitätssuche entwickelt sich letztlich das Bewusstsein des „wahren Selbst“, dem man sich innerlich hoch verpflichtet fühlt. Dieser Weg zur Identitätsfindung verläuft nach Blasi in vier Stufen, welche in der am höchsten entwickelten Stufe der *Identität als Authentizität* gipfelt (mod. aus Fend, 2003, S.411):

1. *Stufe der Rollenidentität*, bei welcher die Einheit des Selbst aus der Kohärenz der Anpassung an soziale Rollen – vorwiegend durch die Übernahme externer Erwartungen – gewonnen wird (→ Konformität),
2. *Stufe der beobachteten Identität*, bei welcher das innere Selbst in Form einer inneren Quasi-Substanz, die aus unmittelbaren Empfindungen, Intuitionen und Überzeugungen gebildet ist, einem nach aussen orientierten, oberflächlichen Selbst entgegengesetzt wird (→ gewissensorientierter Konformist),
3. *Stufe der erarbeiteten Identität*, welche mit Ich-Idealen, Standards und Werten besetzt ist, die selber aufgebaut wurden und mit Eifer und Verantwortung in die Tat umgesetzt werden müssen (→ gewissensorientiert),
4. *Stufe der Identität als Authentizität*, welche Bewusstsein von unvereinbaren, jedoch gleichwertigen Zielen akzeptiert und eine offene Haltung für die Überprüfung der Realität, die Erkenntnis von universalen Rechten und Besonderheiten sowie die Beachtung von Aufrichtigkeit, Freiheit vor Selbsttäuschung und Verantwortung für Wahrheit ermöglicht. Auf dieser Entwicklungsstufe steht die „*Treue zu sich selbst*“ (als innere Konsistenz) über der sozialen Akzeptanz (→ autonom).

Zusätzlich zur Herausarbeitung der Bedeutung eines „wahren Selbst“ zeigt das Entwicklungsmodell verschiedener Identitätsstufen auf, dass die *Konstruktionsprozesse* eigener Identitätsstandards ab der Stufe der „erarbeiteten Identität“ als *zentrale Zielperspektive in der Adoleszenz* zu betrachten sind (Baier, 2007).

Verlaufen die Lernprozesse der Identitätsarbeit erfolgreich, mündet die Selbst-Suche im reifen Selbst als „Authentizität“, welches in Form einer moralischen Instanz schützt und verteidigt, was man für richtig und was man für sich als wichtig hält. Gelingt die Identitätsfindung jedoch nur bruchstückhaft oder gar nicht, kann der Prozess der Identitätsbildung durch Störungen stark erschwert oder behindert werden sein; sei es aufgrund negativer subjektiver Erfahrungen (wie beispielsweise Bedrohung durch soziale Ablehnung, unerwiderte Liebe, schmerzliche Nichtbeachtung oder unerwartete Misserfolge) oder auch wegen äusserer Umstände wie etwa *Brüche in der eigenen Biographie* oder *Diskontinuitäten durch sozialen Wandel* (Fend, 2003).

Den Anforderungen und Aspekten der Entwicklungsaufgabe unter modernen bzw. postmodernen Lebensbedingungen² wird durch Fends Konzeption, welche spezifisch die Identitätsentwicklung in der Adoleszenz beschreibt, besondere Aufmerksamkeit zugewendet.

1.1.2.4 Persönlichkeitsentwicklung in der Adoleszenz nach Helmut Fend

Die von Fend bezeichnete *Identitätsarbeit als Entwicklungsaufgabe* steht in engem Zusammenhang mit allen anderen Anforderungen und Herausforderung der Adoleszenz, welche den Jugendlichen im Rahmen der heutigen Gesellschaft erwarten. Deshalb legt er (2003, S. 413 ff.) ein integratives Modell der Persönlichkeitsentwicklung in der Adoleszenz vor, welches anhand folgender drei Dimensionen die charakteristischen Entwicklungsaufgaben der Jugendphase beschreibt:

1. Vom *naiven zum reflektierten Verhältnis zu sich selbst und zur Welt*,
2. von der *Fremdlenkung zur Selbstlenkung* sowie
3. von der *kindlichen Elternbindung zum Aufbau neuer Beziehungen zu Gleichaltrigen*.

Diese qualitativen Änderungen des psychischen Wirkungsgefüges in der Adoleszenz beschreibt Fend (1991; 1994; 2003) im Einzelnen wie folgt:

² Erläuterungen zum Begriff der „Postmoderne“: siehe Fussnote 3, S. 14.

1. Kerndimension: Vom naiven zum reflektierten Verhältnis zu sich und der Welt

Vor allem die erste Dimension – *sich bewusst in ein Verhältnis zu sich und zur Welt setzen* – betrachtet Fend als Kernthema der Adoleszenz. Dieser Prozess verläuft mehrdimensional auf einer *kognitiven, emotionalen und volitionalen* Ebene in differenzierender Weise. Die daraus resultierenden Differenzen zwischen Realität und Idealität zeigen den Unterschied zur Kindheit (siehe Abb. 1): Am Ende der Kindheit treten das „handelnde Ich“ und das „beobachtende Ich“ bzw. das „selbstreflektierende Ich“ auseinander. „Das Kind *lebt* sich und die Welt, der Jugendliche *erlebt* sich und die Welt“ (Fend, 2003).

Der **Prozess der Selbstreflexion** mittels *produktivem Dialog* gewinnt zunehmend an Potential, wodurch der Jugendliche ein System *selbstreferentieller Bezüge* schafft, welche sich innerhalb des dynamischen Modellverlaufs der Selbstentwicklung nach Fend (in Anlehnung an Blasi) wie folgt integrieren und veranschaulichen lassen (Fend, 1994, 2003):

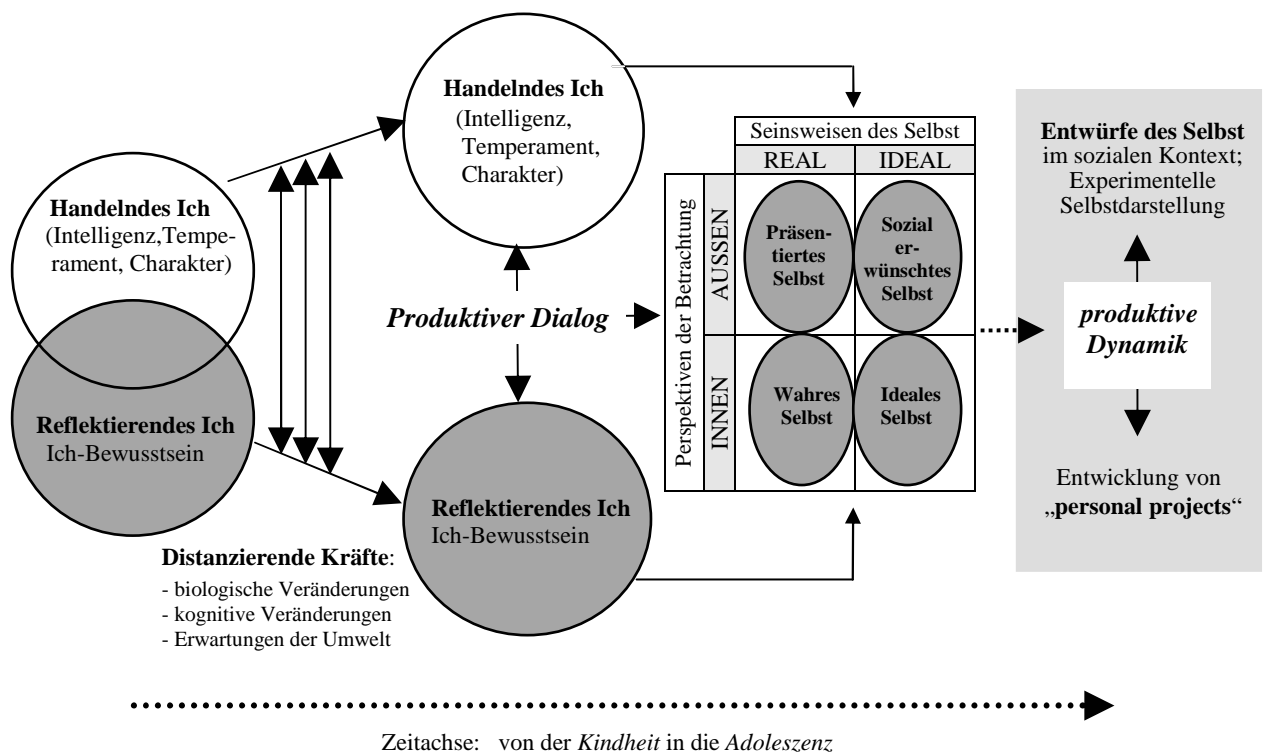


Abb. 1: Die Dynamik des Selbst beim Übergang von der Kindheit in die Adoleszenz unter Einbezug der Dimensionen selbstreferentieller Bezüge (nach Quellen von: Fend, 1994, S. 211; Fend, 2003, S. 415).

Die Entwicklung in der Adoleszenz erfährt, wie im Prozess des produktiven Dialogs, welcher sich aus dem Wechsel der *Betrachtungsperspektiven (innen/außen)* und den – wie Fend schreibt – „*Seinsweisen des Selbst*“ (*real/ideal*) konstituiert, eine neue Dynamik:

Es werden frühere Sicherheiten der Selbstdarstellung aufgebrochen und neue Formen der Selbstdarstellung explorativ entwickelt (*präsentiertes Selbst*). Das soziale Feedback führt zur eigenen Revision der Selbstdefinition, zu Korrekturen und Aufbau eigener Positionen. Aufgrund der theoretisch postulierten Differenzierung zwischen dem „handelnden Ich“ und dem „reflektierten Ich“ entsteht die Notwendigkeit, ein Idealbild (*ideales Selbst* und *soziales Wunsch-Selbst*) zu entwickeln, wodurch gleichzeitig eine Entwicklung vollzogen wird, über das „Eigentliche des eigenen Ich“ (Fend 2003, S. 415) zu reflektieren (*wahres Selbst*). Fend umschreibt diesen Prozess in der Jugendphase so: „Womit will man sich eins fühlen, was ist einem fremd? Was ist das „mögliche Selbst“, was sind die Grenzen der eigenen Fähigkeiten? Die Thematik der „Authentizität“ [Anm.: Fend verweist an dieser Stelle auf ausgewählte Werke Blasis] und der Identität treten in den Vordergrund [Anm.: Fend verweist an dieser Stelle auf ausgewählte Werke Eriksons]“.

2. Kerndimension: Selbstregulation und Selbstverantwortung

Fend (1994; 2003) weist explizit darauf hin, dass diese Reflexionsprozesse – also die Ausrichtung der persönlichen Zukunft nach den eigenen Wünschen und Fähigkeiten – nur unter Lebensbedingungen stattfinden kann, die dies auch zulassen. Die Individualisierungstendenzen in den modernen Gesellschaften ermögliche erst diese Suche nach der eigenen Identität. Die Menschen hat in der heutigen Zeit auch die Freiheit, individuelle Zukunftspläne zu entwerfen, da die persönliche Lebensgestaltung nicht mehr wie früher vorgeschrieben ist.

Jedoch sei der eigenständige Entwurf von Identitätsprojekten, sog. „*personal projects*“ (Fend, 1994) ebenso eine Pflicht, welche das Individuum unter modernen Lebensbedingungen als zentrale Entwicklungsaufgabe zu leisten habe. So würden sich gerade junge Menschen vor eine Vielzahl von Entscheidungsmöglichkeiten und -zwängen gestellt sehen, welche ein hohes Mass an zu leistenden Reflexionsprozessen über die Berufswahl, die eigene Geschlechtsrolle, Politik, den Aufbau einer weltanschaulichen Orientierung – und nicht zuletzt über die Art und Weise der Freizeitgestaltung zur Folge habe .

Nach dem Konzept von Fend (1994) verläuft die Identitätsbildung in zwei Phasen:

1. *Phase des Abwägens*: Verschiedene Möglichkeiten werden in Gedanken durchgespielt.
2. *Phase der Planung*: Es wird zielstrebig auf bestimmte Ziele hingearbeitet.

Dabei nennt Fend (1991) die erarbeiteten Pläne der verschiedenen Identitätsbereiche, zu denen Nähe- oder Distanzverhältnisse aufgebaut bzw. Vorlieben und Abneigungen zu verschiedenen Angeboten, bzw. Möglichkeitsräumen der Gesellschaft ausgebildet werden, „*Skripts der Lebensgestaltung*“. Da beim aktiven Aufbau der eigenen Identitätsentwürfe und Entwicklungsprojekte die Wahl der Bewältigungsformen durch subjektbezogene sowie kontextuelle Handlungsbedingungen stark beeinflusst wird, eröffnen sich in der Folge sehr unterschiedliche Entwicklungspfade für die einzelnen Jugendlichen.

Gemäss Fend (1991) beinhaltet der Verlauf der Identitätsbildung in der Adoleszenz auch sog. „Risikoentwicklungen der Jugendphase“, welche sich beispielsweise im Phänomen abweichender Identität, Identitätsstörung oder Verhaltensstörung äussern können.

3. Entwicklungsdimension: Aufbau erwachsener Beziehungen und sozialer Netze

Die Veränderungen zu sich selbst sind immer parallelisiert von Veränderungen in Beziehungen zu anderen Personen (Fend, 2003). Aus diesem Grund wird in der Adoleszenz gleichzeitig zur persönlichen Identitätsgestaltung auch das emotionale Beziehungsmuster zu Autoritätspersonen (Eltern, Lehrer, Ausbilder), Mitschülern bzw. Mitarbeitern und Freunden neu geformt: alte Bindungen treten in den Hintergrund und neue Beziehungen werden aufgebaut. Die Reorganisation der „Libido“ – wie es die Psychoanalyse nennt – setzt Kräfte frei, welche den Prozess der Loslösung von der Bindung an die Eltern hin zu „attachments“ an gegengeschlechtliche Partner in Gang setzt (Fend, 2003).

Zusammenfassung der drei Dimensionen

Der junge Mensch gelangt durch die produktive Auseinandersetzung mit den Ich-Werten und der Welt-Werten zu seiner Identität – eng verknüpft mit den Chancen und Möglichkeiten der sozialen Umwelt (Fend, 1991, 1994, 2003). Die Gestaltung der Identität unter modernen Lebensbedingungen wird folgedessen zum „eigenen Entwicklungsprojekt“, welches auf der Basis folgender Selbstmanagement-Strategien gestaltet und verwirklicht werden kann:

- (1) Aufgrund von *Reflexionsprozessen* gegenüber der eigenen Person und der Welt,
- (2) durch den Erwerb von Techniken hinsichtlich Auswahl und Aufbau persönlicher *Zielstrukturen bzw. Leitsysteme* (Ich-Ideale und Berufsperspektiven) sowie
- (3) mittels erfolgreichem Umstrukturieren und Aufbauen von altersgemässen Beziehungsstrukturen und sozialen Ressourcen bzw. Netzwerken (Freunde, Partner, Familie)

1.1.2.5 Aktuelle Ansätze neuer sozialpsychologischer und soziologischer Sichtweisen

Viele neuere Ansätze der Identitätsforschung in der Postmoderne³ fokussieren die Identitätsbildung in Zusammenhang mit charakteristischen Einflüssen und Auswirkungen, welche durch den Prozess der sich ständig wandelnden Bedingungen in der modernen Gesellschaft – sowohl auf öko-sozio-politischer Ebene als auch im Bereich von Wissenschaft und Technik – hervorgerufen werden. Dabei spielen u.a. Prozesse der „Pluralisierung, Individualisierung und Entstandardisierung“ sowie der zentralen Begriff der „postmoderne Risikogesellschaft“ eine bedeutende Rolle (u.a. Keupp, 2006),

Beispielsweise beschreiben Beck und Beck-Gernsheim (1996; 1990) in diesem Zusammenhang die „Risiko-Biographie“, welche den Aspekt der zunehmenden Belastung durch eine selbstgestaltete „Wahlbiographie“ gegenüber der ehemals geltenden „Normalbiographie“ betont. Dabei bezieht sich die biographische Verunsicherung im Zeitalter der Individualisierung sowohl auf die Bereiche von Bildungs- und Erwerbsleben als auch auf die Privatsphäre (Geschlechterrolle, private Lebensplanung). Ergänzend zum Aspekt der gestiegenen Wahlmöglichkeiten und dem damit verbundenen Anstieg der individuellen Selbstverantwortung stellt der Soziologe Sigmund Bauman die in der modernen Gesellschaft gewachsenen Anforderung an „Dynamaxität“ (Zunahme an Dynamik bei gleichzeitig ansteigender Komplexität), welche immer wieder Re-definitionen von eigenen Werten und Bedeutungen sowie Neu-Anpassung von persönlichen Fertigkeiten und Zielen erfordert, als einen erhöhten Leistungsanspruch an die Identitätsbildung dar. Diesen Mehraufwand beschreibt er wie folgt: „Es ist jetzt nicht nur leicht, Identität zu wählen, aber nicht mehr möglich sie festzuhalten“ (Bauman, 1993, 2004). Aus diesem Grunde bezeichnet er den modernen Menschen als „sisyphogleichen Identitätssucher, auf einer nicht endenden Suche nach sich selbst“. Weitere Benennungen für dasselbe Phänomen sind u.a. „Bastelexistenz“ (Hitzler & Honer, 1994), „Patchwork-Selbst“ (Elkind, 1990), Prozess-Selbst (Portele, 2002), passageres Selbst (Camilleri, 1991) sowie postmodernes Selbst (Gergen, 1996; Keupp et al., 2006).

³ Klärung der begrifflichen Eingrenzung der „Moderne“ und „Postmoderne“:

Kraus (2000) nahm im Rahmen seiner Forschungsarbeit zur „Konstruktion der Identität“ eine begriffliche Eingrenzung der „Moderne“ auf dem Hintergrund identitätstheoretischer Diskussion vor. Dabei bezieht sich Kraus weitgehend auf das Konzept Wagners „Soziologie der Moderne“ (Wagner, 1995), welches einen Versuch der *Differenzierung gedanklicher Grundmuster* aufzeigt.

Die Epoche der „Moderne“ – aufgeteilt in Früh-, klassische bzw. Hochmoderne und Spätmoderne – ist durch die Idee der „*Konstruierbarkeit der eigenen Identität*“ gekennzeichnet. Ein hoher Grad an sozialer Orientierung, welcher gemäss Kraus (2000) ein gewisses Vertrauen in eine „prästabilisierende Harmonie zwischen Individuum und Gesellschaft“ suggerierte, indem die Identitätsbildung der Adoleszenz zwar als „mühseliger, aber doch dem Gelingen verschriebener Prozess“ galt, deren etwaiges Scheitern jedenfalls nicht in der Gesellschaft zu suchen war, ist dabei von zentraler Bedeutung. Die sog. *organisierte* Moderne umfasst ungefähr einen Zeitraum von 200 Jahren und beginnt geistesgeschichtlich mit der Aufklärung, politisch mit der französischen Revolution und ökonomisch mit der Industrialisierung.

Die „Postmoderne“ kontrastiert und löst die organisierte Moderne seit den 80er und 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts inhaltlich ab. Sie wird mittels identitätsrelevanter und prozessualer Phänomene wie *Individualisierung* und *Entwurzelungen* aus klassischen Gruppen- und Integrationsformen (desorganisierte Moderne) charakterisiert. Kraus spricht deshalb auch von „*krisenhafter Spätmoderne*“ (keine Unterscheidung von der begrifflichen Verwendung der „Spätmoderne“).

1.1.2.6 Identitätskonstruktionen am Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“ von Renate Höfer

Zur Bewältigung postmoderner Veränderungsprozesse liegt diesen neueren Ansätzen (u.a. Höfer, 2000; Keupp et al., 2006) eine *komplexe Theorie an Identitätskonstrukten* zugrunde. Zusätzlich zur Anpassungsleistung an den äusseren gesellschaftlichen Wandel beinhaltet sie die Reflexion und Integration situationaler Selbstthematisierungen durch die Bildung sog. *Teilidentitäten*: „Durch das Ergebnis der Integration selbstbezogener situationaler Erfahrungen unter bestimmten Perspektiven bekommt das Subjekt von sich selbst ein bestimmtes Bild, durch das die vielen Facetten seines Tuns übersituative Konturen erhalten. Wir sprechen dann von Teilidentitäten“ (Strauss & Höfer, 1997).

Als Beispiel können zentrale Handlungsaufgaben und Perspektiven im Schulalltag genannt werden, die zur Typisierung der eigenen Person als „Schüler“ führen. Andere mögliche Teilidentitäten im Jugendalter sind auch „der Lehrling“, der „Kumpel“, die „Freundin“ oder der „Sohn“ oder „Radrennfahrer“. Teilidentitäten enthalten demnach neben der Vielzahl biographischer Selbstthematisierungen und Erfahrungen auf emotionaler, sozialer, körperlicher, kognitiver und produktorientierter Wahrnehmungsdimension auch ein „Set von angewandten Bedeutungen, die als Bezugsrahmen für des Selbst fungieren und definieren, wer man glaubt zu sein“ (Höfer, 2000, S. 187).

Nach Höfer (2000) wird Identität beständig durch eine *permanente Passungsarbeit zwischen inneren und äusseren Bedingungen*, sozusagen durch permanente Verschränkung sozialer und personaler Prozesse hergestellt. Eine weitere Antriebskraft von Identitätsarbeit resultiert aus der *Verknüpfung retrospektiver und prospektiver Aspekte*. Identität entwickelt sich demnach mittels einer kontinuierlichen Verschränkung eines (selbst)reflexiven Verarbeitungsprozesses gegenwärtiger und vergangener Erfahrungen von sich selbst und eines (selbst-)steuernden Gestaltungsprozesses zukünftiger gewünschter Perspektiven von sich selbst – auch „possible selves“ (gemäss Markus & Nurius, 1986) genannt.

Die Entstehung von auf die Zukunft ausgerichteten Teilidentitäten (nach James, 1850: auch zukünftige me's genannt) hat Höfer in einer dreiteiligen Phasenabfolge beschrieben (Höfer, 2000). Dabei werden (1) *entwickelte, zukunftsorientierte Identitätsentwürfe* (noch ohne inneren Beschlusscharakter) zu (2) *Identitätsprojekten* mit innerem Beschlusscharakter konkretisiert und dadurch Gegenstand alltäglicher Lebensführung mit handlungsleitender Funktion. Identitätsprojekte sind also Elemente einer Teilidentität, in die Erwartungen der Person bezüglich der eigenen zukünftigen Identität selbst zum Bestandteil der Lebensbiographie werden. Wesentliche Bereiche von Identitätsprojekten können u.a. Schlussabschluss, Ausbildung, Beruf, Familie, Freundeskreis etc. sein. „Ein Identitätsprojekt ist werde Utopie noch ein blosses „Lust haben“ (Kraus, 2000), woraus gefolgert werden kann, dass ein *Reflexionsprozess* stattgefunden hat, der vorhandene Ressourcen sowie zugrunde liegende

Motive abgewogen hat. (3) Zur eigentlichen *Identitätsrealisierung* bedarf es zudem oftmals dem Ausbau und Training neuer Kompetenzen und Fertigkeiten, damit der postmodernen Wirklichkeit als „Produzent ständig neuartiger Anforderungen“ erfolgreich begegnet werden kann.

Gelungene Identitätsrealisierung erzeugt gemäss Höfer ein „positives Ich-Gefühl“, welches sich u.a. in einem positiv definierten Spannungszustand, als gesundes Mass an Herausgefordert-Sein durch wahrgenommene subjektive Stimmigkeit für das jeweils gefundene Passungsverhältnis, in einem Gefühl von Authentizität oder als Motivator für „bedeutsames Handeln“ im Sinne einer Zielrealisierung äussern kann.

Das Modell der alltäglichen Identitätsarbeit von Höfer (2000) bildet das psychologische Basiskonstrukt für das Konzept der Identitätsentwicklung, welches Dr. Maja Storch und Astrid Riedener im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) entwickelt haben. Weitere wissenschafts-theoretische Grundlagen des „ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Trainings“, welches den Prozess der Entwicklung und Realisierung selbstkongruenter Identitätsziele beschreibt, werden in den folgenden Abschnitten dargelegt.

1.2 Konzept der Identitätsentwicklung im Zürcher Ressourcen Modell

(Storch & Riedener, 2005)

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), welches sowohl in ein manualisiertes Selbstmanagement-Training (ZRM-Training) für Jugendliche (Storch & Riedener, 2005) als auch für Erwachsene (Storch & Krause, 2003) überführt wurde, basiert auf einem wissenschaftstheoretischen fundierten Modell menschlicher Motivation und Handlungssteuerung.

Es beinhaltet den Versuch, die klassische Position der personalen Kerns (u.a. Erikson, 1968), welche die Definition von Identität als „dauerhaftes Gefühl von Einmaligkeit als Grundlage für Zufriedenheit und Wohlergehen im menschlichen Leben“ beinhaltet, mit der postmodernen Auffassung von Identität (u.a. Gergen, 1996), welche die „Vielfalt möglicher menschlicher Erlebensweisen (mittels Konstrukt der Teilidentitäten) von sich selber“ betont⁴, zu vereinen und so den scheinbaren Widerspruch beider Pole überwinden zu können.

⁴ Gergen (1996, S. 229): „In der Postmoderne [...] verliert die traditionelle Ansicht von einer durch zeitüberdauernde Kontinuität festgelegten Identität ihre Zugkraft. Wenn alles möglich ist, trifft dies auch für die Persönlichkeit als einer diskriminanten Kategorie zu. Am Ende wird das Bewusstsein der Konstruktion reflexiv. Gerade das Bewusstsein der Konstruktion des Selbst muss unvermeidlich als Konstruktion betrachtet werden und dieses Empfinden ebenso ... ohne das eine unteilbare Selbst als letzte Stütze.“

Gerade die Bildung eines *dauerhaft-stabilen Selbstbezugs* ermöglicht es dem jungen Menschen, angesichts des raschen Wandels der heutigen Welt sich selber als Einheit wahrzunehmen, sich an sich selber festzuhalten und dadurch Selbst-Sicherheit zu entwickeln. Umgekehrt unterstützt das *dynamische Konstrukt* multipler Teilidentitäten die Flexibilität und Adaption auf neue Kontexte (Storch & Riedener, 2005).

Das Schulen-übergreifende, theoretisch integrative Modell von Selbstmanagement basiert einerseits auf psychologischen Theorien zur Identitätsentwicklung (u.a. Erikson, 1968; Fend, 2003; Gergen, 1996; Höfer, 2000); insbesondere (wie unter Kap. 1.1.2.6 erwähnt) auf der 'dreiteiligen Phasentheorie über selbstgesteuerten Gestaltung zukünftiger Identitätsziele' von Renate Höfer (Höfer, 2000). Andererseits bezieht es mit der 'Theorie der somatischen Marker' von Damasio⁵ (2005) auch neurowissenschaftliche Grundlagen in die Überlegungen mit ein, welche durch folgende Charakteristika gekennzeichnet sind:

- **Ein neurowissenschaftlichen Ressourcenbegriff** – hinsichtlich dem Aufbau wohladaptiver neuronaler Erregungsmuster mittels *Multitocdierung*.
- **Der gedächtnistheoretische Ressourcenaufbau** – bezüglich Lerntechniken wie *Langzeitpriming* und *mentalen Trainings* sowie zur Aktivierung eines *Warnsystemes* bezüglich maladaptiver neuronaler Netze.
- **Die Selbstkongruenz der somatischen Marker** - hinsichtlich differenzierter Wahrnehmung und Deutung von Körpersignalen und Gefühlen mittels Körper-Feedback bzw. Embodiment-Techniken.
- Eine **ressourcenorientierte Handlungstheorie**⁶ (ZRM: Rubikon-Prozess-Modell) - zur systematischen Entwicklung gesundheitsfördernder neuronalen Netze (Storch & Krause, 2003: nach einem motivationspsychologischen Modell von Heckhausen, 1989 und Gollwitzer, 1991) .

⁵ * Das Konzept der somatischen Marker wurde von Antonio R. Damasio entwickelt (Buch "Descartes Irrtum": Damasio, 2005). Die Ergebnisse der modernen Neurowissenschaften zeigen, dass im Gegensatz zu cartesianischen Dualismus („res cogitans“ = innere, immaterielle Welt des Denkens versus „res extensa“ = äussere physische Welt der Körper) physische und geistige Vorgänge nicht getrennt geschehen. Vielmehr bilden sie eine unauflösbare Einheit und bedingen sich gegenseitig: So schreibt Damasio (S. 238): „Somatische Marker dürften für normale menschliche Entscheidungsprozesse nicht ausreichen, da in einem zweiten Schritt auf das automatische Signal ein logischer Denkprozess und eine abschliessende Selektion stattfinden. Aber somatische Marker können die Genauigkeit und Nützlichkeit von Entscheidungsprozessen erhöhen. [...] Befindet sich z.B. ein negativer somatischer Marker in Juxtaposition (naher Position) zu einem bestimmten künftigen Ereignis, wirkt diese Zusammenstellung wie eine Alarmlampe (oder STOP-Signal). Befindet sich dagegen ein positiver somatischer Marker in Juxtaposition, wird er zu einem Startsignal (bzw. GO-Signal). In der Eigenschaft als Überwinder des cartesianischen Dualismus gilt Damasio in der Fachliteratur als Vorkämpfer der *affektive revolution*.

⁶ Rubikon-Prozess (Storch & Krause, 2003): Der Rubikon Prozess im ZRM-Modell ist eine erweiterte Form des Rubikon-Modells von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1991). Das Rubikon-Modell ist eine motivationspsychologisches Modell zielrealisierenden Handelns; es zeigt verschiedene Reifestadien auf, die ein Wunsch durchlaufen muss, bis er in Handlung überführt werden kann. Der erweiterte Rubikon-Prozess zerlegt diesen Phasenablauf in fünf klar unterscheidbare Phasen. Beginnend bei einem *unbewussten Bedürfnis* und kombiniert mit einem *bewussten Motiv* erfolgt die *Intentionsbildung*, welche in eine klare und motivierende Handlungsabsicht mündet, die als selbstkongruent erlebt wird und die anhand eines starken positiven somatischen Markers identifiziert werden kann. Indem im Selbstmanagement-Training nur Handlungsabsichten bearbeitet werden, die von deutlichen positiven Markern begleitet sind, ist sichergestellt, dass damit eine nachhaltige Motivationsgrundlage für langfristige Zielerreichung geschaffen wird. Zusätzlich unterstützt der Aufbau vielfältiger, individueller Ressourcen in der Phase der *Handlungsvorbereitung* den aktiven *Handlungsvollzug* - und damit das Gelingen der *Zielrealisierung*.

Die Integration des neurowissenschaftlichen Aspektes erlaubt es letztendlich, dem *Körper* und der *Wahrnehmung von Körperempfindungen* einen zentralen Stellenwert bei der Entstehung von Identität zu geben. Und der zentrale Stellenwert des Körpers in unserer Vorstellung von Identität erlaubt es, die Integration der beiden scheinbar widersprüchlichen Positionen von Identität (Storch & Riedener, 2005).

Das Selbstmanagement-Training dient für Jugendliche als Instrument zur Ressourcen-Aktivierung, welche den Jugendlichen in die Lage versetzen soll, an sich zu glauben, seinen Idealen treu zu bleiben und das Leben selbst in die Hand zu nehmen (Storch & Riedener, 2005). Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken, den Selbstwert steigern sowie gestärkt und konstruktiv neuen Anforderungen in einer sich ständig wandelnden Welt entgegen treten.

Der wissenschafts-theoretische Grundrahmen des “ZRM Selbstmanagement-Trainings für Jugendliche“ (Storch & Riedener, 2005) sowie erste Ansätze daraus entwickelter Anwendungsmöglichkeiten werden im Kapitel 2 der vorliegenden Seminararbeit ausführlich vorgestellt – und zwar in Form eines *selbst entworfenen Unterrichtskonzepts* zur Einführung des Themas „Identitätsentwicklung und Selbstmanagement-Training für Jugendliche“.

1.3 Erläuterungen zum Trainingsmanual für die Sekundarstufe I

Das Unterrichtsmanual über das “Selbstmanagement-Training für Jugendliche“, welches Storch und Riedener (2005) auf der Basis des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) für Erwachsene (Storch & Krause, 2003) entwickelten, wird in Form eines **vierstündigen Unterrichtsmoduls für die Sekundarschulstufe I** präsentiert.

Dabei werden die dahinterliegenden Kernkonzepte und Grundlagen über IDENTITÄTSENTWICKLUNG (Damasio, 2005; Höfer, 2000) sowie spezifische Prozessschritte von ZIELREALISIERENDEM HANDELN (Gollwitzer, 1991; Heckhausen, 1989; Storch, Cantieni, Hüther, & Tschacher, 2006; Storch & Riedener, 2005) anhand von Episoden aus der **Fabel „Die Ente und der Fuchs“** (Velthuijs, 1985) sowie durch verschiedene Elemente der aktuell laufenden **Image-Kampagne des Zürcher Verkehrsverbundes** (ZVV, ab 2001) verständlich gemacht, eingeübt und vertieft.

Zum Beispiel repräsentieren die Konfliktsituationen, in welche die listige Ente mit dem ebenso schlaunen Fuchs gerät, wie das Selbstverständnis und die Identität im Alltag auf die Probe

gestellt werden kann. Währenddem der ZVV-Image-Slogan „ICH BIN AUCH EIN...?“ beispielhaft die Koexistenz verschiedener individueller Teil-Identitäten („me’s“) einer Wesenheit bzw. eines Produktangebotes vor Augen führt; wie etwa auf ZVV-Plakaten („*Ich bin auch ... ein Schiff!, ... ein Auto!, ... oder ein Schulbus!*“) oder beim T-Shirt-Wettbewerb („*Ich bin auch ... eine Kuschelwiese!, ... ein Erbsenzähler!, ... ein Easy-Rider!, ... ein Fernfahrer, ... oder ein Heartbreaker!*“). Im Anschluss daran werden zudem zukünftig erwünschte Teil-Identitäten (bzw. „possible selves“) kreiert und ausformuliert.

Das erste Teil des Unterrichtsmoduls beschreibt die psychologischen und neurowissenschaftlichen *Theorien und Konstrukte*, welche dem Konzept des „ressourcenorientierten Selbstmanagement-Trainings“ nach dem Zürcher Ressourcen Modell nach Storch & Riedener (2005) zugrunde liegen. In einem zweiten Abschnitt folgen *zwei praktischen Übungen* zu ausgewählten Prozessschritten (siehe Kapitel 2.2). Sowohl der theoretische wie auch der praktische Teil umfassen die Zeitspanne von *je zwei Lektionseinheiten*.

Das *Unterrichtsmodul* zum „Selbstmanagement-Training“ (Theorieteil inkl. Übungen) umfasst folgende vier Einheiten:

<i>Teil</i>	<i>Einheit</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
A	Kommentierte Wegleitung	Der Basistext des 2. Kapitels bildet die <i>Wegleitung</i> des vierstündigen Unterrichtsmoduls zum Thema „Identitätsentwicklung mittels Selbstmanagement-Strategien“ für die Sekundarstufe I. Zusätzlich zu den Ausführungen zu Theorie (Kap. 2.1) und Praxis (Kap.2.2) beinhaltet das Skript <i>einleitende Gedanken, Erklärungen und Kommentare</i> (→ ■ + Rahmen) bezüglich spezifischen Trainingseinheiten und -inhalten. Besondere Hinweise machen ausserdem auf speziell angefertigte <i>Präsentationsvorlagen</i> (► Folien a) und <i>Referatstexte in Grossformat</i> (► Folien b) aufmerksam.	2	20
B	Präsentationsvorlagen	für Hellraumprojektor bzw. Power-Point-Präsentation (► Folien a)	4.1	55
C	Referatsvorlagen	Referatstext [zu Folien a] – in Grossformat (► Folien b)	4.2	101
D	Handout	Zusammenfassung des theoretischen Teils des „Selbstmanagement-Trainings“ (Storch & Riedener, 2005) – zum Verteilen an Schülerinnen und Schüler	4.3	147

2. Vierstündiges Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I: „Ich packs! – Selbstmanagement-Training für Jugendliche“ (nach Storch & Riederer, 2005)

■ **Einleitender Kommentar zur Aufbau des Trainingsmoduls:** Eingangs folgt ein Überblick über den Ablauf und den Aufbau des vierstündigen Unterrichtsmoduls. Dabei werden einzelne zentraler Begriffe vorgestellt (Harter, 1999; Storch, 2005) (► Folie 01):

- **Identität** kann mit *Selbstrepräsentation* gleichgesetzt werden.
- Dabei ist es hilfreich, das *Selbst* in zwei unterschiedliche Begriffe, das „I“ (das **Ich als erkennendes Subjekt**) und das „me“ (das **Ich als erkanntes Objekt**) zu unterteilen. Bei der Frage „Wer bin ich?“ versucht also das I über mögliche me's nachzudenken. Dabei kann das „I“ Informationen aus der Umwelt oder aber auch über Selbstreflexion sammeln. So entstehen kleine „Mini-Theorien“ von Teilidentitäten – oder eben me's -, die miteinander harmonisieren oder auch einander widersprechen können.
- Ausserdem fordern die persönliche Entwicklung sowie der Wandel der Welt immer wieder von neuem die Kreation neuer möglicher Teilidentitäten, - sogenannte „**possible selves**“.
- Der Versuch des Ichs, die Vielfalt der me's zu organisieren, wird als **Identitätssuche** bezeichnet.

► **Folie 01a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 01b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.1 Theoretische Grundlagen des Selbstmanagement-Trainings

■ **Einleitender Kommentar zum Aufbau von neuen Teil-Identitäten (► Folie 02):**

- Der systematische Aufbau einer stabilen Identität erfordert in einer Zeit des ständigen Umbruchs und hohen Wandels der Gesellschaft ein grosses Mass an **aktiver Eigenleistung**.
- Grosse Wachheit und Flexibilität sowie ein ständiger Neuaufbau von Teilidentitäten („me's“ bzw. „possible selves“), welche sich auf **einen stabilen Kern** beziehen und adäquat an die Umgebung anpassen, garantieren jedoch eine **gesundheitserhaltende, identitätssichernde Kontinuität des Selbst** über die Zeit.
- Bei der **Kreation von neuen Teilidentitäten** kann der **Verstand** als Kenner vieler Variationen menschlicher Daseins- und Verhaltensformen unterschiedlichste mögliche „me's“ bzw. „possible selves“ vorschlagen; dazu gehören u.a. gewünschte, geliebte, gesollte, unwillkommene und gefürchtete Aspekte.
- Die **Selektion** von neu aufzubauenden Teilidentitäten (me's bzw. possible selves) soll jedoch nicht mittels Verstand sondern aufgrund positiver körperlicher und emotionaler Signale erfolgen. Die Eigenwahrnehmung „**eines guten Bauchgefühls**“ bildet letztendlich die Basis zur Evaluierung kongruenter, wohladaptiver Identitätsziele.

► **Folie 02a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 02b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.1.1 Einführung ins Thema

Die folgenden Beispielen und praktischen Übungen geben eine Einführung in das Konzept der „Teilidentitäten“ bzw. „me’s“ (Kapitel 2.1.1) sowie in die Grundlagen der Identitätsentwicklung (Kapitel 2.1.2), welche in direktem Zusammenhang mit dem Prozessmodell zum Aufbau zukünftig möglicher Teilidentitäten bzw. „possible selves“ (Kapitel 2.1.3) steht.

2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me’s

■ Einleitender Kommentar zu Beispielen und Übungen zu Folie 03b-13b:

In folgenden Beispielen und Übungen versuchen wir als erstes Teil-Identitäten – in der Fachsprache auch **me’s** genannt – zu identifizieren und zu beschreiben:

► **Folie 03b-13b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

a. Bei der IMAGE-KAMPAGNE des ZVV’s

■ Kommentar zu:

a. zur IMAGE-KAMPAGNE des ZVV’s (► Folien 03a-08a)

Im Juni 2000 hat der Zürcher Verkehrsverbund (ZVV) die mehrjährige Werbekampagne mit den «verkehrten», mehrdeutigen Slogans auf Tram, Zug, Bus und Schiff gestartet. Zum Beispiel steht die Botschaft «Ich bin auch ein Bus» überraschender Weise auf einem Schiff. Diese kreative und attraktive Werbung, mit dem Leitspruch "Ich bin auch ein..." lebt weiter und wird laufend aktualisiert und modernisiert (► **Folien 03a und 04a**).

Als weiteres Element seiner mittlerweile fünf Jahre dauernden Imagekampagne (Stichwort: „ICH BIN AUCH EIN...“) realisierte der ZVV eine T-Shirt-Aktion. Dabei wurde die Produktion von T-Shirts mit individuellen, von den Bestellern selber kreierte „ICH BIN AUCH EIN(E)...“-Statements angeboten (► **Folien 04a bis 07a**).

► **Folien 03a -03a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 03b-08b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. Folie 03a: „ICH BIN AUCH EIN...“



Abb. Folie 04a: „... ein BUS bzw. ein TRAM“



Abb. Folie 04a: „... ein SCHIFF bzw. eine BAHN“

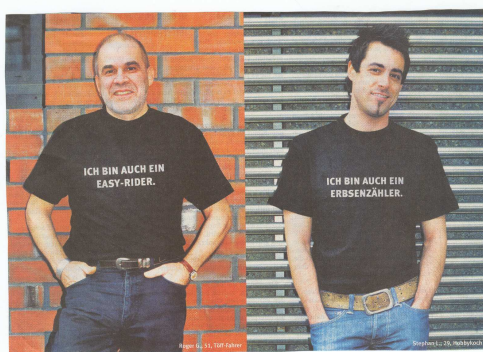


Abb. Folie 05a: „... ein EASY RIDER bzw. ein ERBSENZÄHLER“



Abb. Folie 06a: „... ein H.R. GIGER bzw. ein PODCAST“

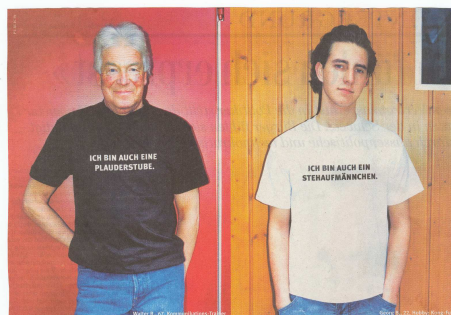


Abb. Folie 07a: „... eine PLAUDERSTUBE bzw. ein STEHAUFMÄNNCHEN“




Abb. Folie 08a: „... ein GONES ‚N‘ ROSES-FAN bzw. ein BÜHNENBILD“

b. Bei der EIGENEN PERSON: Formulieren persönlicher „me’s“ 

■ **Kommentar zu:**

b. Bei der EIGENEN PERSON (► Folie 09a):

Gemäss der Vorlage der ZVV „T-Shirt-Aktion“ kreieren die Schülerinnen und Schüler eigene „ICH BIN AUCH EIN(E)...“ –Statements, welche persönliche „me’s“ bzw. Teil-Identitäten  darstellen. Die individuellen Slogans können Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften beschreiben, welche z.B. im Schulalltag, im Freundeskreis, in der Freizeit oder im Bereich der Familie zu Ausdruck kommen können.

► **Folie 09a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 09b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. Folie 09a: ZVV-Wettbewerb „T-Shirt-Slogans“ → Kreieren von persönlichen me’s bzw. Teil-Identitäten

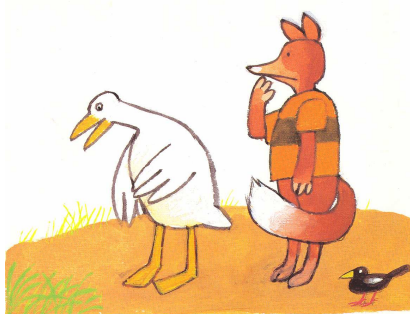
c. Bei der LISTIGEN ENTE: Beschreiben des „me’s“ der siegreichen Ente

■ **Einleitender Kommentar zur Fabelerzählung (► Folien 10-13):**

Dank eines grossen Masses an Schlaueit und Ideenreichtum gelingt es der noch unerfahrenen jungen Ente, sich aus der bedrohlichen Situation eines sie jagenden, hungrigen Fuchses zu retten (► Folien 10-12). Diesen Sieg feiert die Ente stolz (► Folie 13).

► **Folien 10a-13a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folien 10b-13b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



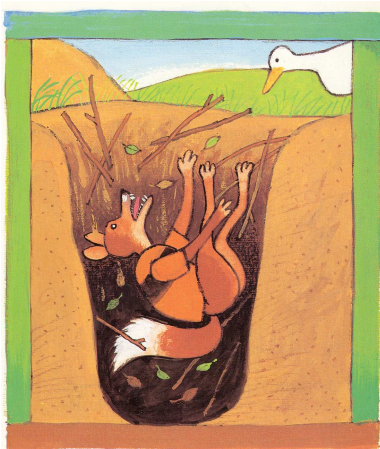
List 1 (Folie 10a): Als der hungrige Fuchs der jungen Ente begegnet, erzählt diese: „Lieber Fuchs, ich fühle mich heute nicht gut. Ich habe etwas Schlimmes gegessen. Ich glaub, ich muss mich gleich übergeben.“ „Was?“ schreit der Fuchs, „eine Ente, die krank ist, die fresse ich nicht! Bitte geh ins Bett und pflege dich, damit du schnell wieder gesund bist.“

Abb. Folie 10a: List 1

List 2 (Folie 11a): Am nächsten Tag klopft der Fuchs an die Haustüre der Ente und fragt: „Hallo, liebe Ente, wie geht es dir heute?“ Die Ente antwortet: „Schon besser, Fuchs. Aber ich will jetzt gerade meine Tante besuchen gehen, die Geburtstag hat. Sie ist lieb, ganz schön dick und gemütlich.“ Das gefällt dem Fuchs natürlich sehr. Er begleitet die Ente und denkt heimlich: Ich fresse erst einmal die Tante. Als sie aber an einen Fluss kommen, springt die Ente ins Wasser und schwimmt ans andere Ufer herüber. Da der Fuchs nicht schwimmen kann bleibt er alleine und hungrig zurück.



Abb. Folie 11a: List 2



List 3 (Folie 12a): Noch am selben Tag denkt sich die Ente erneut eine List aus. Sie gräbt ein tiefes Loch, legt dünne Äste darüber und bedeckt diese anschliessend mit Blättern und Sand. Niemand kann sehen, dass auf dem Weg zu ihrem Haus nun eine Fallgrube ist.

Der Fuchs, der vor Hunger kaum geschlafen hat, rennt am darauf folgenden Morgen in aller Eile auf die Ente zu, die bereits vor dem Haus wartet. Doch – wie geplant – stürzt er kurz vor seinem Ziel in die tiefe Fallgrube hinunter, wo er wütend und jammernd gefangen liegen bleibt.

Abb. Folie 12a: List 3

Nach der dreimalig erfolgreichen List versucht die Ente ihren guten Retterinstinkt in Form einer persönlichen Qualität zu formulieren (► **Folie 13a**):

„ICH BIN AUCH EIN ... „!

(z.B. Genie, Held, Arnold Schwarzenbach, etc.).“

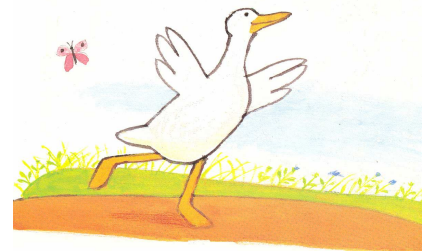


Abb. Folie 13a: „me“ der Ente

2.1.1.2 Wenn DU dich verwandelst, verwandelt sich die Welt (Ludwig Hohl)

► **Folie 14b:** Zeigt beide folgenden Kommentare sowie den regulären Text dieses Kapitels *in Grossformat auf* (→ *Referatsvorlage für Lehrperson*)

■ **Kommentar zum Sprichwort:** Ludwig Hohl unterstreicht die Wichtigkeit des aktiven Aufbaus von me's (Teilpersönlichkeiten). Das Kreieren von „possible selves“ (zukünftigen me's) kann die Welt verändern (► **Folie 14 - oben**).

► **Folie 14a - oben** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 14b - oben** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Die Botschaft, welche das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) vermittelt heisst: „Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Lebenszufriedenheit erwirbt sich der Mensch, der seine Träume ernst nimmt, und sich andauernd und hartnäckig dafür einsetzt, dass sie einen Platz in seinem Leben bekommen“ (Storch, 2005).

■ **Kommentar zu ZRM-Botschaft:** Bei der Lebensgestaltung ist die aktive Entscheidung von grosser Bedeutung. Lebenszufriedenheit ist letztendlich der Lohn selbstbestimmter, hartnäckiger Arbeit an der Persönlichkeits- bzw. Identitätsentwicklung (► **Folie 14 – unten**). Träume können dabei Wegweiser für die Bildung möglicher zukünftiger Teilpersönlichkeiten oder sogenannten „possible selves“ darstellen.

► **Folie 14a - unten** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 14b - unten** = oben stehende Texte in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.1.3 Beispiele und Übungen zu zukünftigen Teilidentitäten bzw. possible selves

a. Bei der EIGENEN PERSON (► **Folie 15**): Formulieren von „possible selves“ 🧠

■ **Kommentar:** Bildung von T-Shirt-Slogan **”ICH WERDE AUCH EIN ...“** hinsichtlich zukünftiger Identitätsziele bzw. „possible selves“ (► **Folie 15a**): → Entwurf von *erhofften, gewünschten, selbstwertsteigernden und Lebenszufriedenheit erzeugenden* **“possible selves“**.

► **Folie 15a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 15b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. Folie 15a:
„possible selves“

b. Im Falle der LISTIGEN ENTE:

Weitererzählung und Schluss der Geschichte „Die Ente und der Fuchs“ (► Folie 16 und 17):

■ **Kommentar zu Folie 16 – „Fuchs ruft um Hilfe“:**

Nachdem die Ente ihren Sieg über den Fuchs lange genug ausgekostet hat, wird sie plötzlich still. Da hört sie von draussen die lauten Hilferufe des Fuchses. „Liebe Ente, bitte rette mich“, bittet er eindringlich und er fügt an: „Lass uns doch in Zukunft Freunde sein!“ Die Ente brauchte Zeit zum Nachdenken. „Bin ich denn nun eine listige Heldin und Feindin des Fuchses oder gefällt mir dir Rolle einer gutmütigen Retterin und zukünftigen Freundin doch besser?“ fragt sie sich. Je länger sich nachdenkt, desto unerträglicher wird das Gejammer des Fuchses. Deshalb entschliesst sie sich kurzerhand, den Fuchs mit einem Seil aus der Falle zu ziehen und mit ihm über eine mögliche gemeinsame Zukunft zu verhandeln.

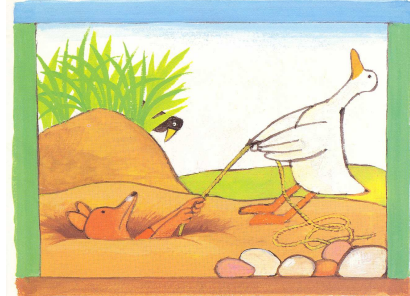


Abb. Folie 16a: Die Ente rettet den Fuchs

► **Folie 16a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 16b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Darauf hin wird das Selbstverständnis der Ente durch eine überraschende Frage von Seiten des Fuchses in Frage gestellt, welcher der Ente ein Rolle zumuten möchte, die eigentlich ein nicht integrierbares Identitätsziel bzw. ein nicht wünschbares zukünftiges me darstellt:

■ **Kommentar zu Folie 17 - „Ente, willst du mich heiraten?“:**

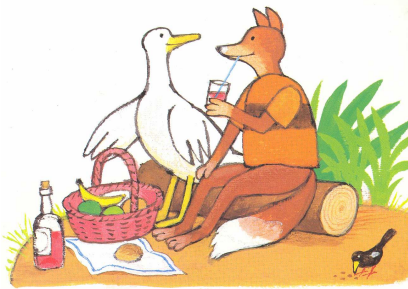


Abb. Folie 17a: Der Fuchs will die Ente heiraten

→ **aufkommende Fragen:**

- Wie soll die Ente entscheiden?
- Kann sie sich vorstellen, zukünftig die Rolle der Gemahlin als Frau Fuchs einzunehmen? (Die Antwort folgt am Ende des Theorieteils Kap. 2.7.1 Folie 27, S. 42)
- Und wenn ja, WIE?
- **WIE entwickelt man „possible selves“ (zukünftige Teil-Identitäten)?**

► **Folie 17a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 17b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

In den folgenden Abschnitten wird der wissenschaftstheoretische Hintergrund hinsichtlich des systematischen Aufbaus von Identitätsprojekten ausführlicher beschrieben.

2.1.2 Ziele des Selbstmanagement-Trainings

- ▶ **Folie 18a** = unten stehender regulärer Text → Folie zum Auflegen und Vorzeigen
- ▶ **Folie 18b** = unten stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Das Selbstmanagement-Training für Jugendliche ist ein Instrument zur Ressourcen-Aktivierung, das Jugendlichen in die Lage versetzen soll, an sich zu glauben, ihren Idealen treu zu bleiben und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken und den Selbstwert steigern (Storch, 2005).

■ Kommentar zu Folie 18a:

- Auf der Basis des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) für Erwachsene entwickelten Dr. Maja Storch und Astrid Riedener ein **Selbstmanagement-Training für Jugendliche**, welches ein “ressourcenorientiertes Instrument zur aktiven Lebensgestaltung und Identitätsentwicklung“ darstellt.
- Die **Wahrnehmung eigener Talente und Fähigkeiten** bildet dabei die Grundlage für die Zielformulierung selbstkongruenter Teil-Identitäten (possible selves).
- Die **Bildung eines persönlichen Ressourcen-Pools** dient bei der Realisierung erwünschter Identitätsziele als „Energie-Tankstelle“ und erhöht in der Folge die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung.
- Die erfolgreiche Bewältigung selbstgesteckter Ziele **fördert den Selbstwert**, was sich auch in Form von Stolz und Selbstachtung äussern kann.

2.1.3 Das Modell der “alltäglichen Identitätsarbeit“ (Höfer, 2000)

■ **Einleitender Kommentar zu Folie 19:** Die theoretischen Grundlagen der Identitätsentwicklung beruhen im Selbstmanagement-Training auf dem Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“ von Renate Höfer.

- ▶ **Folie 19a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen
- ▶ **Folie 19b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Die modelltheoretische Annahme des Konzepts der „alltäglichen Identitätsarbeit“ geht nicht von einem sich entwickelnden, abschliessbaren Prozess (wie etwa bei Erikson 1973 und bei Antonovsky 1981) aus, sondern thematisiert Identität als einen **fortschreitenden Prozess** eigener Lebensgestaltung. Die gesellschaftlichen Veränderungen lassen es als sinnvoll erscheinen, Identität auch nicht mehr überwiegend als Ergebnis einer subjektiven Anpassung an traditionelle Vorgaben, sondern als einen nun auch inhaltlich (zunehmend) **eigenständigen Gestaltungsprozess** zu sehen.

2.1.3.1 Zwei Antriebskräfte der Identitätsarbeit

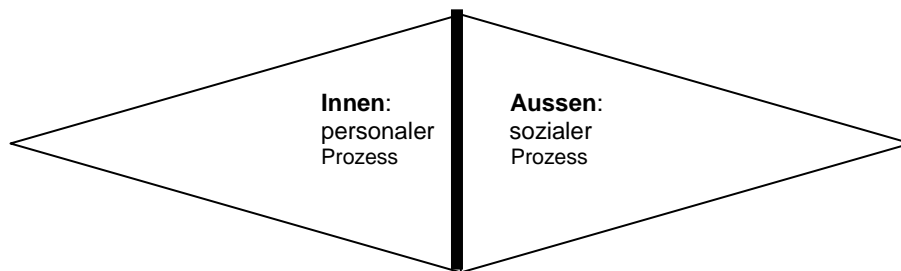
■ **Einleitender Kommentar zu Folie 20:**

Im Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“ zwei Arten von Kräften beschrieben, welche die Identitätsarbeit antreiben.

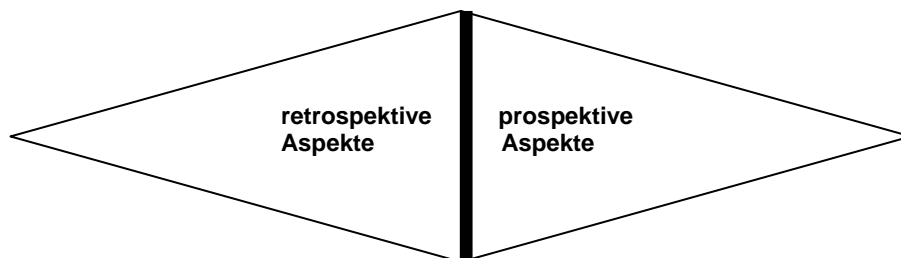
▶ **Folie 20a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

▶ **Folie 20b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Nach Höfer (2000) wird Identität beständig durch eine **permanente Passungsarbeit** zwischen inneren und äußeren Bedingungen, sozusagen durch permanente Verschränkung sozialer und personaler Prozesse hergestellt. Identitätsbildung (■■■■) erfordert vom Individuum damit ein ständiges „Ausbalancieren“ beider Seiten und stellt sich damit im Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Bezogenheit her.



Eine weitere Antriebskraft von Identitätsarbeit (■■■■) resultiert aus der **Verknüpfung retrospektiver und prospektiver Aspekte**. Identität entwickelt sich als kontinuierliche Verschränkung eines (selbst-) reflexiven Verarbeitungsprozesses gegenwärtiger und vergangener Erfahrungen von sich selbst und eines (selbst-)steuernden Gestaltungsprozesses zukünftiger gewünschter Perspektiven/Erfahrungen („possible selves“) von sich selbst.



2.1.3.2 Reifestadien der Identitätsentwicklung

■ **Einleitender Kommentar zu Folie 21:**

Die Entwicklung von erwünschten zukünftigen Teil-Identitäten (possible selves) kann in drei voneinander abgetrennte Prozess-Phasen eingeteilt werden:

▶ **Folie 21a** = *Folie zum Auflegen und Vorzeigen*

▶ **Folie 21b** = *unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)*

Aus identitätstheoretischer Sicht hat Höfer (2000) eine Phasenabfolge der Entstehung von auf die Zukunft ausgerichteten Teilidentitäten (zukünftige me's) ausgearbeitet, die sich für die pädagogische Praxis gut eignet. Dabei unterscheidet Höfer zwischen *Identitätsentwurf*, *Identitätsprojekt* und *Identitätsrealisierung* (siehe Abb. 2).

Immer wenn das Ich sich selbst zum Gegenstand zukunftsbezogener Reflexionen macht, entwirft es optionale Selbstes, d.h. es entwickelt **Identitätsentwürfe**. Aus den meist mehreren Identitätsentwürfen, die Subjekte mit ihren jeweiligen me's „mit sich führen“, verdichten sich bestimmte zu konkreten Identitätsprojekten.

Unter **Identitätsprojekten** versteht Höfer (2000) jene Elemente von me's, in welchen die Erwartungen eines Menschen - in Hinblick auf seine zukünftige Identität - selbst zu einem Bestandteil seiner Lebensbiographie werden. Im Unterschied zu den Identitätsentwürfen haben Identitätsprojekte quasi **inneren Beschlusscharakter** (■). „Ein Identitätsprojekt ist weder Utopie noch bloßes Lust haben“ (Kraus 1996, S. 152), d.h. es setzt voraus, dass ein Reflexionsprozess mit Blick auf vorhandene **Ressourcen** hinsichtlich eines Entwicklungsziels stattgefunden hat.

Nach der Konkretisierung von Identitätsentwürfen durch Identitätsprojekte versucht das Ich diese zum Gegenstand alltäglicher Lebensführung im Sinne einer **Identitätsrealisierung** zu machen.

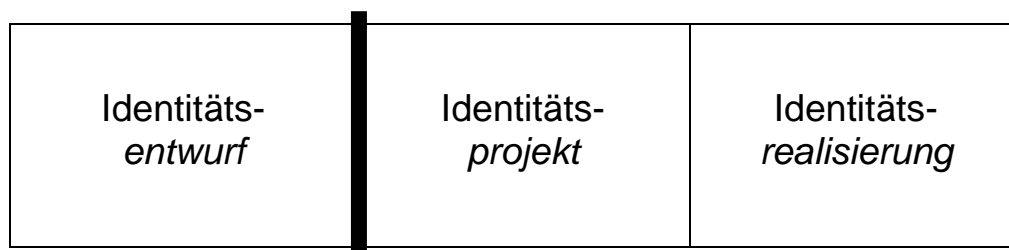


Abb.2: Phasenabfolge der Identitätsentwicklung

2.1.4 Rubikon-Prozess im ZRM-Training (Storch & Krause, 2003)

■ Einleitender Kommentar zu Folie 22:

Die „Karriere“, die ein (Veränderungs)-Wunsch hin zur Tat durchlaufen muss, kann mit Hilfe des „Rubikon-Prozesses“ genauer aufgezeigt werden:

► **Folie 22a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 22b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Für einen Menschen, der mitten in einem persönlichen Entwicklungsprozess steht, kann die innere Bedürfnis- und Ziellandschaft z.B. aufgrund ihrer Vielfältigkeit, Widersprüchlichkeit sowie unterschiedlichen Ausbreitungs- und Reifungsgraden schnell einmal verwirrend und unübersichtlich werden. Falls auch noch schwerwiegende Lebensthemen im Spiel sind, wie z.B. Berufswahl, Partnerschaft oder langfristige finanzielle Investitionen, kann diese innere Bedürfnis- und Ziellandschaft schnell zum Labyrinth werden.

Der **Rubikon-Prozess von Storch und Krause (2002)** als theoriegeleitete Weiterentwicklung des Rubikon-Modells von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1991), welches aus der Motivationspsychologie stammt und empirisch sehr gut nachgewiesen wurde, ist gewissermaßen der rote Faden in diesem Labyrinth (siehe Abb. 3). Es zeigt eine Übersicht über die **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns** auf.

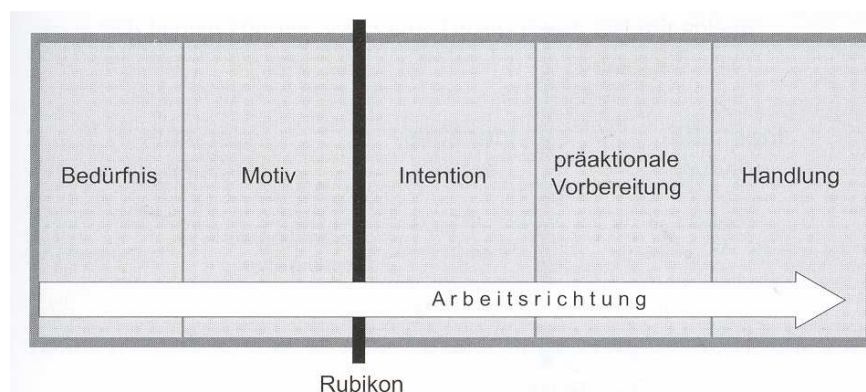


Abb. 3: Der Rubikon-Prozess im ZRM-Training - Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns

Das Prozess-Modell ermöglicht es, ein **Handlungsziel** auf seiner Reise durch die Zeit zu begleiten. Dabei unterscheidet es zwischen Bedürfnis, Motiv, Intention, präaktionaler Vorbereitungsphase und Handlung (siehe Tab. 3).

■ Einleitender Kommentar zu Folie 23:

In den folgenden Abschnitten (► **Folien 24 – 29**) werden die „Reifestadien“ im Einzelnen betrachtet. Eine Übersicht über die einzelnen Phasen kann die Lehrperson bereits in der Zusammenfassung der Tabelle 1 gewinnen (► **Folie 23**):

► **Folie 23a** = Tabelle 3 (Vorlage für Lehrperson, ev. auch zum Gewinn eines ersten Einblicks für die Zuhörer geeignet)

► **Folie 23b** = oben stehender Text in Grossformat (Anleitung für Lehrperson)

Tab. 3: Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns

Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ adaptives Unbewusstes ▪ limbisches System ▪ Emotionales Erfahrungsgedächtnis ▪ Eng in Verbindung mit Körper selbst ▪ Affektive Bewertung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst wahrgenommener Wunsch oder Bedürfnis (bewusste Verfügbarkeit) ▪ Wünschen und Abwägen ▪ Sammeln von Informationen ▪ Wunsch noch nicht gewollt / beabsichtigt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Um die Wahrscheinlichkeit für ein zielorientiertes Handeln zu erhöhen, muss das Motiv den psychologischen Rubikon überqueren ▪ Diagnostiziert werden kann die Überquerung des Rubikon am Auftreten eines deutlichen positiven somatischen Markers ▪ Ein positiver somatischer Marker wird im ZRM als Hinweis darauf gewertet, dass eine Person bewusste und unbewusste Anteile eines Wunsches synchronisiert hat, dass sie die Inhalte dessen, was sie realisieren will, mit ihrer Gesamtidentität abgestimmt hat und dass sie intrinsisch, das heißt aus sich selbst heraus, motiviert ist (z.B. Kuhl, 2001, Storch & Krause, 2002). ▪ Durch den Einfluss positiver Affekte, durch ein gutes Gefühl, erwirbt das Ziel Verbindlichkeitscharakter, sodass sich das Subjekt nun verpflichtet fühlt, das gewählte Ziel anzustreben. 	
3. Intention	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feste Absicht, das Ziel in Handlung umzusetzen ▪ Ev. direkt mit Handlung beginnen ▪ Parteilichkeit, Abschirmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Volitionsstärke = Wünschbarkeit x Realisierbarkeit
4. Präaktionale Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umlernen und Stoppen von alten Mechanismen ▪ Bildung von implizitem Wissen und Können durch Training oder Priming ▪ Bewusste Ausführungsintensionen bilden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns ▪ Bildung neuronal gebahnten Automatismen
5. Handlung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Nichts steht mehr im Wege 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN ▪ Erfolgreiches Management auch in Stresssituationen

Die vertiefte Betrachtung der einzelnen Reifestadien des Rubikon-Prozess-Modells folgt in den kommenden Abschnitten (► Folie 24 – 29):

1. Phase: „BEDÜRFNIS / WUNSCH“ (► Folie 24)

Beschreibung

- Bedürfnisse und Wünsche entstehen im **adaptiven Unbewussten**.
- Sie sind Teil des **limbischen Systems**...
- ... und können als **emotionales Erfahrungsgedächtnis** bezeichnet werden.
- Bedürfnis und Wünsche stehen in enger Verbindung dem **Körperselbst** und ...
- ... sind verantwortlich für die **affektive Bewertung**.

Entwicklung

- In der ersten Phase stehen als zentrale Aspekte die **Ermittlung unbewusster Bedürfnisse** und Wünsche sowie deren **Bewertung mittels somatischer Marker** (Rückmeldung über Gefühls- und Körpersignale) im Mittelpunkt.

► **Folie 24a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 24b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2. Phase: „MOTIV“ (► Folie 25)

Beschreibung

- Das Motiv kann als **bewusst wahrgenommener Wunsch oder als ein bewusst reflektiertes Bedürfnis** beschrieben werden.
- Nochmals werden deren Vor- und Nachteile **abgewogen** sowie weitere **Informationen** dazu **gesammelt**.
- Trotz bewusster Verfügbarkeit ist der Wunsch jedoch noch nicht gewollt bzw. beabsichtigt.

Entwicklung

- Das Motiv beinhaltet noch keinen Beschluss. Jedoch ist es durch einen **SOLL-Charakter** hinsichtlich eines anzustrebenden Handlungsziels mit positivem Gewinn geprägt.

► **Folie 25a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 25b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

„**RUBIKON**“-Überquerung (► Folie 26)

Einleitung

■ **Einleitender Kommentar:**

- Der Begriff „Rubikon“ auf der ► **Folie 26** wird eingangs erklärt (► **Folie 26c**: „Die Rubion-Metapher“). Dabei wird der Text der **Folie 26a** vorerst noch abgedeckt.

Beschreibung

- Es folgt die Aufzählung der Aspekte bei der RUBIKON-Überquerung (► **Folie 26a+b**)

► **Folie 26a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 26b** = Text von Tab.3 in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

► **Folie 26c** = Text „Rubikon-Metapher (Referatsvorlage für Lehrperson)

3. Phase: „INTENTION“ (► Folie 27)

Beschreibung

- Die Intention ist eine **feste Absicht** oder ein Vorhaben, das ausgewählte Ziel in eine Handlung umzusetzen.
- Beim Auswahlverfahren wird einem Ziel eindeutige Präferenz gegeben. So herrscht gemäss der Aussage von Grawe (1998, S. 69) jenseits des Rubikons eindeutig **Parteilichkeit**...Wahrnehmung, Emotionen, Denken und Handeln stehen im Dienste der jeweiligen Intention.
- Nach der Intensionsbildung können viele Menschen schon **direkt mit der Handlung beginnen**. Falls jedoch unerwünschte alte Automatismen den zielrealisierenden Aktivitäten entgegenwirken, müssen zuerst durch ein Umlernen alter Muster bzw. durch den Erwerb neuer Mechanismen die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zielrealisierung erarbeitet werden.

Entwicklung

- In der Motivationspsychologie spricht man von der „Volitionsstärke“, wenn eine Entscheidung bzw. Intention besonders stark **GEWOLLT** ist.
- Die Stärke der Absicht eines Vorhabens kann als **Produkt aus Wünschbarkeit und Realisierbarkeit** beschrieben werden. (→ *Je attraktiver ein Ziel erscheint und je höher die Wahrscheinlichkeit ist, dass es durch eigenes Handeln realisiert werden kann, desto stärker ist der Wille, die Umsetzung dieses Ziels in Angriff zu nehmen.*)

► Folie 27a = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► Folie 27b = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

4. Phase: „PRÄKTIONALE PHASE“ (► Folie 28)

Beschreibung:

- Das **Umlernen und Stoppen alter Mechanismen** (STOP-Signale) sowie das **Bilden neuer Reaktionsmuster** (GO-Signale) bedarf der zweifachen, neuronalen Verankerung; sowohl auf *bewusster* wie auch auf *unbewusster Ebene*.
- **Bewusste Ebene:** Die bewusste Handlungssteuerung geschieht nach der Unterscheidung von Schacter (1987) über explizite Prozesse. Explizites Wissen ist *sprachlich* vermittelbar, braucht jedoch *genügend Zeit für reflektiertes Vorgehen*.
- **Unbewusste Ebene:** Die unbewusste Handlungssteuerung erfolgt über implizite Prozesse. Da diese Abläufe *keiner besonderen Aufmerksamkeit* sowie *keiner logischen bewussten Operationen* bedürfen, werden sie v.a. in chaotischen, zeitkritischen Situationen eingesetzt. Das Erlernen von implizitem Wissen erfolgt über die Bildung von **Automatismen** (durch häufige Wiederholung, Üben und Trainieren) oder **Priming** (unbewusstes Lernen durch „unterschwellige Aktivierung“ eines ganzen Systems von Assoziationen“ → vorbewusster bzw. subliminal ablaufender Prozess).

Entwicklung

- Oftmals braucht es vor der direkten Umsetzung des Ziels in eine Handlung ein **Training bzw. eine Instruktion** des Gehirns.
- Die **Bildung neuronal gebahnter Automatismen** verhindert, dass die Handlungsumsetzung im Ernstfall nicht gelingt.

► Folie 28a = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► Folie 28b = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

5. Phase: „HANDLUNG“ (► Folie 29)

Entwicklung

- Die Wahl angemessener Herausforderungsgrade sowie ein adäquater **Einsatz aufgebauten Ressourcen** garantiert ein **erfolgreiches Management der Zielrealisierung** - auch in Zeiten von **Stress**.

Beschreibung

- siehe folgenden, unterhalb des Rahmens stehenden Abschnitt.

► **Folie 29a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 29b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Ist das Überschreiten des Rubikons durch genügend starke Intentionsbildung erfolgreich gelungen und/oder die Bildung von neuronal gebahnten Automatismen genügend gefestigt, steht dem zielrealisierenden Handeln nichts mehr im Wege.

2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung (Storch & Riederer, 2005)

■ **Einleitender Kommentar zu Folie 30:**

Storch's (2005) hatte die zündende Idee, die Reifestadien von me's mit den Reifestadien von Zielen in Zusammenhang zu stellen.

► **Folie 30a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 30b** = unten stehender Text in Grossformat
(Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. Folie 30a:
Zündende Idee

Storch (2005) setzt in einem nächsten Schritt den Rubikon-Prozess mit den **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns** in Verbindung mit der Konzeption von Höfer (2002), welche die **Phasenabfolge von Identitätsentwicklung** beschreibt (siehe Abb. 4).

■ **Kommentar:** Die Inhalte von **Folie 31** schliessen gleich an Folie 30 an.

► **Folie 31a** = Abbildung 4 → Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► **Folie 31b** = nachfolgender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Die verschiedenen Reifestadien von auf die Zukunft ausgerichteten me's – in der Terminologie von Markus & Nurius (1986) von „possible selves“ – lassen sich perfekt in der Systematik des Rubikon-Prozesses, den Reifestadien von Zielen abbilden, weil **Ziele** den **Keim für ein neues me** in sich bergen können, wenn eine Person dieses Ziel mit vollem Eifer und einem starken Gefühl des Wollens verfolgt. Gollwitzer (1990) spricht in diesem Zusammenhang von **Identitätszielen**.

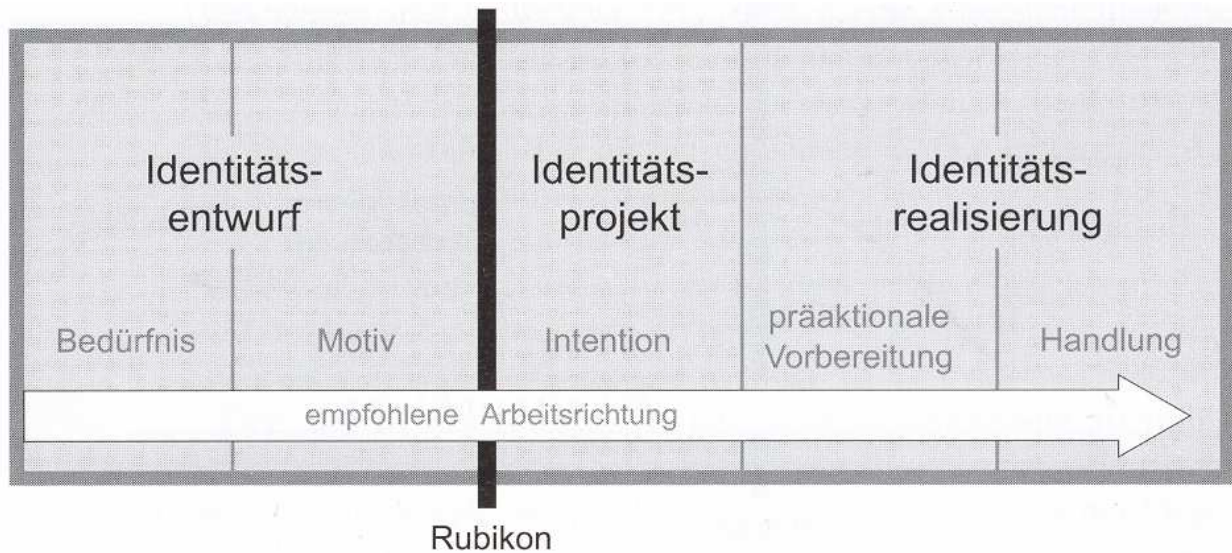


Abb. 4: Selbstbestimmte Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess

Die Kombination dieser beiden Systematiken (siehe nachfolgende ► **Tab. 4** bzw. **Folie 32a**) wird im Folgenden anhand der Graphiken zum Thema Identitätsentwicklung visualisiert:

■ **Einleitender Kommentar zu Folie 32:**

In den folgenden Abschnitten werden die einzelnen Reifestadien der „selbstbestimmten Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess“ vertieft betrachtet. *Eine Übersicht über die einzelnen Phasen kann die Lehrperson bereits in der Zusammenfassung der Tabelle 4 gewinnen:*

► **Folie 32a** = *Tabelle 4 (Vorlage zur Übersicht für Lehrperson)*

► **Folie 32b** = *oben stehender Text in Grossformat (Anleitung für Lehrperson)*

Tab. 4: Stufenfolgen von Identitätsentwicklung

RUBIKON-P.	IDENTITÄTSENWICKLUNG		
Reifestadien	Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	1. Identitätsentwurf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit neuem me befassen ▪ unbewusste und bewusster Anteile ▪ noch nicht synchronisiert und koordiniert ▪ noch seltsames Aussehen ▪ liegt noch quer zu den anderen ▪ noch keinen gültigen Platz ▪ Noch kein Beschlusscharakter ▪ Abwägeprozesse im Gang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“ ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv			
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beschlusscharakter erhält ein Ideenentwurf durch einen Abwägeprozess, der bewusste und unbewusste Elemente synchronisieren muss. ▪ Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren positiven somatischen Marker angezeigt, damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes 		
3. Intention	2. Identitätsprojekt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuum mit positivem somatischem Marker ▪ Neues me hat Projektstatus erreicht ▪ Me fügt sich harmonisch in Team-Kollegen-Reihe <p><u>Ergebnis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ GUTES IDENTITÄTSGEFÜHL- “ME“: → passt zu Individuum → fügt sich sinnvoll in vergangenes und zukünftiges Leben ein → steigert Wohlbefinden ▪ bei starker Motivation direkt mit Handlung beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Realisierung von me wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt
4. Präaktionale Vorbereitung	3. Identitätsrealisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weiter Vorbereitungen und Sicherungsmaßnahmen ▪ V.a. bei alten, unerwünschten Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen ▪ Aufbau eines neuen neuronalen Netzes ▪ MULTICODIERUNG ▪ Erwünschte Handlungen auf vielen Lernebenen aktivieren ▪ Aufbau eines RESSOURCENPOOLS ▪ Bildung von neuronal gebahnten AUTOMATISMEN 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns
5. Handlung		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Intuitive Verhaltenssteuerung ▪ Me als Steuerungs- und Koordinationsinstrument im Sinne einer Zielerreichung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN

2.1.5.1 Identitätsentwurf

■ **Kommentar zu Folie 33:** → Siehe Folie 33b.

▶ **Folie 33a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen – **in zwei Teilen** (✂-----)

▶ **Folie 33b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. 5: Identitätsentwurf

Der Identitätsentwurf liegt dann vor, wenn das Individuum sich damit befasst, ein neues me zu entwerfen. Am Entwurf eines neuen me's sind immer unbewusste und bewusste Anteile beteiligt, allerdings noch **nicht synchronisiert und koordiniert**. Darum sieht das neu entworfene me auch noch etwas seltsam aus, seine Anwendbarkeit ist noch fraglich (siehe Abb. 5). Ausserdem liegt es noch **quer** zu den anderen Mitgliedern des inneren Teams, es hat seinen endgültigen Platz noch nicht gefunden. Nichtsdestotrotz ist es ein erster Entwurf und als solches wertvoll und unersetzlich.

Ein Ideenentwurf findet auf den ersten beiden Stufen des Rubikon-Prozesses statt. Weil der Identitätsentwurf noch keinen Beschlusscharakter hat, ist er auf jeden Fall vor dem Rubikon anzusiedeln.

➔ Beispiele von Lern- und Übungstechniken

Phase „Identitätsentwurf“: *Zum Erörtern und Abwägen von Bedürfnis und Motiv*

- **Bildkartei:** Situationen aus angefertigtem Themenspeicher nehmen (Idole und Ideale = possible selves).
- **Gruppen-Ressource:** Brainstroming der Gruppe dient durch Formulierung von Assoziationen, Möglichkeiten, Chancen und Stärken über das gewählte Karteibild als Feedback-Pool.
- **Somatische Marker:** Diagnoseinstrument zur Evaluation zukünftig erwünschter Teilidentitäten nach der STOP- and GO-Prinzip (schwarz-weiss oder. Widerstand vs. Wohlgefühl).

„Überquerung des Rubikons“

■ **Kommentar zu Folie 34:** → Siehe Folie 34b.

▶ **Folie 34a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

▶ **Folie 34b** = nachfolgender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Den Beschlusscharakter erhält ein Ideenentwurf durch einen **Abwägungsprozess**, der bewusste und unbewusste Elemente synchronisieren muss. Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren positiven **somatischen Marker** angezeigt. Damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes.

➔ Beispiele von Lern- und Übungstechniken

Phase „Rubikon überschreiten“: *Von der Idee zum festen Entschluss*

- **Identitätsziel:** auswählen
- **Somatische Marker:** Gefühle und Körperwahrnehmungen reflektieren
- **GO-Motiv wählen:** Motto, Logo oder Passwort bilden
- **Umweltverträglichkeitstest:** - Ziel und andere Menschen?
- Ziel und Konsequenzen?

2.1.5.2 Identitätsprojekt

■ **Kommentar zu Folie 35:** → Siehe Folie 35b.

▶ **Folie 35a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen – **in zwei Teilen** (✂-----).

▶ **Folie 35b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)



Abb. 6: Identitätsprojekt

Die Abb. 6 zeigt das Individuum mit dem **positiven somatischen Marker** und dem neuen me, das jetzt Projektstatus erreicht hat. Es fügt sich **harmonisch** in die Reihe der anderen me's und RIG's⁷ ein. Das Resultat ist ein **gutes Identitätsgefühl**, das heisst, das Individuum weiss, dass dieses neue me zu ihm passt, sich sinnvoll in das vergangene und zukünftige Leben einfügt und dazu beitragen wird, sein Wohlbefinden zu steigern.

⁷ *Representations of interactions generalized (RIG's)*: RIG's beinhalten Gedächtniseinheiten von Episoden, welche unbewusst und vorsprachlich entstanden und auf Körperebene sowie als Emotionen gespeichert sind. Weil das emotionale Erfahrungsgedächtnis die wichtigen Erinnerungen mit Bewertung – einem somatischen Marker – versieht, haben die RIG's später auf unbewusster Ebene grossen Einfluss auf Motivation, Beziehungen, Entscheidungen und Handlungsweisen (Storch & Riedener, 2005, S.28).

In der Sprache des Rubikon-Prozesses wurde jetzt eine Intention gebildet. Ein me in dieser Phase wird stark und klar **gewollt** und seine Realisierung wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt. Das Identitätsprojekt kann, sobald es fertig konzipiert ist, realisiert werden.

➔ Beispiele von Lern- und Übungstechniken

Phase „Identitätsprojekt“: *Intentionswahrnehmung*

- **Achtsames Wahrnehmen** von:
 - Wohlbefinden als Zeichen eines *guten Identitätsgefühl*
 - von Gefühlen freudiger Erwartung sowie eines lustvoll gefärbten „Tatendrangs“ als Zeichen *hoher Motivation*

2.1.5.3 Identitätsrealisierung

■ **Kommentar zu Folie 36:** → Siehe Folie 36b.

▶ **Folie 36a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen – **in zwei Teilen** (✂-----).

▶ **Folie 36b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Höfers Stufe der Identitätsrealisierung entspricht im Rubikon-Prozess der präaktionalen Vorbereitung und der Handlung. Ist ein bestimmter Beschluss einmal gefasst, genügt in einigen Fällen bereits die **starke Motivation**, die aus diesem Vorgang resultiert, um zielrealisierend zu handeln. Oftmals bedarf es aber auch noch weiteren Vorbereitungen und Sicherungsmassnahmen (→ präaktionale Phase). Dies insbesondere dann, wenn mit alten, unerwünschten Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen zu rechnen ist.

2.1.5.3.1 Multicodierung (präaktionale Phase)

■ **Kommentar zu Folie 37:** Die Identitätsrealisierung beinhaltet in der Regel in zwei Phasen; die Phase der Multicodierung (Phase 1) bildet die Basis für das zielrealisierende Handeln der darauf folgenden zweiten Phase.

▶ **Folie 37a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen – **in zwei Teilen** (✂-----).

▶ **Folie 37b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

In der Sprache der Neurowissenschaft kann durch Multicodierung eine optimierte Variante des Identitätsprojekts über Lernvorgänge nach dem **Prinzip der neuronalen Plastizität** zuverlässig gebahnt werden, so dass die erwünschte Handlung zielgerichtet aktiviert wird und die Identitätsrealisierung stattfinden kann. Multicodierung bedeutet in der Sprache des ZRM-Trainings der individuelle **Aufbau eines Ressourcenpools**.

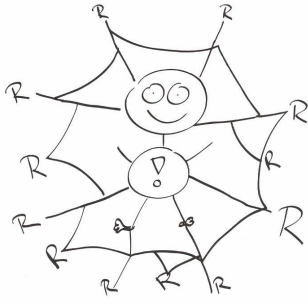


Abb. 7: Multicodierung

Das neu entwickelte me (siehe Abb. 7) stellt aus der Sicht der Neurowissenschaft ein **neues neuronales Netz** dar. Um es zuverlässig aktivieren zu können, muss es auf möglichst viel verschiedenen Lernebenen gespeichert werden.

Hier kommt jetzt der neurobiologische Ressourcenbegriff des ZRM zum Einsatz: *Als Ressource gilt alles, was dazu beiträgt, das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren.* Das neue me wird nun also mit zahlreichen Ressourcen gekoppelt, bis es von einem starken, **multicodierten neuronalen Netz** getragen ist.

Dieser Vorgang der Multicodierung fällt in der Systematik des Rubikonmodells in die Phase der präaktionalen Vorbereitung. Wenn das neue me gut vernetzt ist, geht die Identitätsrealisierung in ihre nächste Phase, nämlich die Handlung selbst.

➔ Beispiele von Lern- und Übungstechniken

Phase „Identitätsrealisierung“: *Multicodierung – Aufbau eines Ressourcenpools*

Techniken zur Integration und Transfersicherung:

- **Multicodierung:** unter Einbezug möglichst viel verschiedener Sinne (Vernetzung der betreffenden Hirnregionen durch Übungen auf sensorischer, sprachlicher, kinästhetischer und emotionaler Ebene)
- **Ressourcen-Aufbau (= Tankstelle):**
 - **Handlungswirksames Ziel formulieren**
 - **Austausch im Gespräch:** z.B. über den Weg im Kurstraining
 - **Erinnerungshilfen ausarbeiten:** Zielträger und Hinweise basteln wie z.B. ein Bild von Ziel und Ressourcen malen (→ Priming des impliziten Gedächtnisses)
 - **Zieladäquate Körperverfassung finden und einüben:** → unterstützen Auslösung von TU-Effekten und Hinbewegung
 - **Rollenspiele + Fantasiereisen inszenieren:** neue Verhaltensmuster in verschiedenen Typologien von Situationen testen.
 - **Herausforderungsgrad bestimmen:** Entwickelte Ressourcen in Situationen von Ruhe und Gelassenheit – mittlerem Zeitdruck – hohem Stress/Überlastung erproben
 - **Soziale Ressourcen aufbauen :** Unterstützende „hilfreiche Andere“ auswählen (liebe Menschen, z.B. Peers, Geschwister, Eltern)
 - **Elchtest durchlaufen:** Haupthindernis bei Umsetzung des Wunsches erörtern

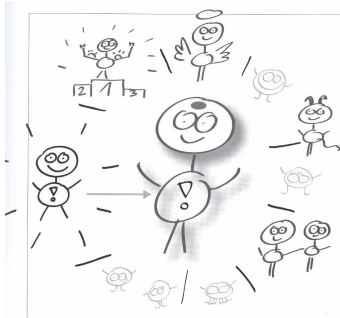
2.1.5.3.2 Zielrealisierendes Handeln

■ **Kommentar zu Folie 38:** Siehe Folie 38b.

▶ **Folie 38a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen – **in zwei Teilen** (✂-----).

▶ **Folie 38b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Zielrealisierendes Handeln erfolgt dann, wenn es dem Individuum gelingt, das neue me zu aktivieren (siehe Abb. 8).



Im Idealfall – wenn das me gut gebahnt ist – kann dann die Handlungsausführung direkt an die Intuitive Verhaltenssteuerung (Kuhl, 2001) übergeben werden und die erwünschte Handlung wird über unbewusst verlaufende Prozesse mit hoher Präzision ausgeführt.

Abb. 8: Zielrealisierendes Handeln

Das erwünschte me wird dann im Individuum lebendig und dient als **Steuerungs- und Koordinationsinstrument** im Sinne einer Zielerreichung.

➔ Beispiele von Lern- und Übungstechniken

Phase „Identitätsrealisierung“: *Handeln* → *Evaluation und Optimierung*

- **FOLLOW-Up-Kurs:** Austauschen von Erfahrungen, Verstärken von Positivem, Klärung von Unsicherheiten und Optimierung einzelner Strategien.

2.1.6 Gelungene Identitätsentwicklung

■ **Kommentar:** Zusammenfassung der Ziele der Selbstmanagement-Trainings

▶ **Folie 39b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Nach Storch (2005) ist der Versuch des Ichs, die Vielfalt der me's zu organisieren, die Suche nach Identität. Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken und ein gut organisiertes dynamisches Identitätskonzept entwickeln.

■ **Kommentar zu Folie 40:**

Schluss-Frage: Wann ist die Identitätsrealisierung schliesslich gelungen?

Antwort: Gelungene Identitätsentwicklung zeigt sich in der Höhe des Masses, in welchem folgende drei Ziele realisiert werden konnten: → siehe **Folie 40b**.

▶ **Folie 40a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

▶ **Folie 40b** = unten stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

Gelungene Identitätsentwicklung mit dem Ergebnis von Wohlbefinden, Gesundheit und Lebenszufriedenheit äussert sich im Grad der Verwirklichung folgender drei Entwicklungsziele:

- **Veränderungspotential** : Selbstwirksamkeit („Ich kann mich jederzeit verändern“)
- **Positives Identitätsgefühl** : Kohärenz und Authentizität
- **Bezogene Autonomie** : 1. Selbstreflexion → 2. Signale der Umwelt aufnehmen
→ 1. Selbstreflexion → 2. (= Feedbackschleife)

2.1.7 Abschluss / Ausklang

Den Abschluss der theoretischen Einführung in die Konzepte der Identitätsentwicklung und des zielorientierten Handelns bildet als erstes die Erzählung des Ausgangs der Fabelgeschichte von Ente und Fuchs. Danach folgt die Darstellung eines Cartoons, welches die Bedeutung „wegweisender Symbole“ bei der Bildung von Identitätsprojekten unterstreicht. Den Ausklang bilden zwei Wissensquellen, welche nochmals auf die Bedeutsamkeit von Körperwahrnehmungen und Gefühlen (somatische Marker) hinweisen.

2.1.7.1 Tierfabel – Beschluss der Ente

■ **Kommentar:**

Die Frage von **Folie 17** (am Endes des Kapitels 2.1.1.4, S. 26), welche noch offen ist, hiess:
→ *Wie soll die Ente entscheiden? Kann sie sich vorstellen, zukünftig die Rolle als Gemahlin von Frau Herrn Fuchs einzunehmen oder nicht?*

Die Antwort dazu lautet wie folgt (▶ **Folie 41**):

Nun – die Ente hat ganz schnell einen Beschluss gefasst. Sie hört auf ihr untrüglichen Bauchgefühl, welches ihr eindeutig vermittelt, dass sie sich als „Frau Fuchs“ niemals wohl fühlen wird. Ihr Beschluss lautet also wie folgt: „Der Fuchs hat mir Enten viel zu gerne – NICHT IM HERZEN SONDERN IM MAGEN!“

▶ **Folie 41a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

▶ **Folie 41b** = oben stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

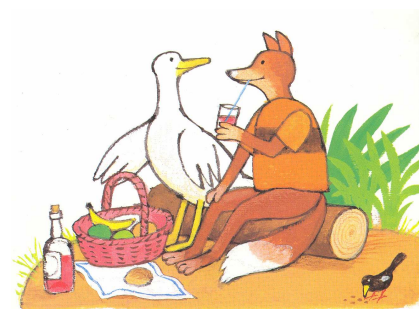


Abb. Folie 41a: Beschluss der Ente

2.1.7.2 Wegweiser für die Zukunft (Cartoon)

■ Kommentar zu ► Folie 42:

Durch die Synchronisation von *analytischem Denken* und *gutem Bauchgefühl* steht dem Wegsuchenden bei der Identitätsentwicklung ein verlässlicher innerer Kompass zu Verfügung.



Abb. Folie 42a: Kompass zur Wegsuche

► Folie 42a = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► Folie 42b = oben stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.1.7.3 Take Home Message

■ Kommentar zu ► Folie 43:

→ Zwei abschliessende Kommentare zur Bedeutung des Bauchgefühls:

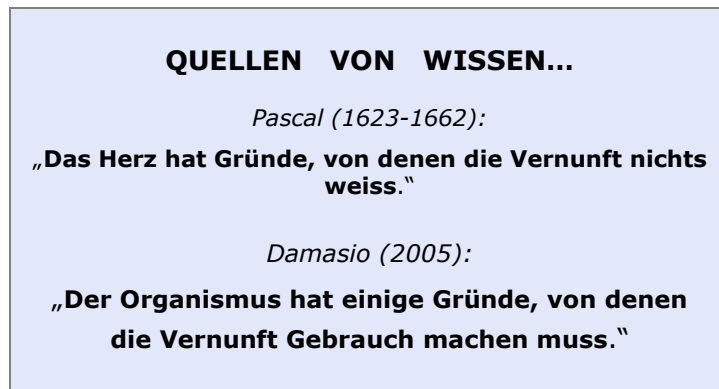


Abb. Folie 43a: Quellen von Wissen

- **Blaise Pascal** (1623-1662) - Naturwissenschaftler und Religionsphilosoph - Unterstreicht die Bedeutung des inneren Wissens, welches durch Zeichen von Herz und Gefühl vermittelt werden kann.
- **Antonio R. Damasio** (2005) weist auf die bedeutsamen Marker hin, welche der Organismus als „Bote des inneren Wissens“ kund tut.

► Folie 43a = Folie zum Auflegen und Vorzeigen

► Folie 43b = oben stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.2 Übungsbeispiele zum Einstieg ins Training

Der Einstieg ist ein wichtiger Moment im gesamten Training. Besonderen Wert wird dabei auch auf die gruppendynamischen Voraussetzungen gelegt. **Übung 1** (Kapitel 2.2.1) dient der Vermittlung individueller Sicherheit und legt den Grundstein für ein arbeitsfähige Gruppenstruktur sowie ein vertrauensvolles, offenes Gruppenklima. **Übung 2** (Kapitel 2.2.2) dient der Wahrnehmung eigener Ressourcen (erwünschte me's) und Belastungen (problematische oder nicht verfügbare me's) sowie der Ansammlung von Themen und Situationen mit aktuellem Veränderungsbedarf (possible selves). Der Themenspeicher stellt beim Start des Selbstmanagement-Trainings ein Angebot für mögliche Identitätswürfe dar.

2.2.1 Übung 1 - Trainingsvorbereitung

➔ ZIELE:

- Sensibilisieren der eigenen Meinung und des eigenen Standpunktes (► Übung 1A)
- Ressourcenorientierte Aussagen üben (► Übung 1B)

2.2.1.1 Übung 1A – Wahrnehmen eigener Meinungen und Standpunkte

I. EINLEITUNG

Erzählen der Geschichte vom *Chamäleon und dem Papagei* (Schellenberg, 2006):

Das Chamäleon und der Papagei

Wohlgefällig sonnte sich das Chamäleon im Affenbrotbaum und sagte zum Papagei, der in der gleichen Gegend wohnte, wie glücklich es doch sei und von der Natur gesegnet, dass es sich jederzeit, allerorts und zu allen Gelegenheiten seiner Umgebung anpassen könne. Lasse es sich an seinen Wickelschwanz ins Blattwerk herunterbaumeln, werde es wie die Blätter grün, halte es sich mit seinen Klammerfüßen an einem baren Aste feste, werde wie seine Rinde braun. „Sie hingegen, Herr Nachbar Papagei, wie auffällig ist doch Ihr farbiges Gefieder! Man sieht Sie schon vom weitem. Und das lauthalse Geschwätz und des Nachahmen und Plappern! Da halt ich mich lieber unentdeckt und still und kann meine Zunge unbemerkt sekundenschnell zur anvisierten Beute schleudern.“

„Gewiss haben Sie keine Freunde“, sagte da der Papagei, von den Bemerkungen des Chamäleons scheinbar unberührt. „Niemand kann Sie ja erkennen. Sie haben keine Beständigkeit im Aussehen, sind anpasserisch und deshalb ohne Persönlichkeit. Sie wirken wie eine Art Neutrum im Hinterhalt!“ Und zufrieden flog er davon zu seinen gefiederten Freunden im Baum und hatte es gut. Das Chamäleon aber, in plötzlicher Unsicherheit und Erkenntnis seiner Einsamkeit, fing an, mit seinen Farbverwandlungskünsten zu spielen, macht auf Braun im grünen Blattwerk und dann wieder auf Grün auf dem braunen Ast und mit der Zeit wurde es müde und verwirrt und schlief ein mit der falschen Hautfarbe am falschen Ort. Sehr zur Freude einer im selben Baum wohnenden Schlange, die es entdeckte und verschlang.

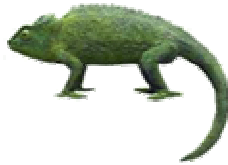

Bleibe deinem Wesen treu und lass dich nicht zu Änderartigkeit verführen, denn es könnte schlimme Folgen haben.

- ▶ **Folie 44a** = Folie zum Auflegen und Vorzeigen
- ▶ **Folie 44b** = oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

II. RESSOURCEN UND HANDYCAPS: → IN ABHÄNGIGKEIT VERSCHIEDENER PERSPEKTIVEN

- a. Nacherzählen der Geschichte
- b. Charakterisieren der beiden Tiergestalten
- c. Gestalten einer Vier-Felder-Tafel (siehe Tab. 5) mit positiven und negativen Eigenschaften (me's) der beiden Tiere – Bewertung von Ressource bzw. Handicap je nach Perspektive (→ eigene vs. fremde Sicht)

Tab. 5: Ressourcen und Handicaps der Tiergestalten – aus eigener und fremder Sicht

	EIGENSCHAFTEN – abhängig von PERSPEKTIVE und BEWERTUNG	CHAMÄLEON 	PAPAGEI 
RESSOURCEN	Aus eigener Sicht „positiv“ bewertete Eigenschaften (Bsp.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ flexibel ▪ anpassungsfähig ▪ unentdeckbar sein ▪ still sein können ▪ geduldig ▪ erfolgreicher Beutejäger 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kontaktfreudig ▪ kommunikativ ▪ selbstsicher ▪ kämpferisch ▪ sich selber treu bleibend
HANDICAPS	Aus fremder Sicht „negativ“ beurteilte Eigenschaften (Bsp.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ einsam sein / keine Freunde haben ▪ anpasserisch ▪ unbeständig ▪ sich versteckend hinterhältig ▪ verführbar ▪ selbst-un-sicher 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ geschwätzig ▪ lauthals ▪ auffällig ▪ aufdringlich

- ▶ **Folie 45a** = Tab. 5 zum Auflegen und Vorzeigen
- ▶ **Folie 45b** = oben stehender einleitender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

III. STANDPUNKT-ÜBUNG

Die Jugendlichen werden aufgefordert, sich zu überlegen, wo sie sich auf einer sechsstufigen Prozent-Skala, die von der Lehrperson auf dem Boden visualisiert wird, bezüglich der gegebenen Themen einstufen würden: *von 0% für „trifft überhaupt nicht auf mich zu/stimme dem nicht zu“ bis 100% für „trifft auf mich voll zu/stimme dem voll zu“* (Storch & Riedener, 2005).

Aufgrund einer Aussage des Kursleiters überlegen sich die Jugendlichen zuerst **mental** für sich alleine, wo sie sich bezüglich dieser Aussage auf der Prozent-Skala positionieren würden. Geht es beispielsweise um die Aussage: „Ich bin gerne auffällig wie der Papagei...“, so siedeln sich besonders gerne auffällige Schülerinnen und Schüler nahe bei der 100-Prozent-Marke an und vorzugsweise unauffällige bzw. anpasserische Schülerinnen und Schüler z.B. bei der 20-Prozent-Marke an. Auf die nachfolgende Aufforderung steuern sie dann auch **real** im Raum ihre Marke an. Danach erhalten sie Zeit und Gelegenheit um zu schauen, wo die bezüglich der gemachten Aussage „stehen“ - daher der Name „Standpunkte“.

In Anlehnung an Eigenschaften bzw. me's, welche in der Beschreibung der beiden Tier-Charakteren zu Sprache gekommen sind, können Themen formuliert werden, welche direkt auf Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Gefühlsmomente der Schülerinnen Bezug nehmen. Sie ergeben einen Aussagenkatalog, welcher im Folgenden zur Übung der „eigenen Standpunkte“ verwendet werden kann (siehe Tab. 6 bzw. ► Folie 46a).

Tab. 6: Aussagenkatalog zur Einübung eigener Standpunkte

- Ich bin gerne ein bunter Vogel und für jedermann ein Blickfang... / Ich bin lieber unsichtbar und falle in der Umgebung wenig auf...
- Ich plappere gerne einfach drauf los... / Ich bin mit Worten eher sparsam...
- Ich liebe das Risiko und wage mich hoch hinaus... / Ich suche Schutz und bewege mich lieber auf sicherem Boden...
- Freunde und/oder Freundinnen zu haben ist mir äusserst wichtig... / Freunde und/oder Freundinnen zu haben ist mir nicht besonders wichtig...
- Ich fühle mich in der Gruppe sicher und akzeptiert... / Ich fühle mich in der Gruppe unsicher und oftmals abgelehnt...
- Bemerkungen von anderen kümmern mich wenig... / Bemerkungen von anderen verunsichern mich und stellen meine eigenen Ansichten in Frage...
- Ich bin leicht durch Mode-Trends verführbar... / Ich pflege lieber meinen eigenen Stil und bleibe mir selber treu...
- Meistens stehe ich mit den Füßen fest und suche nach realistischen Aktivitäten und Lösungen... / Mehrheitlich hebe ich gerne ab und lasse mich von Tagträumereien und diffusen Gefühle von der Alltagswelt und ihren Aufgaben wegführen... Ich bevorzuge laute, schrille, hektische Plätze und Events.../ Ich genieße eher stille Orte zum Nachdenken und Sinnieren...
- Ich agiere lieber im Stillen oder versteckt... / Ich handle offensiv und direkt...

- **Folie 46a** = Aussagekatalog von Tab. 6 in Grossformat zum Auflegen und Vorzeigen
► **Folie 46b** = oben stehender einleitender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.2.1.2 Übung 1B – Einüben ressourcenorientierter Aussagen

RESSOURCENORIENTIERTE AUSSAGEN ÜBEN

In einer Vorstellungsrunde, bei welcher man nicht sich selbst, sondern den Nachbarn vorstellt, werden positive, Unterstützung bringende Assoziationen geübt. Anhand eines Balles, der einander zugespielt wird, und eines Vorstellungsleitfadens mit dem Skript: „Ich heisse...Rechts von mir sitzt X. Nach meiner Wahrnehmung (oder so wie ich es erlebe) kann sie/er gut... (oder ist sie/er gut im ...)“ üben die Schülerinnen und Schüler positive Eigenschaften von Peers zu entdecken und zu formulieren.

☐ SPIELREGELN VERANKERN

Anschliessend werden Spielregeln des Selbstmanagement-Trainings im Bereich der Kommunikation gemeinsam festgehalten (z.B. auf Flipchart):

- „Ich“-Aussagen statt „man“-Aussagen machen
- Meinung der anderen respektieren
- Vertrauen und Unterstützung untereinander fördern

- **Folie 47b** = oben stehender einleitender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.2.2 Übung 2 – Aufbau eines Themenspeichers

Die Reise unter dem Motto der ZVV-Kampagne „Ein Ticket für alles“ führt uns von der *Gegenwart* in die *Zukunft*. Dabei wird in einer ersten Etappe exploriert, welche Auskünfte über „**actual me's**“ – sprich bereits ausgereifte und abrufbare (WELCOME-me's) sowie hemmende me's (HANDICAPS) – im **INFCORNER** verfügbar sind (siehe Kapitel 2.2.2.1). Im zweiten Streckenabschnitt folgt der Besuch des **DEVELOPMENT CENTERS** für „**possible selves**“, welches auf der Basis von Wünschen und Ideen (DREAMS & DESIRES) die Entwicklung im Alltag realisierbarer, selbstkongruenter me's (REAL FUTURE DESING) unterstützt und fördert (siehe Kapitel 2.2.2.2).

➔ **ZIELE:**

- Formulieren von bereits voll einsetzbaren Teilpersönlichkeiten bzw. me's (► Übung 2A)
- Erfassen von schwierigen Situationen und unerwünschtem Verhalten (► Übung 2A)
- Bilden eines Themenspeichers zum aktuellen Veränderungsbedarf (► Übung 2B)

■ **Kommentar zu Übung 2A und 2B:** siehe ► Folie 48

► **Folie 48a** = Folie und Arbeitsblatt „Themenspeicher“ in Grossformat zum Auflegen u. Vorzeigen

► **Folie 48b_1** = oben stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

► **Folie 48b_2-5** = unten stehender Kommentar in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)

2.2.2.1 Übung 2A – Über Infocorner „actual me's“erörtern

Bereits entwickelte und abrufbare individuelle Ressourcen (WELCOME-me's), welche mittels des ZVV-Slogans „Ich bin auch ein ...“ erörtert wurden, werden in Kleingruppen (ca. 3 Personen) ausgetauscht. Die passende LEITFRAGE, welche am imaginierten INFOCORNER über „actual me's“ – sowohl für die die bis anhin gesammelten als auch für weitere, neu zu entdeckende gut funktionierenden me's – gestellt wird, lautet wie folgt:

- *Welche individuellen, positiven Ressourcen sind mit meinem „Ticket für alles“ aufgrund passender Ausrüstung und richtiger Codierung aktuell zugänglich und abrufbar?*

Das Diagramm zeigt ein Arbeitsblatt für den Infocorner. Es besteht aus einem dunklen Header mit dem Text 'Infocorner über „actual me's“' und einem hellen Header mit 'WELCOME – me's 😊'. Darunter ist ein T-Shirt-Icon dargestellt, auf dem der Text '„Ich bin auch ein...“' steht. Darunter befinden sich fünf gestrichelte Zeilen für Notizen, jeweils mit einem kleinen schwarzen Punkt als Aufhänger.

Die berichteten Teilidentitäten sowie im Gespräch neu dazugewonnene me's werden anschliessend in die Liste der WELCOME-me's eingetragen (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Erwünschte, aktuell verfügbare me's

Zusätzlich werden unerwünschte Verhaltensweisen, welche (1) gute Beziehungen zu Menschen hemmen oder zerstören können, (2) den Erfolg im Leben vermindern oder ganz verhindern und (3) chronisch Unzufriedenheit stiften, sowie (4) Situationen, in welchem man immer wieder unter grossen Druck und Stress gerät, gesammelt (HANDICAP-me's). Die LEITFRAGE, welche am INFOCORNER hinsichtlich „HANDICAP – me's“ Auskunft gibt, heisst folgendermassen:

- ▶ *Welche Situationen und Verhaltensweisen belasten mich – wo könnte die Codierung nicht stimmen oder gar fehlen, sodass mein „Ticket für alles“ zukünftiger Erweiterung bzw. Umcodierung bedarf?*



Erneut werden in einer kleinen Gruppe von Mitschülerinnen und Mitschülern (ca. 3 Personen) werden die HANDICAP-me' beschrieben und formuliert sowie auf der Liste festgehalten (siehe ▶Folie und Arbeitblatt 48a).

Abb. Folie 48a:

Unerwünschte Verhaltensweisen & belastende Situationen (Handicap-me's)

2.2.2.2 Übung 2B – Mittels Development Center „possible selves“ bilden

In der nächsten Übung folgt die Entdeckungsreise individueller, zukünftiger Möglichkeiten („possible selves“), welches dem Bereich des DEVELOPMENT CENTERS zugehörig ist. Weil die Kreation selbstkongruenter Identitäts-Ziele in engstem Zusammenhang mit unseren eigenen Träumen, Wünschen, Ideale und Idole steht, wird der Bewusstwerdung der DREAM & DESIRE-me's mittels der folgenden LEITFRAGE zentrale Bedeutung zugesprochen (Storch & Riedener, 2005):

- ▶ *Welche Traum- und Wunschziele würde ich gerne erreichen, wenn mein „Ticket für alles“ mir tatsächlich sämtliche Horizonte eröffnen würde und die Frage nach der passenden Codierung dabei ausser Acht gelassen werden könnte?*



Die Suche nach zukünftigen erwünschten „possible selves“ erfolgt entweder in selbst gewählten Kleingruppen (2-3 Personen) oder bei Bedarf auch im Alleingang. Die ersehnten Träume und Ideale werden wiederum im entsprechenden Feld der Liste vermerkt (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Erwünschte und erträumte possible selves

Im Anschluss daran erfolgt die Aufgabe, im Alltagsleben integrierbare zukünftige Identitätsziele auszuwählen (REAL FUTURE DESIGN), welche Annäherungsziele darstellen (also keine Negationen enthalten), der eigenen Kontrolle unterstehen sowie auf Umweltverträglichkeit geprüft sind. Der Wortlaut der LEITFRAGE zur Themenauswahl hinsichtlich realisierbarer, selbstkongruenter, zukünftiger Identitätsziele heisst:

- *Für welche Traum- und Wunschziele würde ich mich selbstverantwortlich, hartnäckig und andauernd einsetzen, damit sie einen realen Platz in meinem Leben bekommen?*



Gemeinsam bildet die ganze Übungsgruppe bzw. Klasse einen **Themenspeicher**, indem alle vorhandenen Themen hinsichtlich des aktuellen Veränderungsbedarfs, welche bewusst erfasst, aufgelistet werden können (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Im Alltag realisierbare possible selves

2.2.3 Zusammenfassung der Übungsziele und Trainingsausblick

Auf der Basis der Übungen 1 und 2, welche sowohl die Förderung der eigenen Wahrnehmung und der ressourcenorientierten Kommunikation als auch die Klärung des aktuellen Veränderungsbedarfs hinsichtlich Verhaltensweisen und Belastungssituationen umfasst, kann in der Folge das eigentliche Selbstmanagement-Training (Storch & Riedener, 2005) beginnen und die einzelnen Programmschritte und Übungseinheiten 1-5 in Angriff genommen werden (siehe Tab. 7).

Tab. 7: Trainingsmanual mit fünf Programmeinheiten (nach Storch & Riedener, 2005)

<p>Trainingsmanual</p> <p>Vorkurs: Trainingsmanual & Situationssammlung</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mein Thema klären2. Vom Thema zu meinem Ziel3. Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln5. Mein Weg im Kurs & Umsetzung des Zieles im Alltag <p>Follow-up</p>

► **Folie 49a** = *Tabelle 7 zum Auflegen und Vorzeigen*

► **Folie 49b** = *oben stehender Text in Grossformat (Referatsvorlage für Lehrperson)*

3. Literaturverzeichnis

- Baier, S. (2007). *Identitätskonstruktion von "Störern und Gestörten". Eine quantitativ-qualitative Untersuchung von Identitätskonstruktionen, Identitätsprojekten und Strategien bei Jugendlichen mit Förderschwerpunkt soziale und emotionale Entwicklung*. Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 2, 191-215.
- Bauman, Z. (1993). Wir sind wie Landstreicher - Die Moral im Zeitalter der Beliebigkeit. *Süddeutsche Zeitung*, 49, vom 16./17. Nov., S. 17.
- Bauman, Z. (2004). *Liquid Modernity - Flüchtige Moderne*. Paper presented at the Vortrag der ANSE-Konferenz vom 7. Mai 2004 (aus dem Engl. von Kramer, Th. F.J.), Leiden NL.
- Beck, U. (1996). *Reflexive Modernisierung*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1990). *Das ganz normale Chaos der Liebe*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Blasi, A. (1988). Identity and the development of the self. In K. D. Lapsley & F. C. Power (Eds.), *Self, Ego and Identity. Integrative Approaches* (pp. 226-242). New York: Springer.
- Blasi, A. (1993). *Die Entwicklung der Identität und ihre Folgen für moralisches Handeln*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Blasi, A., & Glodis, K. (1995). The development of identity. A critical analysis from the perspective of the self as subject. *Development Review*, 15(4), 404-433.
- Blasi, A., & Oresick, R. J. (1991). Self-inconsistency and the development of the self. In P. Young Eisendrath & J. A. Hall (Eds.), *The Book of the Self* (pp. 69-87). New York: New York University Press.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Burns, R. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart & Winston.
- Camilleri, C. (1991). La construction identitaire: Essai d'une vision d'ensemble. *Le Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 1(2), 77-90.
- Cooley, G. H. (1922). *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.
- Damasio, A. R. (2005). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschlich Gehirn*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Eisenstadt, D. H. (1966). *Von Generation zu Generation*. München: Juventa.
- Elkind, D. (1990). *Total verwirrt: Teenager in der Krise*. Hamburg: Kabel.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity. Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erikson, E. H. (2003). *Jugend und Krise* (Vol. 5. Auflage). Stuttgart: Verlag Klett-Cotta.
- Fend, H. (1991). *Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. Lebensentwürfe, Selbstfindung und Weltaneignung in beruflichen, familiären und politisch-weltanschaulichen Bereichen. Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne, Bd. 2*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Fend, H. (1994). *Die Entdeckung des Selbst und die Verarbeitung der Pubertät. Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne, Bd. 3*. Bern: Huber.
- Fend, H. (2003). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Lehrbuch*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Flammer, A., & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter*. Bern: Huber.
- Gergen, K. J. (1996). *Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben*. Heidelberg: Auer-Verlag.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes in the management fo spoiled identity*. New York: Prentice-Hall.
- Gollwitzer, P. M. (1991). *Abwägen und Planen*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Haeberlin, U., & Niklaus, E. (1978). *Identitätskrisen. Theorie und Beispiel des sozialen Aufstiegs durch Bildung*. Stuttgart: UTB.

- Hausser, K. (1997). Identitätsentwicklung - vom Phasenöuluralismus zur Erfahrungsverarbeitung. In H. Keupp & R. Höfer (Eds.), *Identitätsarbeit heute. Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer Verlag.
- Hitzler, R., & Honer, A. (1994). Bastelexistenz. Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung. In U. Beck & E. Beck-Gernsheim (Eds.), *Riskante Freiheiten*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Höfer, R. (2000). Das Modell der "alltäglichen Identitätsarbeit". In R. Höfer (Ed.), *Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl* (pp. 181-205). Opladen: Leske und Budrich.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Holt.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: McKay.
- Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Mitzscherlich, B., Kraus, W., & Straus, F. (2006). *Identitätskonstruktionen: Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne* (Vol. 3. Auflage). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Krappmann, L. (1973). *Soziologische Dimensionen der Identität*. Stuttgart: Klett.
- Krappmann, L. (1997). Die Identitätsproblematik nach Erikson aus einer interaktionistischen Sicht. In H. Keupp & R. Höfer (Eds.), *Identitätsarbeit heute. Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung* (pp. 66-92). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Kraus, W. (2000). *Das erzählte Selbst: die narrative Konstruktion von Identität in der Spätmoderne* (Vol. 2. Auflage). Herbolzheim: Centaurus Verlag.
- Kroger, J. (2000). *Identity through adolescence and adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kuhn, M. H. (1964). Self. In J. Gould & W. L. Kolb (Eds.), *A dictionary of the social sciences* (pp. 628-630). London: Tavistock.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. In J. L. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). New York: Wiley.
- Marcia, J. E. (1993a). The ego identity status approach to ego identity. In J. E. Marcia & A. S. Waterman & D. R. Matteson & S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity. A handbook for psychological research* (pp. 3-21). New York: Springer.
- Marcia, J. E. (1993b). The status of the statuses: research review. In J. E. Marcia & A. S. Waterman & D. R. Matteson & S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity. A handbook for psychological research* (pp. 22-41). New York: Springer.
- Markus, H. R., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society. From the standpoint of a social behaviorist*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Mead, G. H. (1973). *Geist, Identität und Gesellschaft aus der Sicht des Sozialbehaviorismus*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Oerter, R., & Dreher, E. (1998). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Eds.), *Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch* (Vol. 4. korrigierte Auflage). Weinheim: Beltz - Psychologie Verlags Union.
- Oerter, R., & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie* (Vol. 4. korrigierte Auflage). München: Psychologie Verlags Union.
- Portele, G. H. (2002). *Wer bin ich? Gedanken zu Selbst und Nicht-Selbst*. Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 1-56). Lincoln: University of Nebraska.
- Schellenberg, L. (2006). Das Chamäleon und der Papagei. In L. Schellenberg (Ed.), *Der Wolf und das schlaue Füchslein. 15 neue Fabeln* (pp. 4-6). Zürich: Tierschutzverlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Storch, M., & Krause, F. (2003). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Verlag Hans Huber.

- Storch, M., & Riedener, A. (2005). *Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Strauss, F., & Höfer, R. (1997). Entwicklungslinien alltäglicher Identitätsarbeit. In H. Keupp & R. Höfer (Eds.), *Identitätsarbeit heute. Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung* (pp. 270-306). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Velthuijs, M. (1985). *Die Ente und der Fuchs*. Ravensburg: Otto Maier Verlag.
- Wagner, P. (1995). *Soziologie der Moderne*. Frankfurt a.M.: Campus Verlag.
- ZVV. (ab 2001). *Image-Kampagne des Zürcher Verkehrsverbunds: Ich bin auch ein...? - Ein Ticket für alles*. Retrieved, from the World Wide Web:
http://www.zvv.ch/ic_kampagnen.asp

TEIL

B

zu Kapitel 4 'Arbeitsunterlagen'

4.1

Präsentationsvorlagen

► **Folien a**

für Hellraumprojektor bzw. Power-Point-Präsentation

4. ARBEITSUNTERLAGEN – Anhang

4.1. Präsentationsvorlagen

→ für Hellraumprojektor bzw. Power-Point-Präsentation (► Folien a)

Folie 01a

Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche

Ablauf - Inhalt

1. Wenn DU dich verwandest, verwandelt sich die Welt

(Ludwig Hohl)

2. Ziel des Selbstmanagement-Trainings

3. Das Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“ (Höfer, 2000)

3.1 Zwei Antriebskräfte von Identitätsarbeit

3.2 Reifestadien der Identitätsentwicklung

4. Rubikon-Prozess im ZRM-Training (Storch & Krause, 2003)

5. Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung (Storch & Riedener, 2005)

5.1 Identitätsentwurf

5.2 Identitätsprojekt

5.3 Identitätsrealisierung

6. Gelungene Identitätsentwicklung

Theoretische Grundlagen:

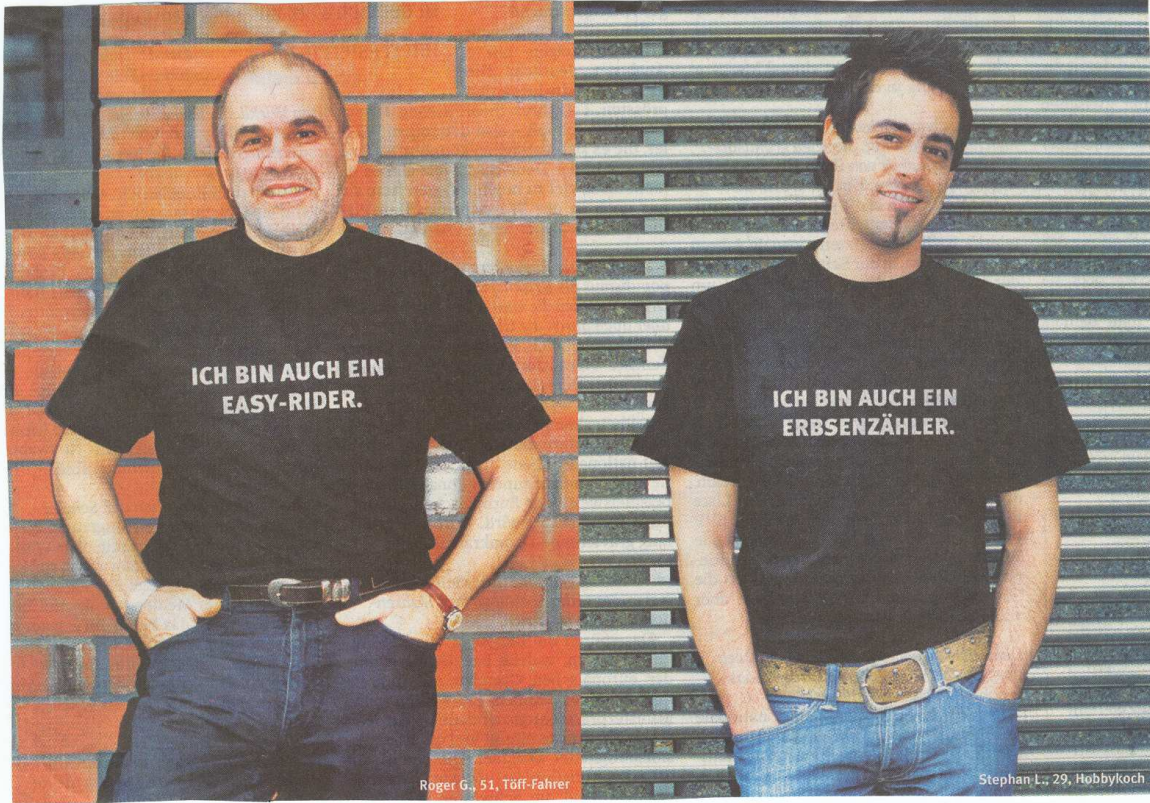
ICH-PACKS! -

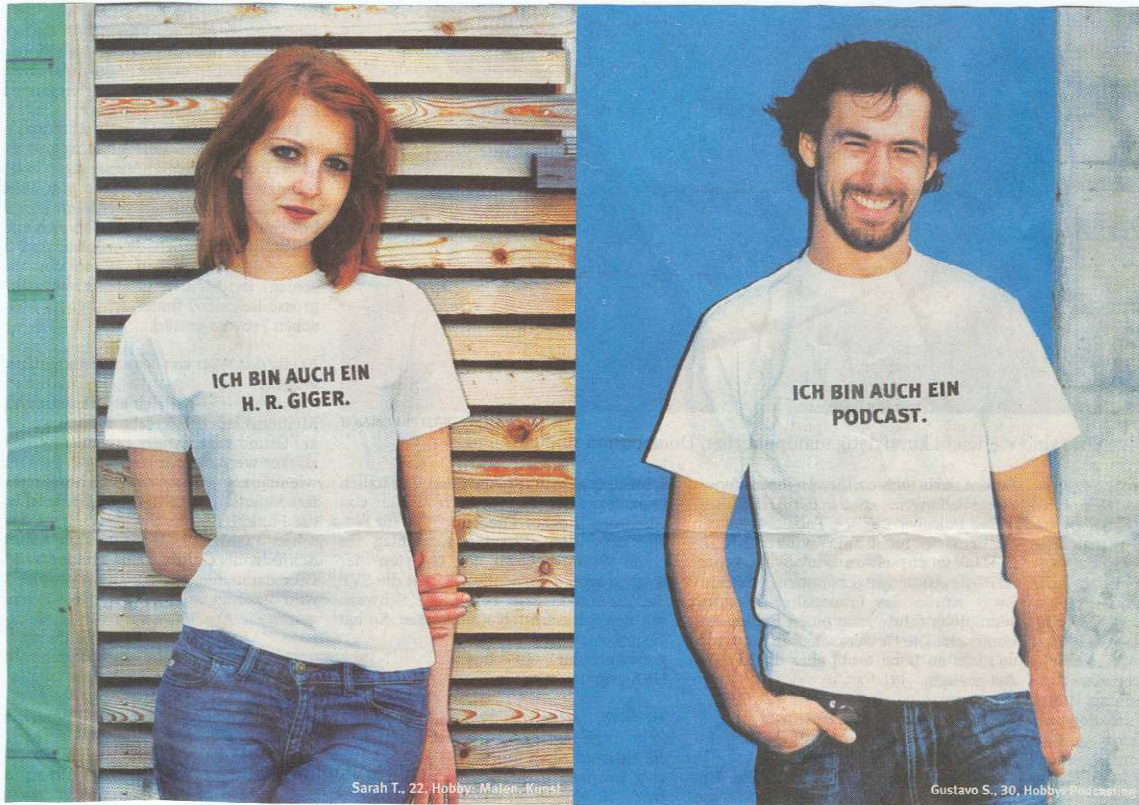


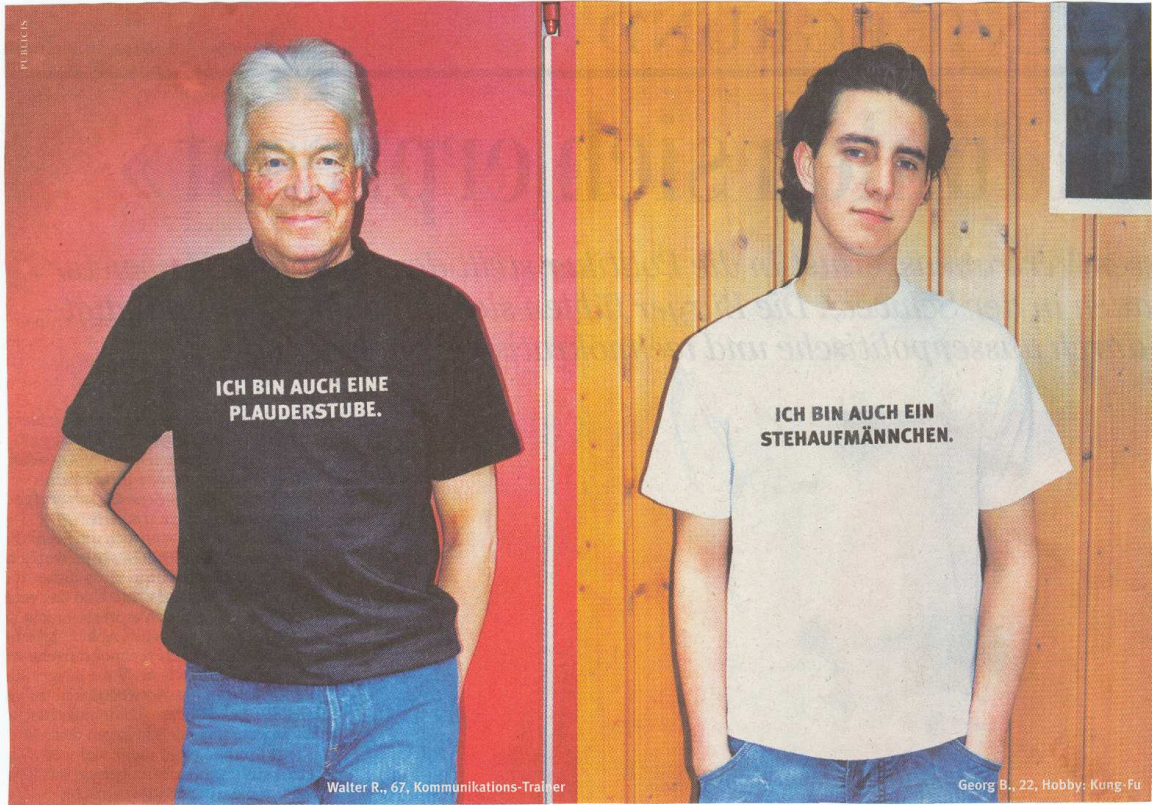
Selbstmanagement- für Jugendliche

(Storch & Riedener, 2005)



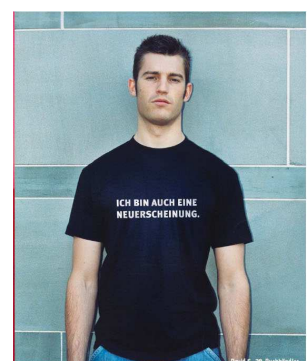






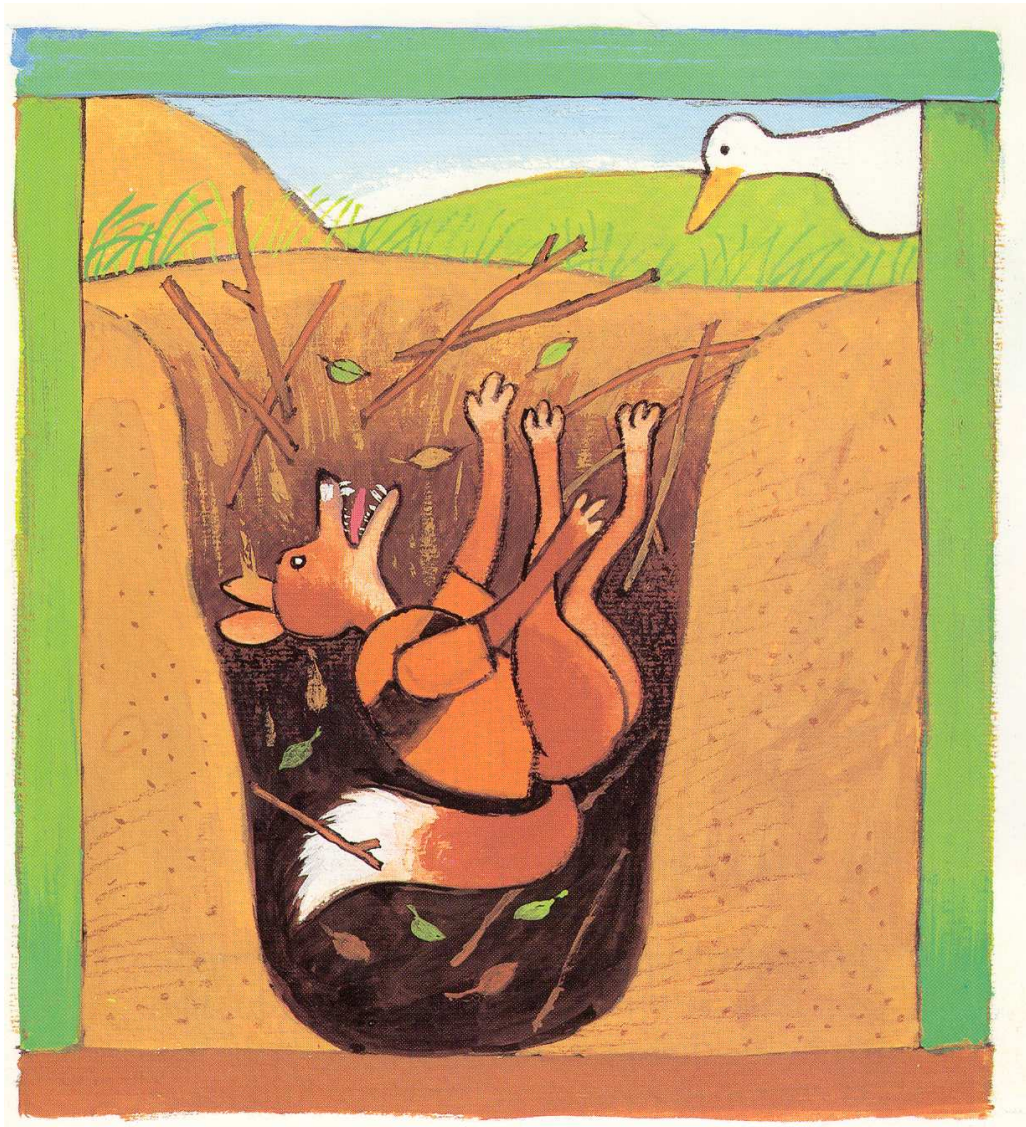


Persönliche me's bzw. Teil-Identitäten ?











Ich bin auch ein...

.....

**Wenn DU dich verandelst,
verandelt sich die Welt**

(Ludwig Hohl)

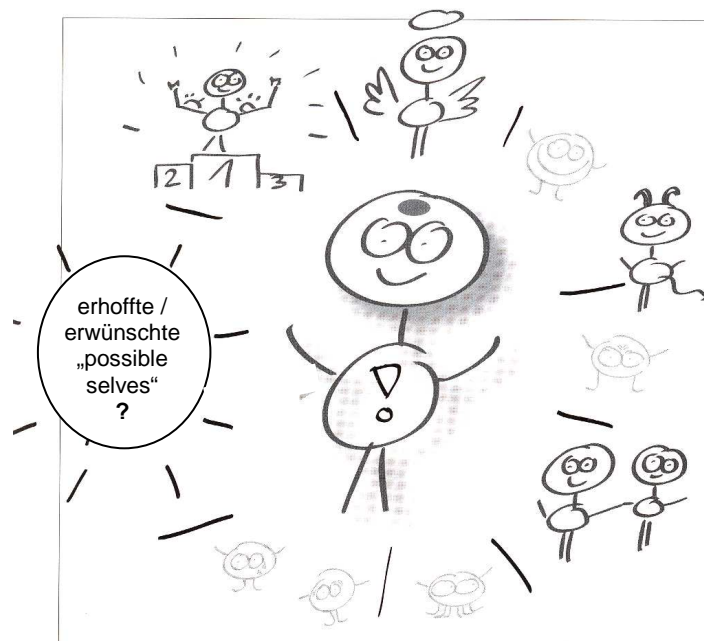
**„Nur du kannst letztendlich entscheiden
wie du dein Leben gestalten willst.“**

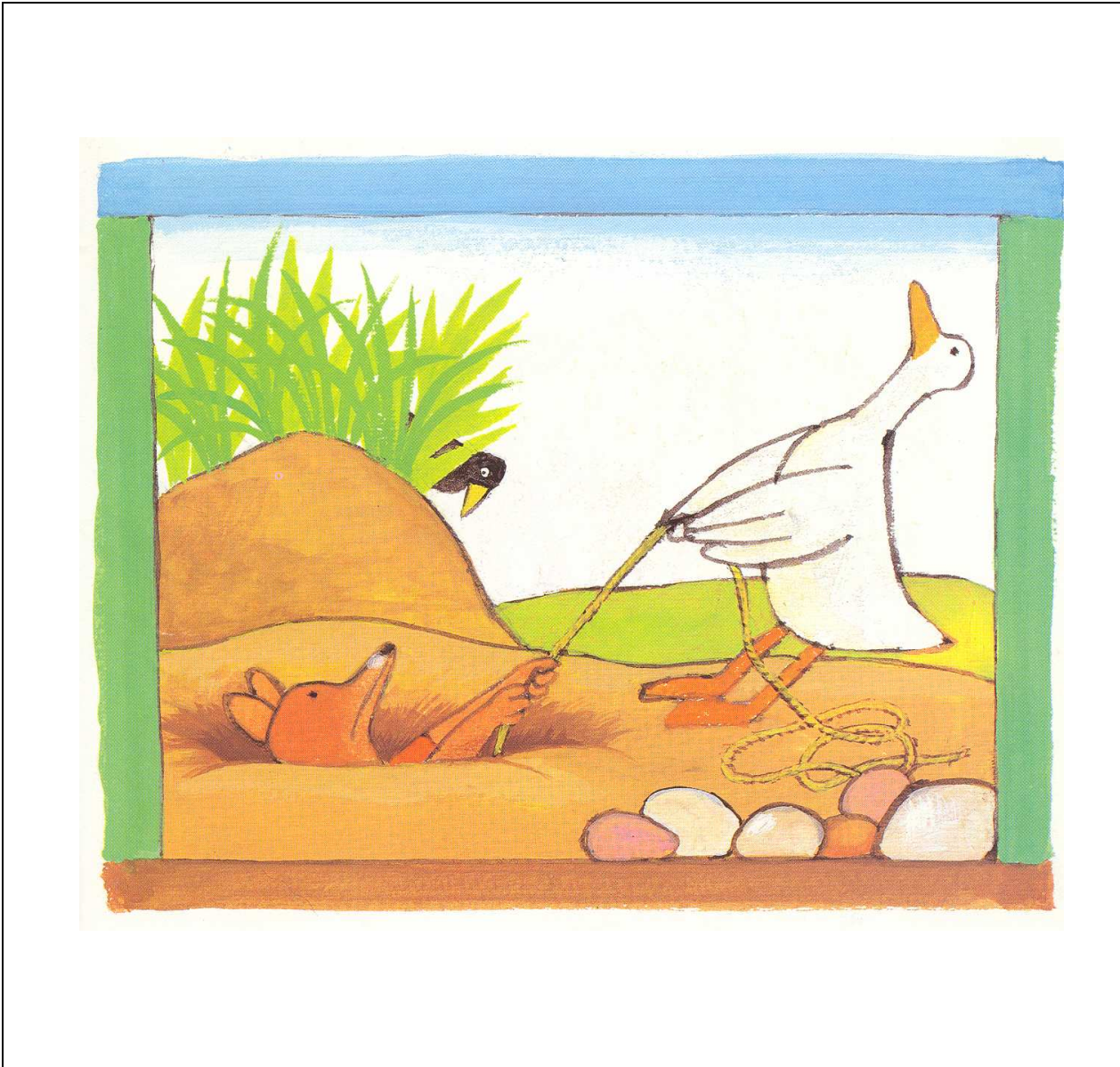
„Lebenszufriedenheit erwirbt sich der Mensch, der

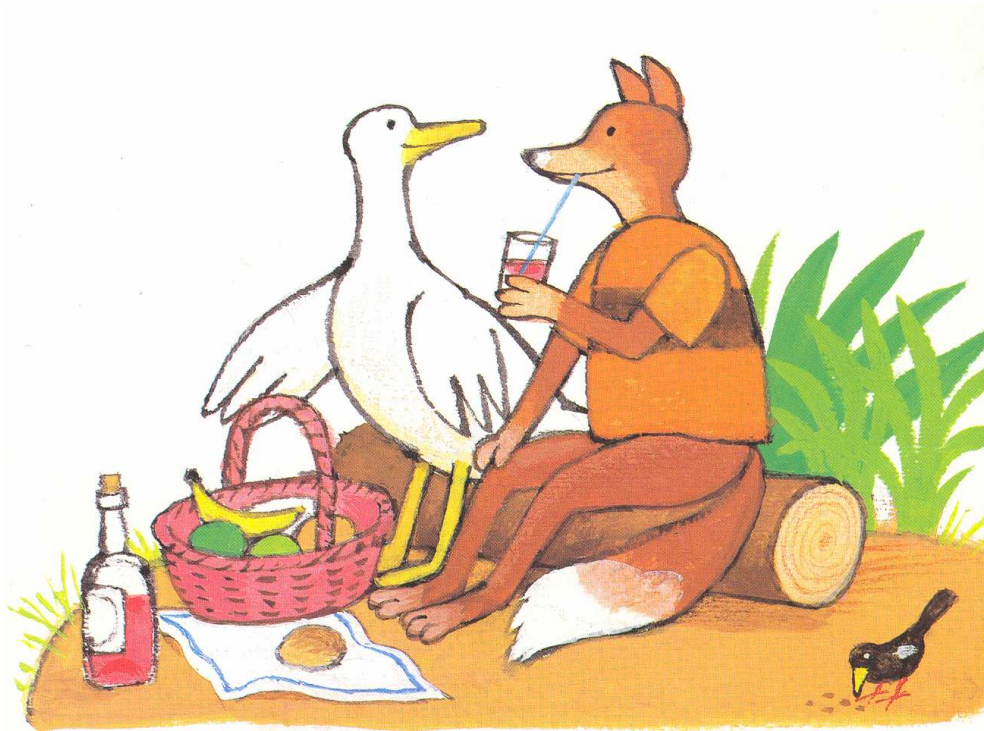
- ★ seine **Träume ernst nimmt** und
- ★ sich andauernd und hartnäckig dafür einsetzt,
- ★ dass sie einen **Platz** in seinem Leben bekommen.“

(Storch, 2005)

„possible selves“ bzw. zukünftige erwünschte Teil-Identitäten ?







Soll ich die zukünftige Gemahlin vom Fuchs werden?

.....

Was beschliesst die Ente?

Ziel des Trainings

Das **Selbstmanagement-Training** für Jugendliche ...

- ist ein Instrument zur **Ressourcen-Aktivierung**,
- das Jugendlichen in die Lage versetzen soll, **an sich zu glauben**,
- ihren **Idealen treu zu bleiben**
- und das Leben **selbst** in die Hand zu nehmen.

Durch das **bewusste Training** der Kernkompetenz

„**Selbstbestimmung**“ ...

- kann der heranwachsende Mensch **eigene Stärken** und **Ressourcen entdecken** und
- den **Selbstwert steigern**

(Storch, 2005)

Das Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“

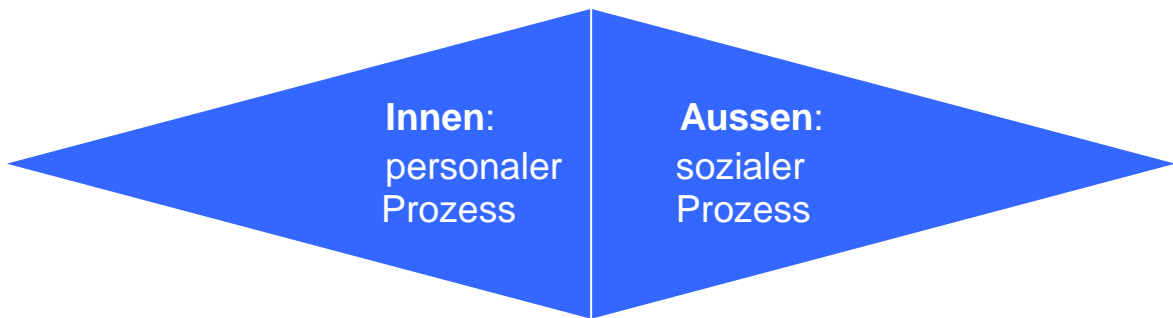
- fortschreitender Prozess
- eigenständiger Gestaltungsprozess

(Höfer, 2000)

Zwei Antriebskräfte von Identitätsarbeit

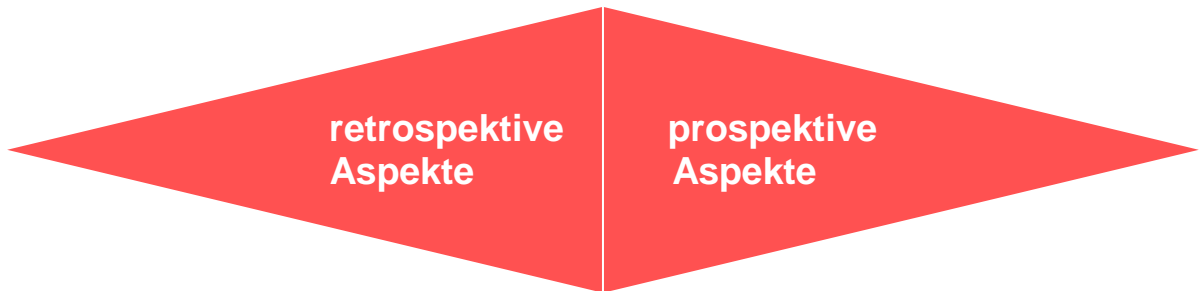
1. **permanente Passungsarbeit** zwischen inneren und äusseren Bedingungen

→ ständiger „Balance-Akt“



2. **Verknüpfung retrospektiver und prospektiver Aspekte**

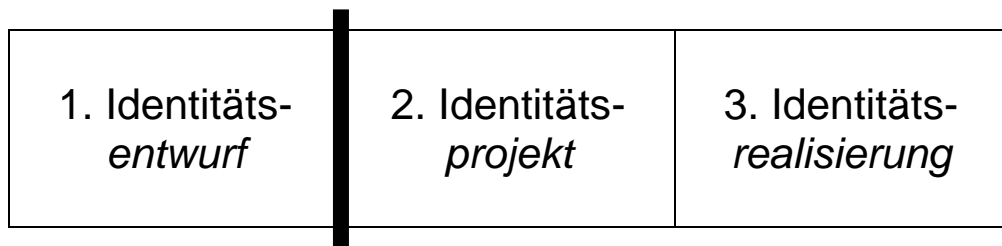
→ „possible selves“



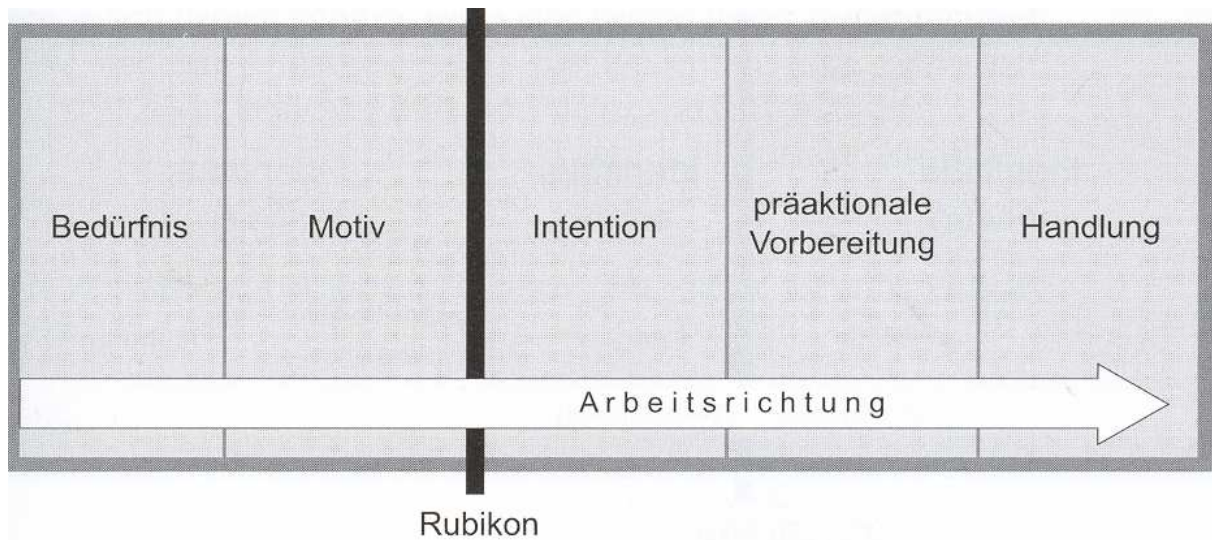
Reifestadien der Identitätsentwicklung

„**Phasenabfolge**“ der Entstehung zukünftiger me's:

1. *Identitätsentwürfe* → zukunftsbezogene Reflexionen
2. *Identitätsprojekten* → Erwartungen zukünftiger Identität
→ **inneren Beschlusscharakter** (—)
3. *Identitätsrealisierung* → Konkretisierung von Identitätsprojekten



Rubikon-Prozess im ZRM-Training



→ Stufenfolgen **zielrealisierenden Handelns**

Rubikon- Prozess

Tab. 3: Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns

Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ adaptives Unbewusstes ▪ limbisches System ▪ Emotionales Erfahrungsgedächtnis ▪ Eng in Verbindung mit Körperselbst ▪ Affektive Bewertung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst wahrgenommener Wunsch oder Bedürfnis (bewusste Verfügbarkeit) ▪ Wünschen und Abwägen ▪ Sammeln von Informationen ▪ Wunsch noch nicht gewollt / beabsichtigt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Um die Wahrscheinlichkeit für ein zielorientiertes Handeln zu erhöhen, muss das Motiv den psychologischen Rubikon überqueren ▪ Diagnostiziert werden kann die Überquerung des Rubikon am Auftreten eines deutlichen positiven somatischen Markers ▪ Ein positiver somatischer Marker wird im ZRM als Hinweis darauf gewertet, dass eine Person bewusste und unbewusste Anteile eines Wunsches synchronisiert hat, dass sie die Inhalte dessen, was sie realisieren will, mit ihrer Gesamtidentität abgestimmt hat und dass sie intrinsisch, das heißt aus sich selbst heraus, motiviert ist (z.B. Kuhl, 2001, Storch & Krause, 2002). ▪ Durch den Einfluss positiver Affekte, durch ein gutes Gefühl, erwirbt das Ziel Verbindlichkeitscharakter, sodass sich das Subjekt nun verpflichtet fühlt, das gewählte Ziel anzustreben. 	
3. Intention	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feste Absicht, das Ziel in Handlung umzusetzen ▪ Ev. direkt mit Handlung beginnen ▪ Parteilichkeit, Abschirmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Volitionsstärke = Wünschbarkeit x Realisierbarkeit
4. Präaktionale Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umlernen und Stoppen von alten Mechanismen ▪ Bildung von implizitem Wissen und Können durch Training oder Priming ▪ Bewusste Ausführungsintensionen bilden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns ▪ Bildung neuronal gebahnten Automatismen
5. Handlung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Nichts steht mehr im Wege 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN ▪ Erfolgreiches Management auch in Stresssituationen

Rubikon-Prozess:

1. Reifestadium „Bedürfnis / Wunsch“

Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ adaptives Unbewusstes <ul style="list-style-type: none"> - limbisches System - Emotionales Erfahrungsgedächtnis ▪ Eng in Verbindung mit Körperselbst ▪ Affektive Bewertung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER

Rubikon-Prozess:
2. Reifestadium „Motiv“

Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst wahrgenommener Wunsch oder Bedürfnis ▪ Wünschen und Abwägen ▪ Sammeln von Informationen ▪ Wunsch noch <u>nicht</u> gewollt / beabsichtigt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“

Rubikon-Prozess: Überqueren des Rubikons



- Überquerung des Rubikon → **positiv somatischer Markers**
- bewusste und unbewusste Anteile eines Wunsches sind **synchronisiert**
- Ziel erhält **Verbindlichkeitscharakter**
- Subjekt hat sich gegenüber dem Ziel **verpflichtet**

Rubikon-Prozess:
3. Reifestadium „Intention“

Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feste Absicht, das Ziel in Handlung umzusetzen ▪ Parteilichkeit, Abschirmung ▪ Ev. direkt mit Handlung beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Volitionsstärke = Wünschbarkeit x Realisierbarkeit

Rubikon-Prozess:

4. Reifestadium „Präaktionale Vorbereitung“

Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umlernen und Stoppen von alten Mechanismen ▪ Bildung von implizitem Wissen und Können durch Training oder Priming ▪ Bewusste Ausführungsintensionen bilden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns ▪ Bildung neuronal gebahnten AUTOMATISMEN

Rubikon-Prozess:
5. Reifestadium „Handlung“

Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Nichts steht mehr im Wege 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN ▪ Erfolgreiches Management auch in Stresssituationen

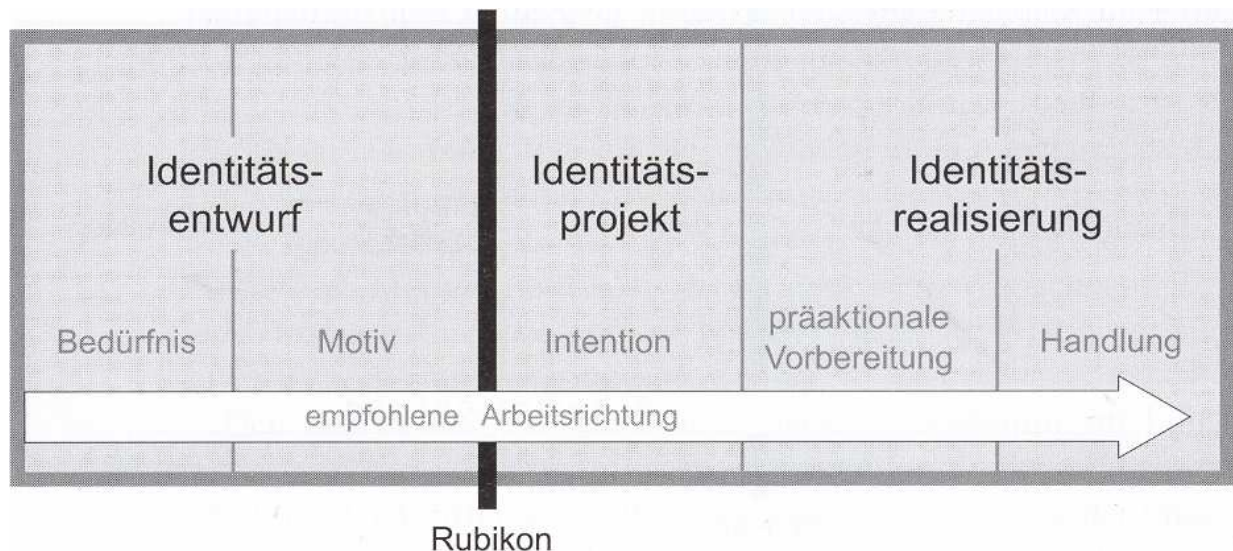
Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung



Reifestadien von me's
+
Reifestadien eines Ziels
=
**selbstbestimmte Identitätsentwicklung
im Rubikon-Prozess**

(Storch, 2005)

Selbstbestimmte Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess



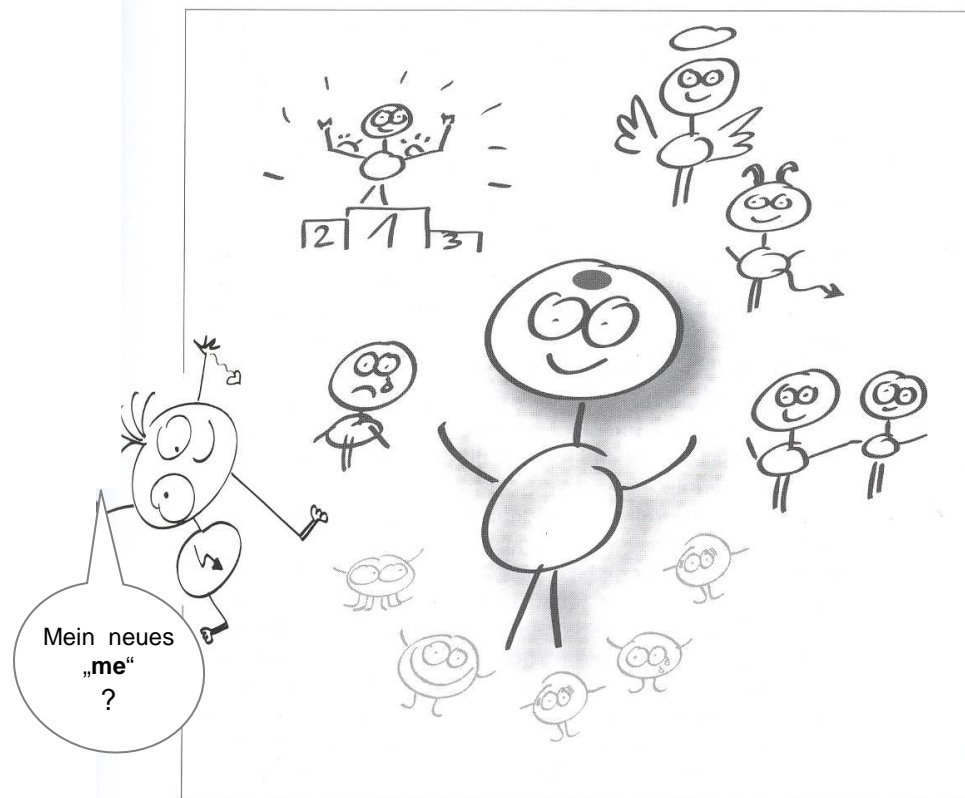
- Ziele = **Keim für ein neues „me“**
- falls Eifer und Wollen mit dabei .
- **Identitätsziele** (Gollwitzer, 1990) .

2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung

Tab. 4: Stufenfolgen von Identitätsentwicklung

RUBIKON-P.		IDENTITÄTSENWICKLUNG	
Reifestadien	Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	1. Identitätsentwurf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit neuem me befassen ▪ unbewusste und bewusster Anteile ▪ noch nicht synchronisiert und koordiniert ▪ noch seltsames Aussehen ▪ liegt noch quer zu den anderen ▪ noch keinen gültigen Platz ▪ Noch kein Beschlusscharakter ▪ Abwägprozesse im Gang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“ ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv			
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beschlusscharakter erhält ein Ideenentwurf durch einen Abwägprozess, der bewusste und unbewusste Elemente synchronisieren muss. ▪ Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren positiven somatischen Marker angezeigt, damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes 		
3. Intention	2. Identitätsprojekt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuum mit positivem somatischem Marker ▪ Neues me hat Projektstatus erreicht ▪ Me fügt sich harmonisch in Team-Kollegen-Reihe <p>Ergebnis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ GUTES IDENTITÄTSGEFÜHL- "ME": <ul style="list-style-type: none"> → passt zu Individuum → fügt sich sinnvoll in vergangenes und zukünftiges Leben ein → steigert Wohlbefinden ▪ bei starker Motivation direkt mit Handlung beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Realisierung von me wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt
4. Präaktionale Vorbereitung	3. Identitätsrealisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weiter Vorbereitungen und Sicherungsmaßnahmen ▪ V.a. bei alten, unerwünschten Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen ▪ Aufbau eines neuen neuronalen Netzes ▪ MULTICODIERUNG ▪ Erwünschte Handlungen auf vielen Lernebenen aktivieren ▪ Aufbau eines RESSOURCENPOOLS ▪ Bildung von neuronal gebahnten AUTOMATISMEN 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns
5. Handlung		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Intuitive Verhaltenssteuerung ▪ Me als Steuerungs- und Koordinationsinstrument im Sinne einer Zielerreichung 	

1. Identitätsentwurf



Beschreibung	Entwicklung
<p>Abwägeprozess - mit neuem „me“ befassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ unbewusste und bewusste Anteile von „me“ noch nicht synchronisiert und koordiniert (→ noch seltsames Aussehen liegt noch quer zu den anderen) ▪ Anwendbarkeit noch fraglich ▪ kein bestimmter Platz im inneren System 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“ ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER

„Rubikon“

Ideenentwurf erhält **Beschluss-Charakter** !



Abwägungsprozesse → **Synchronisation** bewusster
und unbewusster Anteile

Erfolgreiche Synchronisation → **positiv somatischer Marker**

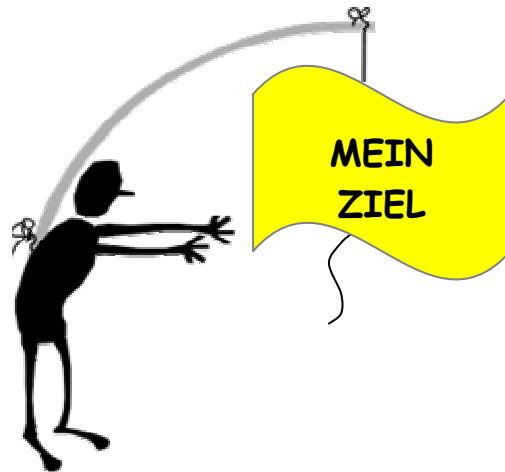
Überquerung des Rubikon → Status von Identitätsprojekt erreicht

2. Identitätsprojekt



Beschreibung	Entwicklung
<p>Neues me hat Projektstatus erreicht:</p> <p>Zeigt sich mit positivem somatischem Marker:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ GUTES IDENTITÄTSGEFÜHL: <ul style="list-style-type: none"> → "ME" passt zu Individuum → fügt sich sinnvoll in vergangenes und zukünftiges Leben ein → steigert Wohlbefinden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Realisierung von me wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt
<p>→ bei starker Motivation direkt mit Handlung beginnen</p>	

3. Identitätsrealisierung

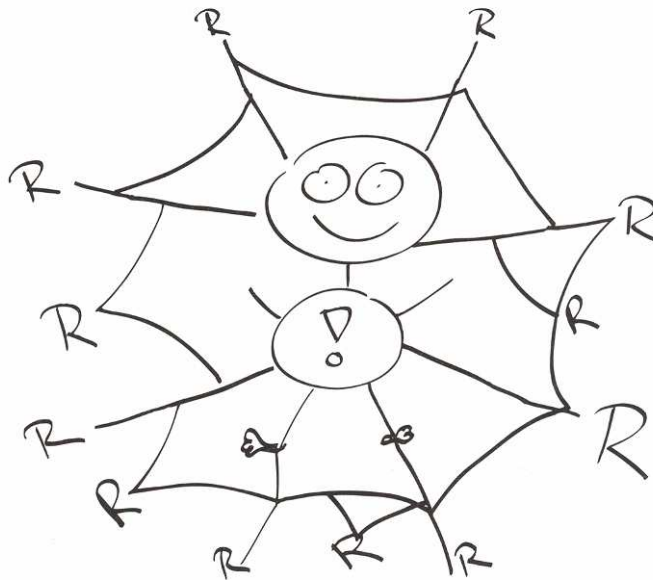


- **Starke Motivation genügt!**

Jedoch oftmals noch „**GO-Blockaden**“ aufgrund:

- **alter, unerwünschter Automatismen**
- **suboptimalen Umweltbedingungen**

3.1 Multicodierung



Beschreibung	Entwicklung
<p>➔ Techniken zum Abbau alter, unerwünschter Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen sowie zum Aufbau entwicklungsfördernder Mechanismen:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufbau eines neuen neuronalen Netzes ▪ MULTICODIERUNG ▪ Erwünschte Handlungen auf vielen Lernebenen aktivieren ▪ Aufbau eines RESSOURCENPOOLS (=R) ▪ Bildung neuronal gebahnten AUTOMATISMEN 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns

3.2 Zielrealisierendes Handeln

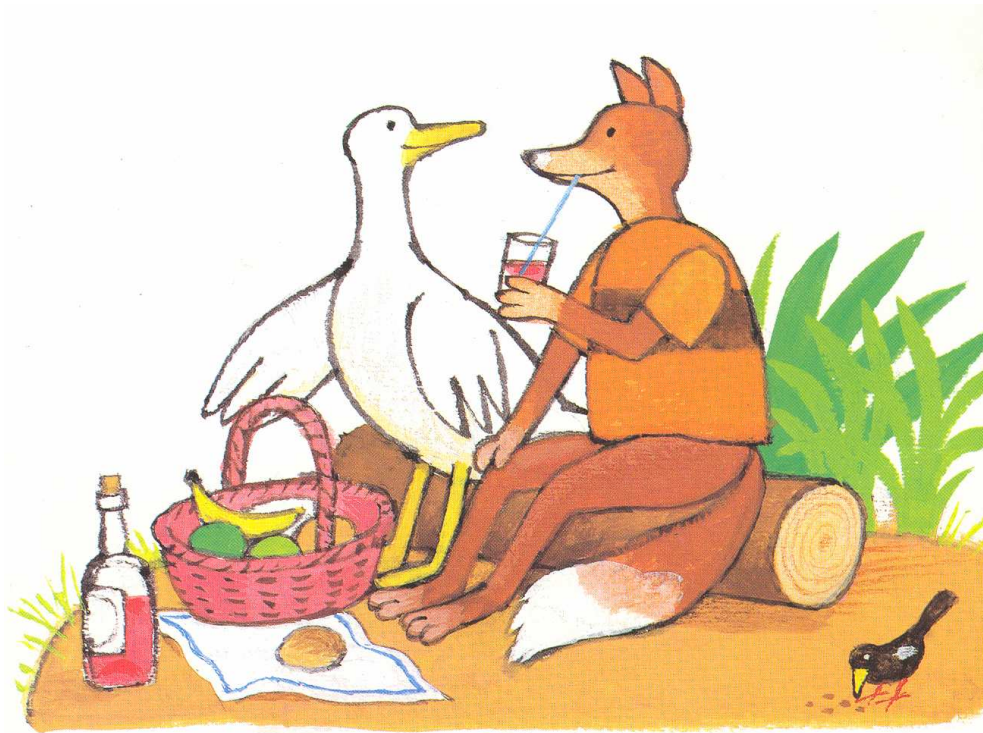


Beschreibung	Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln dank Aktivierung von „me“ ▪ Gute Bahnung des „me's“ → intuitive Verhaltenssteuerung ▪ „Me“ als Steuerungs- und Koordinationsinstrument zur Zielerreichung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN

Gelungene Identitätsentwicklung <i>- je nach Ausmass von...</i>	
Selbstwirksamkeit	Veränderungspotential: „Ich kann mich jederzeit verändern“
positivem Identitätsgefühl	Kohärenz und Authentizität
bezogener Autonomie	1. Selbstreflexion 2. Signale der Umwelt aufnehmen 1. → (= Feedbackschleife)

→ Ergebnis

- Wohlbefinden
- Gesundheit
- Lebenszufriedenheit



Ich werde auch ein
.....?

„Zwar liebe ich das Abenteuer schon ganz schön,
aber mein **Gefühl** sagt mir **untrüglich**:
Nichts wie weg hier -
Füchse haben Enten
viel zu gerne !!!

WEGSUCHE ...

Mensch, sei nicht dumm und
denk dich krumm –
in dem Gewühl hilft nur dein
gutes Bauchgefühl !!!



QUELLEN VON WISSEN ...

Pascal (1623-1662):

„Das Herz hat Gründe, von denen die Vernunft nichts weiss.“

Damasio (2005):

„Der Organismus hat einige Gründe, von denen die Vernunft Gebrauch machen muss.“

Das Chamäleon und der Papagei (Schellenberg, 2006)



Wohlgefällig sonnte sich das Chamäleon im Affenbrotbaum und sagte zum Papagei, der in der gleichen Gegend wohnte, wie glücklich es doch sei und von der Natur gesegnet, dass es sich jederzeit, allerorts und zu allen Gelegenheiten seiner Umgebung anpassen könne. Lasse es sich an seinen Wickelschwanz ins Blattwerk herunterbaumeln, werde es wie die Blätter grün, halte es sich mit seinen Klammerfüßen an einem baren Aste feste, werde wie seine Rinde braun. „Sie hingegen, Herr Nachbar Papagei, wie auffällig ist doch Ihr farbiges Gefieder! Man sieht Sie schon vom weitem. Und das lauthalse Geschwätz und des Nachahmen und Plappern! Da halt ich mich lieber unentdeckt und still und kann meine Zunge unbemerkt sekundenschnell zur anvisierten Beute schleudern.“

„Gewiss haben Sie keine Freunde“, sagte da der Papagei, von den Bemerkungen des Chamäleons scheinbar unberührt. „Niemand kann Sie ja erkennen. Sie haben keine Beständigkeit im Aussehen, sind anpasserisch und deshalb ohne Persönlichkeit. Sie wirken wie eine Art Neutrum im Hinterhalt!“ Und zufrieden flog er davon zu seinen gefiederten Freunden im Baum und hatte es gut. Das Chamäleon aber, in plötzlicher Unsicherheit und Erkenntnis seiner Einsamkeit, fing an, mit seinen Farbverwandlungskünsten zu spielen, macht auf Braun im grünen Blattwerk und dann wieder auf Grün auf dem braunen Ast und mit der Zeit wurde es müde und verwirrt und schlief ein mit der falschen Hautfarbe am falschen Ort. Sehr zur Freude einer im selben Baum wohnenden Schlange, die es entdeckte und verschlang.

Bleibe deinem Wesen treu und lass dich nicht zu Änderartigkeit verführen, denn es könnte schlimme Folgen haben.

RESSOURCEN & HANDYCAPS

in Abhängigkeit
verschiedener Perspektiven





	EIGENSCHAFTEN – abhängig von PERSPEKTIVE und BEWERTUNG	CHAMÄLEON 	PAPAGEI 
RESSOURCEN	Aus eigener Sicht „positiv“ bewertete Eigenschaften (Bsp.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ flexibel ▪ anpassungsfähig ▪ unentdeckbar sein ▪ still sein können ▪ geduldig ▪ erfolgreicher Beutejäger 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kontaktfreudig ▪ kommunikativ ▪ selbstsicher ▪ kämpferisch ▪ sich selber treu bleibend
HANDICAPS	Aus fremder Sicht „negativ“ beurteilte Eigenschaften (Bsp.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ einsam sein / keine Freunde haben ▪ anpasserisch ▪ unbeständig ▪ sich versteckend hinterhältig ▪ verführbar ▪ selbst-un-sicher 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ geschwätzig ▪ lauthals ▪ auffällig ▪ aufdringlich

Aussagenkatalog

zur Einübung eigener Standpunkte (► Tab. 6)

- Ich bin gerne ein bunter Vogel und für jedermann ein Blickfang... / Ich bin lieber unsichtbar und falle in der Umgebung wenig auf...
- Ich plappere gerne einfach drauf los... / Ich bin mit Worten eher sparsam...
- Ich liebe das Risiko und wage mich hoch hinaus... / Ich suche Schutz und bewege mich lieber auf sicherem Boden...
- Freunde und/oder Freundinnen zu haben ist mir äusserst wichtig... / Freunde und/oder Freundinnen zu haben ist mir nicht besonders wichtig...
- Ich fühle mich in der Gruppe sicher und akzeptiert... / Ich fühle mich in der Gruppe unsicher und oftmals abgelehnt...
- Bemerkungen von anderen kümmern mich wenig... / Bemerkungen von anderen verunsichern mich und stellen meine eigenen Ansichten in Frage...
- Ich bin leicht durch Mode-Trends verführbar... / Ich pflege lieber meinen eigenen Stil und bleibe mir selber treu...
- Meistens stehe ich mit den Füßen fest und suche nach realistischen Aktivitäten und Lösungen... / Mehrheitlich hebe ich gerne ab und lasse mich von Tagträumereien und diffusen Gefühle von der Alltagswelt und ihren Aufgaben wegführen... Ich bevorzuge laute, schrille, hektische Plätze und Events.../ Ich geniesse eher stille Orte zum Nachdenken und Sinnieren...
- Ich agiere lieber im Stillen oder versteckt... / Ich handle offensiv und direkt...

Ein Ticket für alles...

Infocorner über „actual me’s“	Development Center für „possible selves“
WELCOME – me’s 😊	DREAMS & DESIRES ☆
	
HANDICAPS ☹️	REAL FUTURE DESIGN 😊
	

Zusammenfassung und Ausblick

Trainingsmanual

(Storch & Riedener, 2005)

Vorkurs: Trainingsmanual & Situationssammlung

1. Mein Thema klären
2. Vom Thema zu meinem Ziel
3. Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool
4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln
5. Mein Weg im Kurs & Umsetzung des Zieles im Alltag

Follow-up

TEIL

C

zu Kapitel 4 'Arbeitsunterlagen'

4.2

Referatsvorlagen

► Folien b

Referatstext [zu Folien a] – in Grossformat

4.2 Referatsvorlagen

→ Lehrerkommentar [zu Folien a] – in Grossformat (► Folien b)

Folie 01b

Text des Unterrichtsmanuals in Grossformat - Referatsvorlage für Lehrperson

2. Selbstmanagement-Training: Übersicht / Ablauf

Einleitender Kommentar zur Aufbau des Trainingsmoduls:

- Eingangs folgt ein *Überblick über den Ablauf und den Aufbau des vierstündigen Unterrichtsmoduls* (► Folie 01a).
- Dabei werden *folgende zentrale Begriffe* vorgestellt :
 - *Kommentar zu einzelnen Begriffen (Harter, 1999; Storch, 2005):*
 - **Identität** kann mit *Selbstrepräsentation* gleichgesetzt werden.
 - Dabei ist es hilfreich, das *Selbst* in zwei unterschiedliche Begriffe, das „**I**“ (das **Ich als erkennendes Subjekt**) und das „**me**“ (das **Ich als erkanntes Objekt**) zu unterteilen. Bei der Frage „Wer bin ich?“ versucht also das I über mögliche me's nachzudenken. Dabei kann das „I“ Informationen aus der Umwelt oder aber auch über Selbstreflexion sammeln. So entstehen kleine „Mini-Theorien“ von Teilidentitäten – oder eben me's -, die miteinander harmonieren oder auch einander widersprechen können.
 - Ausserdem fordern die persönliche Entwicklung sowie der Wandel der Welt immer wieder von neuem die Kreation neuer möglicher Teilidentitäten, - sogenannte „**possible selves**“.
 - Der Versuch des Ichs, die Vielfalt der me's zu organisieren, wird als **Identitätssuche** bezeichnet.

2.1 Theoretische Grundlagen des Selbstmanagement-Trainings

Einleitender Kommentar zum Aufbau von neuen Teil-Identitäten (► Folie 02a):


- Der systematische Aufbau einer stabilen Identität erfordert in einer Zeit des ständigen Umbruchs und hohen Wandels der Gesellschaft ein grosses Mass an **aktiver Eigenleistung**.
- Grosse Wachheit und Flexibilität sowie ein ständiger Neuaufbau von Teilidentitäten („me's“ bzw. „possible selves“), welche sich auf **einen stabilen Kern** beziehen und adäquat an die Umgebung anpassen, garantieren jedoch eine **gesundheitserhaltende, identitätssichernde Kontinuität des Selbst** über die Zeit.
- Bei der **Kreation von neuen Teilidentitäten** kann der **Verstand** als Kenner vieler Variationen menschlicher Daseins- und Verhaltensformen unterschiedlichste mögliche „me's“ bzw. „possible selves“ vorschlagen; dazu gehören u.a. gewünschte, geliebte, gesollte, unwillkommene und gefürchtete Aspekte.
- Die **Selektion** von neu aufzubauenden Teilidentitäten (me's bzw. possible selves) soll jedoch nicht mittels Verstand sondern aufgrund positiver körperlicher und emotionaler Signale erfolgen. Die Eigenwahrnehmung „**eines guten Bauchgefühls**“ bildet letztendlich die Basis zur Evaluierung kongruenter, wohladaptiver Identitätsziele.

2.1.1 Einführung ins Thema

2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me's

Einleitender Kommentar - zu Beispielen und Übungen

In folgenden Beispielen und Übungen versuchen wir als erstes Teil-Identitäten – in der Fachsprache auch **me's** genannt – zu identifizieren und zu beschreiben:

- a. Bei der IMAGE-KAMPAGNE des ZVV's (► **Folien 03a-08a**)
- b. Bei der EIGENEN PERSON (► **Folie 09a**):
Formulieren persönlicher „me's“ 
- c. Bei der LISTIGEN ENTE (► **Folien 10a-13a**):
Beschreiben des „me's“ der siegreichen Ente.

2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me's:

a. IMAGE-KAMPAGNE des ZVV's

Kommentar zu:

► Folien 03a und 04a:

Im Juni 2000 hat der Zürcher Verkehrsverbund (ZVV) die **mehnjährige Werbekampagne** mit den «verkehrten», mehrdeutigen Slogans auf Tram, Zug, Bus und Schiff gestartet.

- *Zum Beispiel steht die Botschaft «Ich bin auch ein Bus» überraschender Weise auf einem Schiff.*

Diese kreative und attraktive Werbung, mit dem Leitspruch "Ich bin auch ein..." lebt weiter und wird laufend aktualisiert und modernisiert.


► Folien 05a – 08a:

Als weiteres Element seiner mittlerweile fünf Jahre dauernden Imagekampagne (Stichwort: „ICH BIN AUCH EIN...“) realisierte der ZVV eine **T-Shirt-Aktion**.

Dabei wurde die Produktion von T-Shirts mit individuellen, von den Bestellern selber kreierte „*ICH BIN AUCH EIN(E)...*“ -Statements angeboten.

2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me's:**b. „me“-Formulierung bei EIGENER PERSON**

Kommentar zu ► **Folie 09a:**

- Gemäss der Vorlage der ZVV „T-Shirt-Aktion“ kreieren die Schülerinnen und Schüler eigene „ICH BIN AUCH EIN(E)...“ –Statements, welche persönliche „me's“ bzw. **Teil-Identiäten**  darstellen.
- Die individuellen Slogans können **Verhaltensweisen** oder **Charaktereigenschaften** beschreiben, welche z.B. im *Schulalltag*, im *Freundeskreis*, in der *Freizeit* oder im Bereich der *Familie* zu Ausdruck kommen können.

2.1.1.1 Beispiele und Übungen zu Teilidentitäten bzw. me's:

c. bei der LISTIGEN ENTE

Einleitender Kommentar zur Fabelerzählung (► Folien 10a-13a):

Dank eines grossen Masses an Schlaueit und Ideenreichtum gelingt es der noch unerfahrenen jungen Ente, sich aus der bedrohlichen Situation eines sie jagenden, hungrigen Fuchses zu retten (► Folien 10a, 11a, 12a):

List 1 (Folie 10a): Als der hungrige Fuchs der jungen Ente begegnet, erzählt diese: „Lieber Fuchs, ich fühle mich heute nicht gut. Ich habe etwas Schlimmes gegessen. Ich glaub, ich muss mich gleich übergeben.“ „Was?“ schreit der Fuchs, „eine Ente, die krank ist, die fresse ich nicht! Bitte geh ins Bett und pflege dich, damit du schnell wieder gesund bist.“

List 2 (Folie 11a): Am nächsten Tag klopft der Fuchs an die Haustüre der Ente und fragt: „Hallo, liebe Ente, wie geht es dir heute?“ Die Ente antwortet: „Schon besser, Fuchs. Aber ich will jetzt gerade meine Tante besuchen gehen, die Geburtstag hat. Sie ist lieb, ganz schön dick und gemütlich.“ Das gefällt dem Fuchs natürlich sehr. Er begleitet die Ente und denkt heimlich: Ich fresse erst einmal die Tante. Als sie aber an einen Fluss kommen, springt die Ente ins Wasser und schwimmt ans andere Ufer herüber. Da der Fuchs nicht schwimmen kann bleibt er alleine und hungrig zurück.

List 3 (Folie 12a): Noch am selben Tag denkt sich die Ente erneut eine List aus. Sie gräbt ein tiefes Loch, legt dünne Äste darüber und bedeckt diese anschliessend mit Blättern und Sand. Niemand kann sehen, dass auf dem Weg zu ihrem Haus nun eine Fallgrube ist. Der Fuchs, der vor Hunger kaum geschlafen hat, rennt am darauf folgenden Morgen in aller Eile auf die Ente zu, die bereits vor dem Haus wartet. Doch – wie geplant – stürzt er kurz vor seinem Ziel in die tiefe Fallgrube hinunter, wo er wütend und jammernd gefangen liegen bleibt.

FOLGE: ► Folie 13a: Nach der dreimalig erfolgreichen List, versucht die Ente ihren guten Retterinstinkt in Form einer persönlichen Qualität zu formulieren:

„Ich bin auch ein ...“

→ z.B. *Genie, Held, Arnold Schwarzenbach, ...etc.*

2.1.1.2 Wenn DU dich verwandelst, verwandelt sich die Welt

(Ludwig Hohl)

Kommentar zum Sprichwort (► Folie 14a - oben):

Wenn DU dich verwandelst, verwandelt sich die Welt (Ludwig Hohl)

- Ludwig Hohl unterstreicht die Wichtigkeit des aktiven Aufbaus von me's (Teilpersönlichkeiten).
- Das Kreieren von „possible selves“ (zukünftigen me's) kann die Welt verändern.

Kommentar zu ZRM-Botschaft (► Folie 14a – unten):

Die Botschaft, welche das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) vermittelt heisst: „Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Lebenszufriedenheit erwirbt sich der Mensch, der seine Träume ernst nimmt, und sich andauernd und hartnäckig dafür einsetzt, dass sie einen Platz in seinem Leben bekommen“ (Storch, 2005).

- Bei der Lebensgestaltung ist die aktive Entscheidung von grosser Bedeutung
- Lebenszufriedenheit ist letztendlich der Lohn selbstbestimmter, hartnäckiger Arbeit an der Persönlichkeits- bzw. Identitätsentwicklung.
- Träume können dabei Wegweiser für die Bildung möglicher zukünftiger Teilpersönlichkeiten oder sogenannten „possible selves“ darstellen.

2.1.1.3 Beispiele und Übungen zu zukünftigen Teilidentitäten bzw. „possible selves“

a. Bei der EIGENEN PERSON

Kommentar zu ► Folie 15a:



- Bildung von T-Shirt-Slogan für zukünftige Identitätsziele bzw. „possible selves“.
- „***ICH WERDE AUCH EIN ...***“ : → Entwurf von
 - erhofften,
 - ogewünschten,
 - oselbstwertsteigernden und
 - Lebenszufriedenheit erzeugenden„possible selves“.

2.1.1.3 Beispiele und Übungen zu zukünftigen Teilidentitäten bzw. „possible selves“

b. Im Falle der LISTIGEN ENTE

Kommentar zu ► Folien 16a + 17a:

→ Weitererzählung und Schluss der Geschichte „Die Ente und der Fuchs“:

„Fuchs ruft um Hilfe“ (► Folie 16a):

REAKTION DER ENTE: Nachdem die Ente ihren Sieg über den Fuchs lange genug ausgekostet hat, wird sie plötzlich still. Da hört sie von draussen die lauten Hilferufe des Fuchses. „Liebe Ente, bitte rette mich“, bittet er eindringlich und er fügt an: „Lass uns doch in Zukunft Freunde sein!“

Die Ente brauchte Zeit zum Nachdenken. „Bin ich denn nun eine listige Heldin und Feindin des Fuchses oder gefällt mir dir Rolle einer gutmütigen Retterin und zukünftigen Freundin doch besser?“ fragt sie sich. Je länger sich nachdenkt, desto unerträglicher wird das Gejammer des Fuchses. Deshalb entschliesst sie sich kurzerhand, den Fuchs mit einem Seil aus der Falle zu ziehen und mit ihm über eine mögliche gemeinsame Zukunft zu verhandeln.

„Ente, willst du mich heiraten?“ (► Folie 17a):

Beschluss der Ente: Schlau genug, die gierige Lust des Rotpelzen nach zarten Enten nicht ausser Acht zu lassen, bereitete die Ente vorgängig ein köstliches Mahl – bestehend aus leckeren Brötchen, Früchten und Wein – vor. Als der Fuchs sich daran rund und satt gegessen hatte, sagte er zufrieden: „Entlein, ich liebe dich. Willst du mich heiraten?“

→ aufkommende Fragen:

- *Wie soll die Ente entscheiden?*
- *Kann sie sich vorstellen, zukünftig die Rolle der Gemahlin als Frau Fuchs einzunehmen? (Die Antwort folgt am Ende des Theorieteils Kap. 2.1.7.1, S. 42)*
- *Und wenn ja, WIE?*

➔ **WIE entwickelt man „possible selves“?**

(bzw. zukünftige Teil-Identitäten)

2.1.2 Ziele des Selbstmanagement-Trainings

Kommentar zu ► Folie 18a:

- Auf der Basis des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) für Erwachsene entwickelten Dr. Maja Storch und Astrid Riedener ein **Selbstmanagement-Training** für **Jugendliche**, welches ein *“ressourcenorientiertes Instrument zur aktiven Lebensgestaltung und Identitätsentwicklung“* darstellt.
- Die **Wahrnehmung eigener Talente und Fähigkeiten** bildet dabei die Grundlage für die *Zielformulierung selbstkongruenter Teil-Identitäten* (possible selves).
- Die **Bildung eines persönlichen Ressourcen-Pools** dient bei der Realisierung erwünschter Identitätsziele als *„Energie-Tankstelle“* und erhöht in der Folge die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung.
- Die erfolgreiche Bewältigung selbstgesteckter Ziele **fördert den Selbstwert**, was sich auch in Form von *Stolz und Selbstachtung* äussern kann.

2.1.3 Das Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“

(Höfer, 2000)

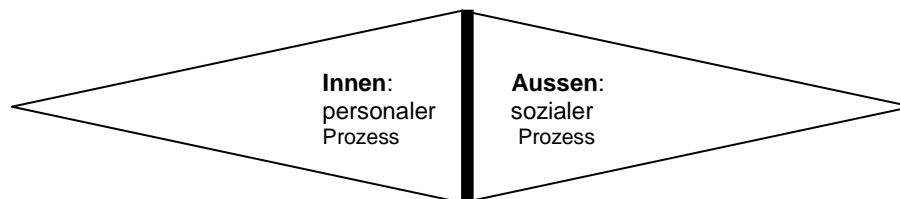
Kommentar zu ► Folie 19a:

- Die modelltheoretische Annahme des Konzepts der „alltäglichen Identitätsarbeit“ geht **nicht** von einem **sich entwickelnden, abschliessbaren Prozess** (wie etwa bei Erikson 1973 und bei Antonovsky 1981) aus,
- sondern **thematisiert Identität** als einen **fortschreitenden Prozess** eigener Lebensgestaltung.
- Die **gesellschaftlichen Veränderungen** lassen es als sinnvoll erscheinen,
- Identität auch nicht mehr überwiegend als Ergebnis einer **subjektiven Anpassung an traditionelle Vorgaben**,
- sondern als einen nun auch inhaltlich (zunehmend) **eigenständigen Gestaltungsprozess** zu sehen.

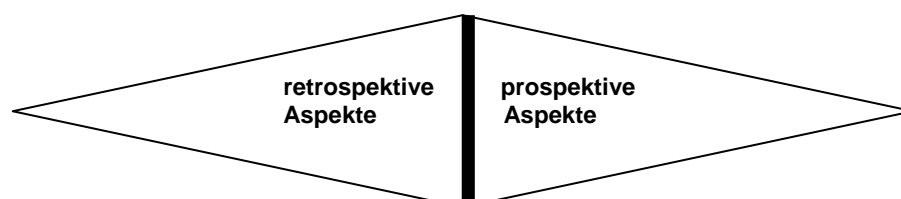
2.1.3.1 Zwei Antriebskräfte von Identitätsarbeit

Kommentar zu ►Folie 20a:

- Nach Höfer (2000) wird Identität beständig durch eine **permanente Passungsarbeit** zwischen inneren und äußeren Bedingungen, sozusagen durch *permanente Verschränkung sozialer und personaler Prozesse* hergestellt.
- Identitätsbildung erfordert vom Individuum damit ein **ständiges „Ausbalancieren“** beider Seiten und stellt sich damit im Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Bezogenheit her.



- Eine weitere Antriebskraft von Identitätsarbeit resultiert aus der **Verknüpfung retrospektiver und prospektiver Aspekte**.
- Identität entwickelt sich als **kontinuierliche Verschränkung** eines (selbst-) reflexiven Verarbeitungsprozesses gegenwärtiger und vergangener Erfahrungen von sich selbst und eines (selbst-) steuernden Gestaltungsprozesses zukünftiger gewünschter Perspektiven/Erfahrungen („possible selves“) von sich selbst.



2.1.3.2 Reifestadien der Identitätsentwicklung

Kommentar zu ► Folie 21a:

Identitätsrealisierung → Konkretisierung von Identitätsprojekten

Höfer (2000) hat eine Phasenabfolge der Entstehung von auf die Zukunft ausgerichteten Teilidentitäten (zukünftige me's) ausgearbeitet, die sich für die pädagogische Praxis gut eignet. Dabei unterscheidet Höfer zwischen *Identitätsentwurf*, *Identitätsprojekt* und *Identitätsrealisierung* (siehe Abb. 2).

Immer wenn das Ich sich selbst zum Gegenstand zukunftsbezogener Reflexionen macht, entwirft es *optionale Selbste*, d.h. es entwickelt **Identitätsentwürfe**. Aus den meist mehreren Identitätsentwürfen, die Subjekte mit ihren jeweiligen me's „mit sich führen“, verdichten sich bestimmte zu konkreten Identitätsprojekten.

Unter **Identitätsprojekten** versteht Höfer (2000) jene Elemente von me's, in welchen die Erwartungen eines Menschen - in Hinblick auf seine zukünftige Identität - selbst zu einem *Bestandteil seiner Lebensbiographie* werden. Im Unterschied zu den Identitätsentwürfen haben Identitätsprojekte quasi **inneren Beschlusscharakter** (**■**). „Ein Identitätsprojekt ist weder Utopie noch bloßes Lust haben“ (Kraus 1996, S. 152), d.h. es setzt voraus, dass ein Reflexionsprozess mit Blick auf vorhandene Ressourcen hinsichtlich eines Entwicklungsziels stattgefunden hat.

Nach der Konkretisierung von Identitätsentwürfen durch Identitätsprojekte versucht das Ich diese zum *Gegenstand alltäglicher Lebensführung* im Sinne einer **Identitätsrealisierung** zu machen.

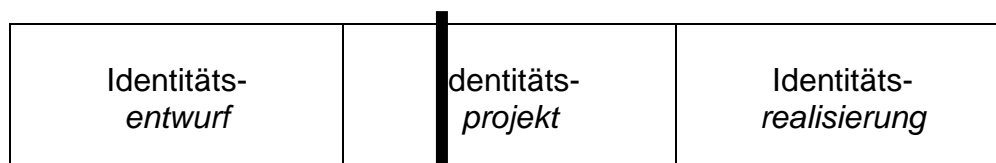


Abb.2: Phasenabfolge der Identitätsentwicklung

2.1.4 Rubikon-Prozess im ZRM-Training

Kommentar zu ► Folie 22a:

Für einen Menschen, der **mitte in einem persönlichen Entwicklungsprozess** steht, kann die innere **Bedürfnis- und Ziellandschaft** z.B. aufgrund

- ihrer *Vielfältigkeit, Widersprüchlichkeit*
- sowie unterschiedlichen *Ausbreitungs- und Reifungsgraden*

schnell einmal verwirrend und unübersichtlich werden.

Falls auch **schwerwiegende Lebensthemen** im Spiel sind, wie z.B.

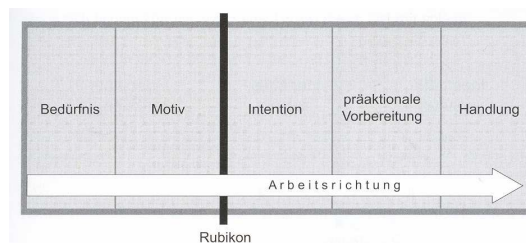
- *Berufswahl, Partnerschaft oder langfristige finanzielle Investitionen,*

kann diese innere Bedürfnis- und Ziellandschaft schnell zum **Labyrinth** werden.

Der **Rubikon-Prozess von Storch und Krause (2002)**...

...als *theoriegeleitete Weiterentwicklung des Rubikon-Modells von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1991)*, welches aus der Motivationspsychologie stammt und empirisch sehr gut nachgewiesen wurde,

- ist gewissermassen der **rote Faden** in diesem Labyrinth (Abb. 3).
- Es zeigt eine Übersicht über die **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns** auf.



Das Prozess-Modell ermöglicht es, ein **Handlungsziel** auf seiner Reise durch die Zeit zu begleiten. Dabei unterscheidet es zwischen **Bedürfnis**, **Motiv**, **Intention**, **präaktionaler Vorbereitungsphase** und **Handlung**.

2.1.4 Rubikon-Prozess im ZRM-Training

Kommentar zu ► **Folie 23.a:**

*In den folgenden Abschnitten (► **Folien 24 – 29**) werden die „Reifestadien“ im Einzelnen betrachtet.*

*Eine **Übersicht** über die einzelnen Phasen kann die Lehrperson bereits in der Zusammenfassung der **Tab. 3** gewinnen (► **Folie 23**):*

► **Folie 23a** = *Tabelle 3 (Vorlage für Lehrperson, ev. auch zum Gewinn eines ersten Einblicks für die Zuhörer geeignet)*

2.1.4 Rubikon-Prozess – 1. Reifestadium:

„**Bedürfnis / Wunsch**“

Kommentar zu ► Folie 24a:

Beschreibung

- Bedürfnisse und Wünsche entstehen im **adaptiven Unbewussten**.
- Sie sind Teil des **limbischen Systems**...
- ... und können als **emotionales Erfahrungsgedächtnis** bezeichnet werden.
- Bedürfnis und Wünsche stehen in enger Verbindung dem **Körperselbst**.
- Sie sind verantwortlich für die **affektive Bewertung**.

Entwicklung

- In der ersten Phase stehen als zentrale Aspekte die **Ermittlung unbewusster Bedürfnisse** und Wünsche sowie deren **Bewertung mittels somatischer Marker** (Rückmeldung über Gefühls- und Körpersignale) im Mittelpunkt.

2.1.4 Rubikon-Prozess – 2. Reifestadium:

„Motiv“

Kommentar zu ► Folie 25a:

Beschreibung

- Das Motiv kann als **bewusst wahrgenommener Wunsch oder als ein bewusst reflektiertes Bedürfnis** beschrieben werden.
- Nochmals werden deren Vor- und Nachteile **abgewogen** sowie weitere **Informationen** dazu **gesammelt**.
- Trotz bewusster Verfügbarkeit ist der Wunsch jedoch noch nicht gewollt bzw. beabsichtigt.

Entwicklung

- Das Motiv beinhaltet noch keinen Beschluss. Jedoch ist es durch einen **SOLL-Charakter** hinsichtlich eines anzustrebenden Handlungsziels mit positivem Gewinn geprägt.

2.1.4 Rubikon-Prozess:

„Überschreiten des Rubikons“

Einleitender Kommentar:

- *Der Begriff „Rubikon“ auf der ► Folie 26.a wird eingangs erklärt*
- *SIEHE FOLGENDE SEITE: ► Folie 26.c „Die Rubion-Metapher“*
- *Dabei ist der untenstehende Text der Folie 26a vorerst noch zugedeckt*



- Um die **Wahrscheinlichkeit für ein zielorientiertes Handeln zu erhöhen**, muss das Motiv den psychologischen Rubikon überqueren
- Diagnostiziert werden kann die Überquerung des Rubikon am Auftreten eines **deutlichen positiven somatischen Markers**
- Ein positiver somatischer Marker wird im ZRM als Hinweis darauf gewertet, dass eine Person **bewusste und unbewusste Anteile eines Wunsches synchronisiert** hat, dass sie die Inhalte dessen, was sie realisieren will, mit ihrer Gesamtidentität abgestimmt hat und dass sie intrinsisch, das heißt aus sich selbst heraus, motiviert ist (z.B. Kuhl, 2001, Storch & Krause, 2002).
- Durch den Einfluss positiver Affekte, durch ein gutes Gefühl, **erwirbt das Ziel Verbindlichkeitscharakter**, sodass sich das Subjekt nun verpflichtet fühlt, das gewählte Ziel anzustreben.

Die „RUBIKON- Metapher“

- Den Begriff „Rubikon“ wählte man in Anlehnung an **Julius Caesar**, der im Jahre 49 vor Christus mit den Worten „**alea iacta est**“ (*lat.: der Würfel ist gefallen*), kundtat, dass er nach einer **Phase des Abwägens** **DEN ENTSCHLUSS** gefasst hatte, mit seinen Soldaten einen **Fluss** mit dem Namen „Rubikon“ zu überschreiten und damit einen Krieg begann.
- Das Rubikonmodell wurde natürlich **nicht** entwickelt, um zu erklären, **wie Kriege entstehen**.
- Die Rubikon-Metapher wurde gewählt, um die „Grundprobleme einer jeden Motivation, nämlich die **Wahl** von Handlungszielen einerseits und die **Realisierung** dieser Ziele andererseits“ zu analysieren (Gollwitzer, 1991, S.39).
- Mit anderen Worten: „Welche Karrieren müssen **Wünsche** durchlaufen, damit sie **effektiv** in relevante **Handlungen** umgesetzt werden können?“

2.1.4 Rubikon-Prozess – 3. Reifestadium:

„Intention“

Kommentar zu ► Folie 27a:

Beschreibung

- Die Intention ist eine **feste Absicht** oder ein Vorhaben, das ausgewählte Ziel in eine Handlung umzusetzen.
- Beim Auswahlverfahren wird einem Ziel eindeutige Präferenz gegeben. So herrscht gemäss der Aussage von Grawe (1998, S. 69) jenseits des Rubikons eindeutig **Parteilichkeit**...Wahrnehmung, Emotionen, Denken und Handeln stehen im Dienste der jeweiligen Intention.
- Nach der Intensionsbildung können viele Menschen schon **direkt mit der Handlung beginnen**. Falls jedoch unerwünschte alte Automatismen den zielrealisierenden Aktivitäten entgegenwirken, müssen zuerst durch ein Umlernen alter Muster bzw. durch den Erwerb neuer Mechanismen die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zielrealisierung erarbeitet werden.

Entwicklung

- In der Motivationspsychologie spricht man von der „Volitionsstärke“, wenn eine Entscheidung bzw. Intention besonders stark **GEWOLLT** ist.
- Die Stärke der Absicht eines Vorhabens kann als **Produkt aus Wünschbarkeit und Realisierbarkeit** beschrieben werden. (→ *Je attraktiver ein Ziel erscheint und je höher die Wahrscheinlichkeit ist, dass es durch eigenes Handeln realisiert werden kann, desto stärker ist der Wille, die Umsetzung dieses Ziels in Angriff zu nehmen.*)

2.1.4 Rubikon-Prozess – 4. Reifestadium:

„Präaktionale Vorbereitung“

Kommentar zu ► Folie 28a:

Beschreibung

- Das **Umlernen und Stoppen alter Mechanismen** (STOP-Signale) sowie das **Bilden neuer Reaktionsmuster** (GO-Signale) bedarf der zweifachen, neuronalen Verankerung; sowohl auf *bewusster* wie auch auf *unbewusster Ebene*.
- **Bewusste Ebene:** Die bewusste Handlungssteuerung geschieht nach der Unterscheidung von Schacter (1987) über explizite Prozesse. Explizites Wissen ist *sprachlich* vermittelbar, braucht jedoch *genügend Zeit für reflektiertes Vorgehen*.
- **Unbewusste Ebene:** Die unbewusste Handlungssteuerung erfolgt über implizite Prozesse. Da diese Abläufe *keiner besonderen Aufmerksamkeit* sowie *keiner logischen bewussten Operationen* bedürfen, werden sie v.a. in chaotischen, zeitkritischen Situationen eingesetzt. Das Erlernen von implizitem Wissen erfolgt über die Bildung von **Automatismen** (durch häufige Wiederholung, Üben und Trainieren) oder **Priming** (unbewusstes Lernen durch „*unterschwellige Aktivierung*“ eines ganzen Systems von Assoziationen“ → *vorbewusst bzw. subliminal ablaufender Prozess*).

Entwicklung

- Oftmals braucht es vor der direkten Umsetzung des Ziels in eine Handlung ein **Training bzw. eine Instruktion** des Gehirns.
- Die **Bildung neuronal gebahnter Automatismen** verhindert, dass die Handlungsumsetzung im Ernstfall nicht gelingt.

2.1.4 Rubikon-Prozess – 5. Reifestadium:

„Handlung“

Kommentar zu ► Folie 29a:

Beschreibung

- Ist das **Überschreiten des Rubikons** durch genügend starke Intentionsbildung erfolgreich gelungen
- und/oder die Bildung von **neuronal gebahnten Automatismen** genügend gefestigt,
- steht dem **zielrealisierenden Handeln** nichts mehr im Wege.

Entwicklung

- Die Wahl angemessener Herausforderungsgrade sowie ein adäquater **Einsatz aufgebauten Ressourcen** garantiert ein **erfolgreiches Management der Zielrealisierung** - auch in Zeiten von **Stress**.

2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung

(Storch & Riedener, 2005)

Kommentar zu ► Folie 30a:

Maja Storch (2005) setzt in einem nächsten Schritt

- den Rubikon-Prozess mit den **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns**

in Verbindung

- mit der Konzeption von Höfer (2002), welche die **Phasenabfolge von Identitätsentwicklung** beschreibt.



Rubikon-Prozess

+

Phasenabfolge von Identitätsentwicklung

=

selbstbestimmte Identitätsentwicklung im Rubikonprozess

2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung

(Storch & Riedener, 2005)

Kommentar zu ► Folie 31a:

Die verschiedenen **Reifestadien** von auf die Zukunft ausgerichteten me's – in der Terminologie von Markus & Nurius (1986) von „**possible selves**“ – lassen sich perfekt in der Systematik des Rubikon-Prozesses, den **Reifestadien von Zielen** abbilden,

- weil **Ziele** den **Keim für ein neues me** in sich bergen können,
- wenn eine Person dieses Ziel mit **vollem Eifer** und einem **starken Gefühl des Wollens** verfolgt (siehe Abb. 4).

Gollwitzer (1990) spricht in diesem Zusammenhang von **Identitätszielen**.

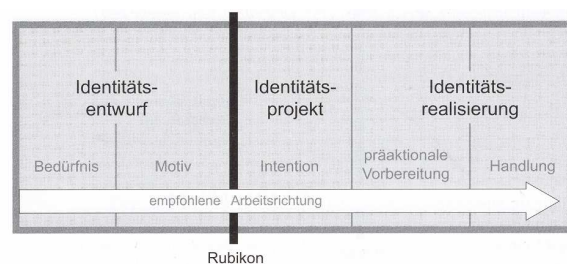


Abb. 4: Selbstbestimmte Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess

Die Kombination dieser beiden Systematiken (siehe Abb. 4) wird im Folgenden anhand der Graphiken zum Thema Identitätsentwicklung visualisiert.

2.1.5 Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung

Kommentar zu ► Folie 32a (bzw. ► Tab.4):

In den folgenden Abschnitten werden die „Reifestadien“ der „selbstbestimmten Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess“ vertieft betrachtet.

*Eine **Übersicht** über die einzelnen Phasen kann die Lehrperson auch in der Zusammenfassung der Tab. 4, welche ebenfalls auf der Folie 32a abgebildet ist, gewinnen.*

2.1.5.1 Identitätsentwurf – 1. Reifestadium

Kommentar zu ► Folie 33a:

- Der Identitätsentwurf liegt dann vor, wenn das Individuum sich damit befasst, ein **neues me** zu **entwerfen**.
- Am Entwurf eines neuen me's sind immer unbewusste und bewusste Anteile beteiligt, allerdings noch **nicht synchronisiert und koordiniert**.
- Darum sieht das neu entworfene me auch *noch etwas seltsam* aus, seine **Anwendbarkeit** ist noch **fraglich** (→ Abb. 5).
- Ausserdem liegt es noch *quer* zu den anderen Mitgliedern des inneren Teams, es hat seinen endgültigen Platz noch nicht gefunden.
- Nichtsdestotrotz ist es ein erster Entwurf und als solches wertvoll und unersetzlich.
- Ein Ideenentwurf findet auf den ersten beiden Stufen des Rubikon-Prozesses statt.
- Weil der Identitätsentwurf **noch keinen Beschlusscharakter** hat, ist er auf jeden Fall vor dem Rubikon anzusiedeln.



Abb. 5: Identitätsentwurf

„Überschreiten des Rubikons“

Kommentar zu ► Folie 34a:

- **Beschlusscharakter** erhält ein *Ideenentwurf* durch einen **Abwägeprozess**, ...
- ...der bewusste und unbewusste Elemente **synchronisieren** muss.
- Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren **positiven somatischen Marker** angezeigt, damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes



2.1.5.2 Identitätsprojekt – 2. Reifestadium

Kommentar zu ► Folie 35a:

- Die nächste Abbildung zeigt das Individuum mit dem **positiven somatischen Marker (!)** und dem neuen me, das jetzt Projektstatus erreicht hat.
- Es fügt sich **harmonisch** in die Reihe der anderen me's und RIG's¹ ein.
- Das Resultat ist ein **gutes Identitätsgefühl**, das heisst, das Individuum weiss, dass dieses neue me zu ihm passt, sich sinnvoll in das vergangene und zukünftige Leben einfügt und dazu beitragen wird, sein Wohlbefinden zu steigern.
- In der Sprache des Rubikon-Prozesses wurde jetzt eine Intention gebildet.
- Ein me in dieser Phase wird stark und klar **gewollt** und seine Realisierung wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt.
- Das Identitätsprojekt kann, sobald es fertig konzipiert ist, realisiert werden.



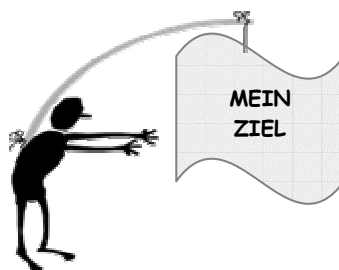
Abb. 6: Identitätsprojekt

¹ *Representations of interactions generalized (RIG's)*: RIG's beinhalten Gedächtniseinheiten von Episoden, welche unbewusst und vorsprachlich entstanden und auf Körperebene sowie als Emotionen gespeichert sind. Weil das emotionale Erfahrungsgedächtnis die wichtigen Erinnerungen mit Bewertung – einem somatischen Marker – versieht, haben die RIG's später auf unbewusster Ebene grossen Einfluss auf Motivation, Beziehungen, Entscheidungen und Handlungsweisen (Storch & Riedener, 2005, S.28).

2.1.5.3 Identitätsrealisierung – 3. Reifestadium

Kommentar zu ► Folie 36a:

- Höfers Stufe der **Identitätsrealisierung** entspricht im Rubikon-Prozess der präaktionalen Vorbereitung und der Handlung.
- Ist ein bestimmter Beschluss einmal gefasst, genügt in einigen Fällen bereits die **starke Motivation**, um zielrealisierend zu handeln.
- Oftmals bedarf es aber auch noch weiteren Vorbereitungen und Sicherungsmassnahmen (→ präaktionale Phase).
- Dies insbesondere dann, wenn mit **alten, unerwünschten Automatismen** oder **suboptimalen Umweltbedingungen** zu rechnen ist.



2.1.5.3.1 Multicodierung – 3.Reifestadium (präaktionale Phase)

Kommentar zu ► Folie 37a:

- In der Sprache der Neurowissenschaft kann durch Multicodierung eine optimierte Variante des Identitätsprojekts über Lernvorgänge nach dem **Prinzip der neuronalen Plastizität** zuverlässig gebahnt werden, so dass die erwünschte Handlung zielgerichtet aktiviert wird und die Identitätsrealisierung stattfinden kann.
- Multicodierung bedeutet in der Sprache des ZRM-Trainings der individuelle **Aufbau eines Ressourcenpools**.
- Das neu entwickelte „me“ (siehe Abb. 7) stellt aus der Sicht der Neurowissenschaft ein **neues neuronales Netz** dar.
- Um es zuverlässig aktivieren zu können, muss es auf möglichst viel verschiedenen Lernebenen gespeichert werden.

Hier kommt jetzt der *neurobiologische Ressourcenbegriff des ZRM* zum Einsatz:

- Als Ressource gilt alles, was dazu beiträgt, das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren.
- Das **neue me** wird nun also mit zahlreichen Ressourcen gekoppelt, bis es von einem starken, **multicodierten neuronalen Netz getragen** ist.
- Dieser Vorgang der Multicodierung fällt in der Systematik des Rubikonmodells in die Phase der präaktionalen Vorbereitung.
- Wenn das neue me gut vernetzt ist, geht die Identitätsrealisierung in ihre nächste Phase, nämlich die **Handlung selbst**.

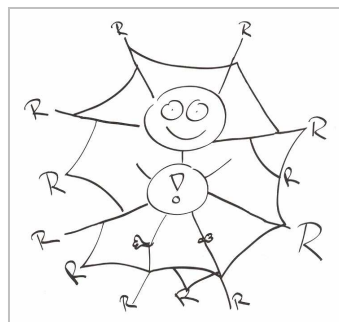


Abb. 7: Multicodierung

2.1.5.3.2 Zielrealisierendes Handeln - 3.Reifestadium (Handlung)

Kommentar zu ► Folie 38a:

- Zielrealisierendes Handeln erfolgt dann, wenn es dem Individuum gelingt, das **neue me** zu **aktivieren** (siehe Abb. 8).
- Im Idealfall – wenn das me **gut gebahnt** ist – kann dann die Handlungsausführung direkt an die **Intuitive Verhaltenssteuerung** (Kuhl, 2001) übergeben werden
- und die erwünschte Handlung wird über unbewusst verlaufende Prozesse mit hoher Präzision ausgeführt.
- Das erwünscht me wird dann im Individuum lebendig und dient als **Steuerungs- und Koordinationsinstrument** im Sinne einer Zielerreichung.



Abb. 8: Zielrealisierendes Handeln

2.1.6 Gelungene Identitätsentwicklung - Einleitung

► Einleitender Kommentar (ohne „a-Folie“ zum Auflegen):

Nach Storch (2005) ist der Versuch des Ichs, die Vielfalt der me's zu organisieren, die **Suche nach Identität**.

Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „**Selbstbestimmung**“ kann der heranwachsende Mensch

- **eigene Stärken** und **Ressourcen** entdecken und
- ein **gut organisiertes dynamisches Identitätskonzept** entwickeln.

2.1.6 Gelungene Identitätsentwicklung – 3 Komponenten

Kommentar zu ► Folie 40a:

Gelungene Identitätsentwicklung mit dem Ergebnis von *Wohlbefinden, Gesundheit und Lebenszufriedenheit* äussert sich im Grad der Verwirklichung folgender **drei Entwicklungsziele**:

- Veränderungspotential:
Selbstwirksamkeit („Ich kann mich jederzeit verändern“)
- Positives Identitätsgefühl:
Kohärenz und Authentizität
- Bezogene Autonomie:
1. Selbstreflexion → 2. Signale der Umwelt aufnehmen → 1.
→ (= Feedbackschleife)

2.1.7 Abschluss / Ausklang – 2.1.7.1 Entengeschichte

Kommentar zu ► Folie 41a:

Die Frage von **Folie 17** (am Endes des Kapitels 2.1.1.4, S. 26), welche noch offen ist, hiess:

→ *Wie soll die Ente entscheiden? Kann sie sich vorstellen, zukünftig die Rolle als Gemahlin von Frau Herrn Fuchs einzunehmen oder nicht?*

Die Antwort dazu lautet wie folgt (► Folie41a):

Nun – die Ente hat ganz schnell einen Beschluss gefasst. Sie hört auf ihr **untrügliches Bauchgefühl**, welches ihr eindeutig vermittelt, dass sie sich als „Frau Fuchs“ niemals wohl fühlen wird. Ihr Beschluss lautet also wie folgt:

„Der Fuchs hat mir Enten viel zu gerne – NICHT IM HERZEN SONDERN IM MAGEN!“

2.1.7 Abschluss / Ausklang – 2.1.7.2 Wegweiser für die Zukunft

Kommentar zu ► Folie 42a:

Durch die Synchronisation von *analytischem Denken* und *gutem Bauchgefühl* steht dem Wegsuchenden bei der Identitätsentwicklung ein **verlässlicher innerer Kompass** zu Verfügung.



2.1.7 Abschluss / Ausklang – 2.1.7.3 Take Home Message

Kommentar zu ► Folie 43a:

→ Zwei abschliessende Kommentare zur Bedeutung des Bauchgefühls:

- **Blaise Pascal** (1623-1662) - Naturwissenschaftler und Religionsphilosoph - Unterstreicht die **Bedeutung des inneren Wissens**, welches durch Zeichen von Herz und Gefühl vermittelt werden kann.
- **Antonio R. Damasio** (2005) weist auf die **bedeutsamen Marker** hin, welche der Organismus als „*Bote des inneren Wissens*“ kund tut.

QUELLEN VON WISSEN...

Pascal (1623-1662):

„Das Herz hat Gründe, von denen die Vernunft nichts weiss.“

Damasio (2005):

„Der Organismus hat einige Gründe, von denen die Vernunft Gebrauch machen muss.“

2.2 Übungsbeispiele

2.2.1 Übung 1

- Sensibilisieren der eigenen Meinung und des eigenen Standpunktes (► Übung 1A)
- Ressourcenorientierte Aussagen üben (► Übung 1B)

I. EINLEITUNG: Geschichte erzählen

Das Chamäleon und der Papagei (Schellenberg, 2006)

Wohlgefällig sonnte sich das Chamäleon im Affenbrotbaum und sagte zum Papagei, der in der gleichen Gegend wohnte, wie glücklich es doch sei und von der Natur gesegnet, dass es sich jederzeit, allerorts und zu allen Gelegenheiten seiner Umgebung anpassen könne. Lasse es sich an seinen Wickelschwanz ins Blattwerk herunterbaumeln, werde es wie die Blätter grün, halte es sich mit seinen Klammerfüssen an einem baren Aste feste, werde wie seine Rinde braun. „Sie hingegen, Herr Nachbar Papagei, wie auffällig ist doch Ihr farbiges Gefieder! Man sieht Sie schon vom weitem. Und das lauthalse Geschwätz und des Nachahmen und Plappern! Da halt ich mich lieber unentdeckt und still und kann meine Zunge unbemerkt sekundenschnell zur anvisierten Beute schleudern.“

„Gewiss haben Sie keine Freunde“, sagte da der Papagei, von den Bemerkungen des Chamäleons scheinbar unberührt. „Niemand kann Sie ja erkennen. Sie haben keine Beständigkeit im Aussehen, sind anpasserisch und deshalb ohne Persönlichkeit. Sie wirken wie eine Art Neutrum im Hinterhalt!“ Und zufrieden flog er davon zu seinen gefiederten Freunden im Baum und hatte es gut. Das Chamäleon aber, in plötzlicher Unsicherheit und Erkenntnis seiner Einsamkeit, fing an, mit seinen Farbverwandlungskünsten zu spielen, macht auf Braun im grünen Blattwerk und dann wieder auf Grün auf dem braunen Ast und mit der Zeit wurde es müde und verwirrt und schlief ein mit der falschen Hautfarbe am falschen Ort. Sehr zur Freude einer im selben Baum wohnenden Schlange, die es entdeckte und verschlang.

Bleibe deinem Wesen treu und lass dich nicht zu Änderartigkeit verführen, denn es könnte schlimme Folgen haben.

2.2 Übungsbeispiele

2.2.1 Übung 1

Sensibilisieren der eigenen Meinung und des eigenen Standpunktes (► Übung 1A)

II. RESSOURCEN UND HANDYCAPS: PERSPEKTIVEN-ABHÄNGIGKEIT

Einleitender Kommentar zu ► Folie 45a:

- a. Nacherzählen der Geschichte
- b. Charakterisieren der beiden Tiergestalten
- c. Gestalten einer Vier-Felder-Tafel (siehe Tab. 5 bzw. ► Folie 45a) mit positiven und negativen Eigenschaften (me's) der beiden Tiere – Bewertung von Ressource bzw. Handicap je nach Perspektive (→ eigene vs. fremde Sicht)

2.2 Übungsbeispiele

2.2.1 Übung 1

Sensibilisieren der eigenen Meinung und des eigenen Standpunktes (► Übung 1A)

III. STANDPUNKT-ÜBUNG - Begleitkommentar zu ► Folie 46a:

Die Jugendlichen werden aufgefordert, sich zu überlegen, wo sie sich auf einer sechsstufigen Prozent-Skala, die von der Lehrperson auf dem Boden visualisiert wird, bezüglich der gegebenen Themen einstufen würden:

von 0% für „trifft überhaupt nicht auf mich zu/stimme dem nicht zu“ bis 100% für „trifft auf mich voll zu/stimme dem voll zu“ (Storch & Riedener, 2005)

- Aufgrund einer Aussage des Kursleiters überlegen sich die Jugendlichen zuerst **mental** für sich alleine, wo sie sich bezüglich dieser Aussage auf der Prozent-Skala positionieren würden.

Geht es beispielsweise um die Aussage: „Ich bin gerne auffällig wie der Papagei...“, so siedeln sich besonders gerne auffällige Schülerinnen und Schüler nahe bei der 100-Prozent-Marke an und vorzugsweise unauffällige bzw. anpasserische Schülerinnen und Schüler z.B. bei der 20-Prozent-Marke an.

- Auf die nachfolgende Aufforderung steuern sie dann auch **real** im Raum ihre Marke an. Danach erhalten sie Zeit und Gelegenheit um zu schauen, wo die bezüglich der gemachten Aussage „stehen“ - daher der Name „Standpunkte“.

In Anlehnung an Eigenschaften bzw. me's, welche in der Beschreibung der beiden Tier-Charakteren zu Sprache gekommen sind, können Themen formuliert werden, welche direkt auf Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Gefühlsmomente der Schülerinnen Bezug nehmen.

Sie ergeben einen Aussagenkatalog, welcher im Folgenden zur Übung der „eigenen Standpunkte“ verwendet werden kann (siehe Tab. 6 bzw. ► Folie 46b).

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 1

Ressourcenorientierte Aussagen üben (► Übung 1B)

Kommentar zu RESSOURCENORIENTIERTE AUSSAGEN ÜBEN:

- In einer Vorstellungsrunde, bei welcher man nicht sich selbst, sondern **den Nachbarn vorstellt**, werden positive, Unterstützung bringende Assoziationen geübt.
- Anhand eines **Balles**, der einander zugespielt wird, und eines Vorstellungsleitfadens mit dem Skript „*Ich heisse....Rechts von mir sitzt X. Nach meiner Wahrnehmung (oder so wie ich es erlebe) kann sie/er gut... (oder ist sie/er gut im ...)*“ üben die Schülerinnen und Schüler positive Eigenschaften von Peers zu entdecken und zu formulieren.

SPIELREGELN VERANKERN

- Anschliessend werden Spielregeln des Selbstmanagement-Trainings im Bereich der Kommunikation gemeinsam festgehalten (z.B. auf Flipchart):

- „Ich“-Aussagen statt „man“-Aussagen machen
- Meinung der anderen respektieren
- Vertrauen und Unterstützung untereinander fördern

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 1

Ressourcenorientierte Aussagen üben (► Übung 1B)

Kommentar zu RESSOURCENORIENTIERTE AUSSAGEN ÜBEN:

- In einer Vorstellungsrunde, bei welcher man nicht sich selbst, sondern **den Nachbarn vorstellt**, werden positive, Unterstützung bringende Assoziationen geübt.
- Anhand eines **Balles**, der einander zugespielt wird, und eines Vorstellungsleitfadens mit dem Skript „*Ich heisse....Rechts von mir sitzt X. Nach meiner Wahrnehmung (oder so wie ich es erlebe) kann sie/er gut... (oder ist sie/er gut im ...)*“ üben die Schülerinnen und Schüler positive Eigenschaften von Peers zu entdecken und zu formulieren.

☐ SPIELREGELN VERANKERN

- Anschliessend werden Spielregeln des Selbstmanagement-Trainings im Bereich der Kommunikation gemeinsam festgehalten (z.B. auf Flipchart):

→ „Ich“-Aussagen statt „man“-Aussagen machen
→ Meinung der anderen respektieren
→ Vertrauen und Unterstützung untereinander fördern

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 2

Formulieren von bereits voll einsetzbaren Teilpersönlichkeiten bzw. me's
(► Übung 2A)

Kommentar zu ► Folie 48a:

Bereits entwickelte und abrufbare individuelle Ressourcen (WELCOME-me's), welche mittels des ZVV-Slogans „Ich bin auch ein ...“ erörtert wurden, werden in Kleingruppen (ca. 3 Personen) ausgetauscht.

Die passende LEITFRAGE, welche am imaginierten INFOCORNER über „actual me's“ – sowohl für die die bis anhin gesammelten als auch für weitere, neu zu entdeckende gut funktionierenden me's – gestellt wird, lautet wie folgt:

- *Welche individuellen, positiven Ressourcen sind mit meinem „Ticket für alles“ aufgrund passender Ausrüstung und richtiger Codierung aktuell zugänglich und abrufbar?*



Die berichteten Teilidentitäten sowie im Gespräch neu dazugewonnene me's werden anschliessend in die Liste der WELCOME-me's eingetragen (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Erwünschte, aktuell verfügbare me's

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 2

Erfassen von schwierigen Situationen und unerwünschtem Verhalten

(► Übung 2A)

Kommentar zu ► Folie 48a:

Zusätzlich werden unerwünschte Verhaltensweisen, welche

- (1) gute Beziehungen zu Menschen hemmen oder zerstören können,
- (2) den Erfolg im Leben vermindern oder ganz verhindern und
- (3) chronisch Unzufriedenheit stiften, sowie
- (4) Situationen, in welchem man immer wieder unter grossen Druck und Stress gerät, gesammelt (HANDICAP-me's).

Die LEITFRAGE, welche am INFOCORNER hinsichtlich „HANDICAP – me's“ Auskunft gibt, heisst folgendermassen:

- *Welche Situationen und Verhaltensweisen belasten mich – wo könnte die Codierung nicht stimmen oder gar fehlen, sodass mein „Ticket für alles“ zukünftiger Erweiterung bzw. Umcodierung bedarf?*



Erneut werden in einer kleinen Gruppe von Mitschülerinnen und Mitschülern (ca. 3 Personen) werden die HANDICAP-me' beschrieben und formuliert sowie auf der Liste festgehalten (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a:

Unerwünschte Verhaltensweisen & belastende Situationen (Handicap-me's)

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 2

Bilden eines Themenspeichers zum aktuellen Veränderungsbedarf (► Übung 2B)

Kommentar zu ► Folie 48a:

In der nächsten Übung folgt die Entdeckungsreise individueller, zukünftiger Möglichkeiten („possible selves“), welches dem Bereich des DEVELOPMENT CENTERS zugehörig ist.

Weil die Kreation selbstkongruenter Identitäts-Ziele in engstem Zusammenhang mit unseren eigenen **Träumen, Wünschen, Ideale** und **Idole** steht, wird der Bewusstwerdung der DREAM & DESIRE-me's mittels der folgenden LEITFRAGE zentrale Bedeutung zugesprochen (Storch & Riedener, 2005):

- *Welche Traum- und Wunschziele würde ich gerne erreichen, wenn mein „Ticket für alles“ mir tatsächlich sämtliche Horizonte eröffnen würde und die Frage nach der passenden Codierung dabei ausser Acht gelassen werden könnte?*



Die Suche nach zukünftigen erwünschten „possible selves“ erfolgt entweder in selbst gewählten Kleingruppen (2-3 Personen) oder bei Bedarf auch im Alleingang. Die ersehnten Träume und Ideale werden wiederum im entsprechenden Feld der Liste vermerkt (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Erwünschte und erträumte possible selves

2.2 Übungsbeispiele

2.2.2 Übung 2

Bilden eines Themenspeichers zum aktuellen Veränderungsbedarf (► Übung 2B)

Kommentar zu ► Folie 48a:

Im Anschluss daran erfolgt die Aufgabe, im Alltagsleben integrierbare zukünftige Identitätsziele auszuwählen (REAL FUTURE DESIGN), welche Annäherungsziele darstellen (also keine Negationen enthalten), der eigenen Kontrolle unterstehen sowie auf Umweltverträglichkeit geprüft sind. Der Wortlaut der LEITFRAGE zur Themenauswahl hinsichtlich realisierbarer, selbstkongruenter, zukünftiger Identitätsziele heisst:

► Für welche Traum- und Wunschziele würde ich mich selbstverantwortlich, hartnäckig und andauernd einsetzen, damit sie einen realen Platz in meinem Leben bekommen?



Gemeinsam bildet die ganze Übungsgruppe bzw. Klasse einen **Themenspeicher**, indem alle vorhandenen Themen hinsichtlich des aktuellen Veränderungsbedarfs, welche bewusst erfasst, aufgelistet werden können (siehe ► Folie und Arbeitsblatt 48a).

Abb. Folie 48a: Im Alltag realisierbare possible selves

2.2 Übungsbeispiele

2.2.3 Zusammenfassung der Übungsziele und Ausblick

Kommentar zu ► Folie 49a:

Auf der Basis der Übungen 1 und 2, welche

- sowohl die **Förderung der eigenen Wahrnehmung** und der **ressourcenorientierten Kommunikation**
- als auch die **Klärung des aktuellen Veränderungsbedarfs** hinsichtlich Verhaltensweisen und Belastungssituationen umfasst,

kann in der Folge das eigentliche **Selbstmanagement-Training** (Storch & Riedener, 2005) **beginnen** und die einzelnen Programmschritte und Übungseinheiten 1-5 in Angriff genommen werden (siehe Tab. 7).

Tab. 5: Trainingsmanual mit fünf Programmeinheiten (nach Storch & Riedener, 2005)

<p>Trainingsmanual</p> <p>Vorkurs: Trainingsmanual & Situationssammlung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mein Thema klären 2. Vom Thema zu meinem Ziel 3. Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool 4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln 5. Mein Weg im Kurs & Umsetzung des Zieles im Alltag <p>Follow-up</p>

TEIL

D

zu Kapitel 4 'Arbeitsunterlagen'

4.3

Handout

Zusammenfassung des theoretischen Teils
des „Selbstmanagement-Trainings“ –

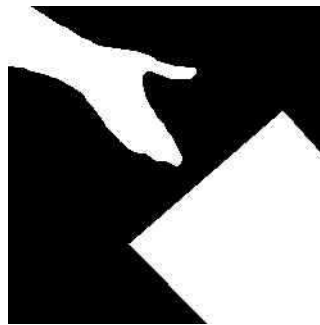
► zum Verteilen an Schülerinnen und Schüler

4.3 Handout

→ Zusammenfassung der theoretischen Teils des „Selbstmanagement-Trainings“
(Storch & Riedener, 2005):

HANDOUT – zum Verteilen an Schülerinnen und Schüler

S. 147 – 153



(Storch & Riedener, 2005)

1. Wenn DU dich verwandelst, verwandelt sich die Welt (Ludwig Hohl)

Die Botschaft, welche das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) vermittelt heißt: „Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Lebenszufriedenheit erwirbt sich der Mensch, der seine Träume ernst nimmt, und sich andauernd und hartnäckig dafür einsetzt, dass sie einen Platz in seinem Leben bekommen“ (Storch, 2005).

2. Ziel des Trainings

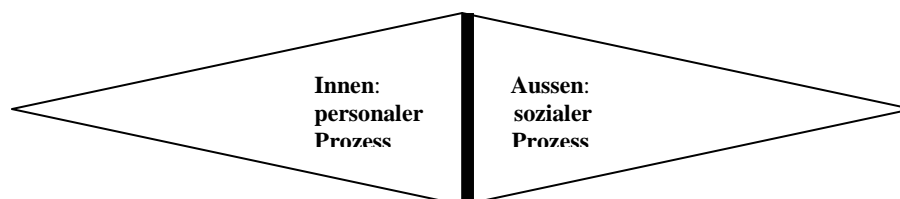
Das Selbstmanagement-Training für Jugendliche ist ein Instrument zur Ressourcen-Aktivierung, das Jugendlichen in die Lage versetzen soll, an sich zu glauben, ihren Idealen treu zu bleiben und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken und den Selbstwert steigern (Storch, 2005).

3. Das Modell der „alltäglichen Identitätsarbeit“ (Höfer, 2000)

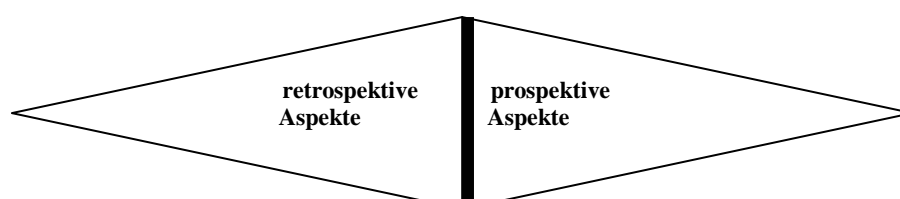
Die modelltheoretische Annahme des Konzepts der „alltäglichen Identitätsarbeit“ geht nicht von einem sich entwickelnden, abschließbaren Prozess (wie etwa bei Erikson 1973 und bei Antonovsky 1981) aus, sondern thematisiert Identität als einen **fortschreitenden Prozess** eigener Lebensgestaltung. Die gesellschaftlichen Veränderungen lassen es als sinnvoll erscheinen, Identität auch nicht mehr überwiegend als Ergebnis einer subjektiven Anpassung an traditionelle Vorgaben, sondern als einen nun auch inhaltlich (zunehmend) **eigenständigen Gestaltungsprozess** zu sehen.

3.1 Zwei Antriebskräfte von Identitätsarbeit

Nach Höfer (2000) wird Identität beständig durch eine **permanente Passungsarbeit** zwischen inneren und äußeren Bedingungen, sozusagen durch permanente Verschränkung sozialer und personaler Prozesse hergestellt. Identitätsbildung (■) erfordert vom Individuum damit ein ständiges „Ausbalancieren“ beider Seiten und stellt sich damit im Spannungsverhältnis zwischen Individualität und Bezogenheit her.



Eine weitere Antriebskraft von Identitätsarbeit (■) resultiert aus der **Verknüpfung retrospektiver und prospektiver Aspekte**. Identität entwickelt sich als kontinuierliche Verschränkung eines (selbst-) reflexiven Verarbeitungsprozesses gegenwärtiger und vergangener Erfahrungen von sich selbst und eines (selbst-)steuernden Gestaltungsprozesses zukünftiger gewünschter Perspektiven/Erfahrungen („possible selves“) von sich selbst.



3.2 Reifestadien einer Identitätsentwicklung

Aus identitätstheoretischer Sicht hat Höfer (2000) eine Phasenabfolge der Entstehung von auf die Zukunft ausgerichteten Teilidentitäten (zukünftige me's) ausgearbeitet, die sich für die pädagogische Praxis gut eignen. Dabei unterscheidet Höfer zwischen *Identitätsentwurf*, *Identitätsprojekt* und *Identitätsrealisierung* (siehe Abb. 1).

Immer wenn das Ich sich selbst zum Gegenstand zukunftsbezogener Reflexionen macht, entwirft es optionale Selbste, d.h. es entwickelt **Identitätsentwürfe**. Aus den meist mehreren Identitätsentwürfen, die Subjekte mit ihren jeweiligen me's „mit sich führen“, verdichten sich bestimmte zu konkreten Identitätsprojekten. Unter **Identitätsprojekten** versteht Höfer (2000) jene Elemente von me's, in welchen die Erwartungen eines Menschen - in Hinblick auf seine zukünftige Identität - selbst zu einem Bestandteil seiner Lebensbiographie werden. Im Unterschied zu den Identitätsentwürfen haben Identitätsprojekte quasi **inneren Beschlusscharakter** (■). „Ein Identitätsprojekt ist weder Utopie noch bloßes Lust haben“ (Kraus 1996, S. 152), d.h. es setzt voraus, dass ein Reflexionsprozess mit Blick auf vorhandene **Ressourcen** hinsichtlich eines Entwicklungsziels stattgefunden hat.

Nach der Konkretisierung von Identitätsentwürfen durch Identitätsprojekte versucht das Ich diese zum Gegenstand alltäglicher Lebensführung im Sinne einer **Identitätsrealisierung** zu machen.

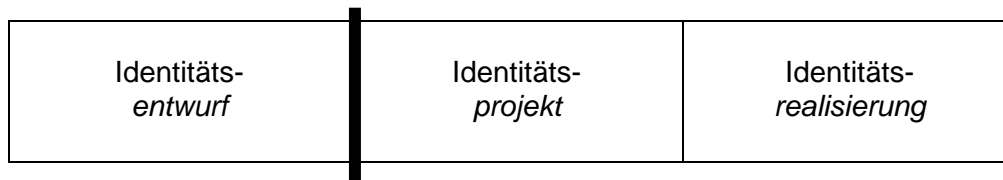


Abb.1: Phasenabfolge der Identitätsentwicklung

4. Rubikon-Prozess im ZRM-Training

Für einen Menschen, der mitten in einem persönlichen Entwicklungsprozess steht, kann die innere Bedürfnis- und Ziellandschaft z.B. aufgrund ihrer Vielfältigkeit, Widersprüchlichkeit sowie unterschiedlichen Ausbreitungs- und Reifungsgraden schnell einmal verwirrend und unübersichtlich werden. Falls auch noch schwerwiegende Lebensthemen im Spiel sind, wie z.B. Berufswahl, Partnerschaft oder langfristige finanzielle Investitionen, kann diese innere Bedürfnis- und Ziellandschaft schnell zum Labyrinth werden.

Der **Rubikon-Prozess von Storch und Krause (2002)** als theoriegeleitete Weiterentwicklung des Rubikon-Modells von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1991), welches aus der Motivationspsychologie stammt und empirisch sehr gut nachgewiesen wurde, ist gewissermaßen der rote Faden in diesem Labyrinth (siehe Abb. 2). Es zeigt eine Übersicht über die **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns** auf.

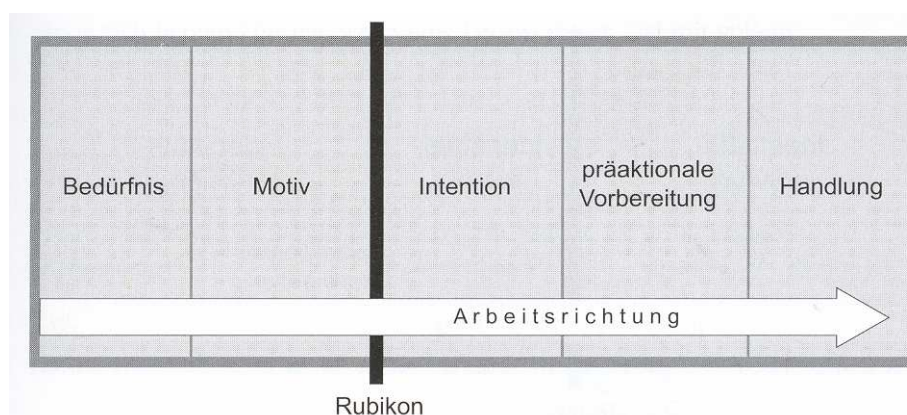


Abb. 2: Der Rubikon-Prozess im ZRM-Training - Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns

Das Prozess-Modell ermöglicht es, ein **Handlungsziel** auf seiner Reise durch die Zeit zu begleiten. Dabei unterscheidet es zwischen Bedürfnis, Motiv, Intention, präaktionaler Vorbereitungsphase und Handlung (siehe Tab. 1).

Tab. 1: Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns

Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ adaptives Unbewusstes ▪ limbisches System ▪ Emotionales Erfahrungsgedächtnis ▪ Eng in Verbindung mit Körper selbst ▪ Affektive Bewertung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst wahrgenommener Wunsch oder Bedürfnis (bewusste Verfügbarkeit) ▪ Wünschen und Abwägen ▪ Sammeln von Informationen ▪ Wunsch noch nicht gewollt / beabsichtigt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Um die Wahrscheinlichkeit für ein zielorientiertes Handeln zu erhöhen, muss das Motiv den psychologischen Rubikon überqueren ▪ Diagnostiziert werden kann die Überquerung des Rubikon am Auftreten eines deutlichen positiven somatischen Markers ▪ Ein positiver somatischer Marker wird im ZRM als Hinweis darauf gewertet, dass eine Person bewusste und unbewusste Anteile eines Wunsches synchronisiert hat, dass sie die Inhalte dessen, was sie realisieren will, mit ihrer Gesamtidentität abgestimmt hat und dass sie intrinsisch, das heißt aus sich selbst heraus, motiviert ist (z.B. Kuhl, 2001, Storch & Krause, 2002). ▪ Durch den Einfluss positiver Affekte, durch ein gutes Gefühl, erwirbt das Ziel Verbindlichkeitscharakter, sodass sich das Subjekt nun verpflichtet fühlt, das gewählte Ziel anzustreben. 	
3. Intention	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feste Absicht, das Ziel in Handlung umzusetzen ▪ Ev. direkt mit Handlung beginnen ▪ Parteilichkeit, Abschirmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Volitionsstärke = Wünschbarkeit x Realisierbarkeit
4. Präaktionale Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umlernen und Stoppen von alten Mechanismen ▪ Bildung von implizitem Wissen und Können durch Training oder Priming ▪ Bewusste Ausführungsintentionen bilden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns ▪ Bildung neuronal gebahnten Automatismen
5. Handlung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Nichts steht mehr im Wege 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN ▪ Erfolgreiches Management auch in Stresssituationen

Ist das Überschreiten des Rubikons durch genügend starke Intentionsbildung erfolgreich gelungen und/oder die Bildung von neuronal gebahnten Automatismen genügend gefestigt, steht dem zielrealisierenden Handeln nichts mehr im Wege.

5. Rubikon-Prozess und Identitätsentwicklung

Storch (2005) setzt in einem nächsten Schritt den Rubikon-Prozess mit den **Stufenfolgen zielrealisierenden Handelns** in Verbindung mit der Konzeption von Höfer (2002), welche die **Phasenabfolge von Identitätsentwicklung** beschreibt (siehe Abb. 3).

Die verschiedenen Reifestadien von auf die Zukunft ausgerichteten me's – in der Terminologie von Markus & Nurius (1986) von „possible selves“ – lassen sich perfekt in der Systematik des Rubikon-Prozesses, den Reifestadien von Zielen abbilden, weil **Ziele** den **Keim für ein neues me** in sich bergen können, wenn eine Person dieses Ziel mit vollem Eifer und einem starken Gefühl des Wollens verfolgt. Gollwitzer (1990) spricht in diesem Zusammenhang von **Identitätszielen**.

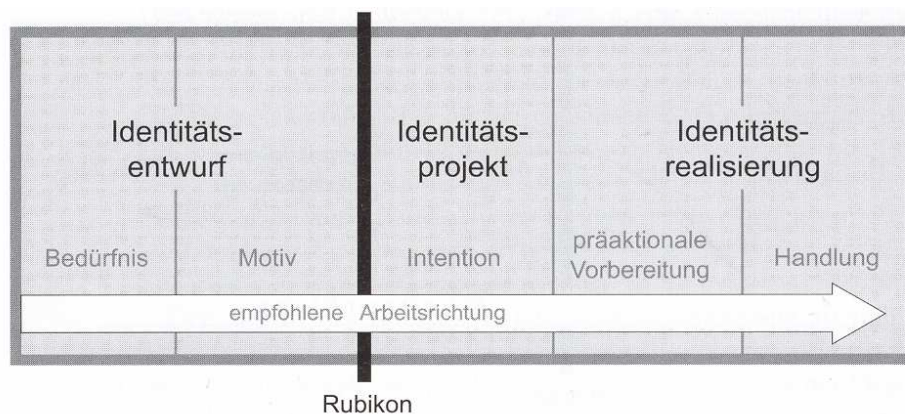


Abb. 3: Selbstbestimmte Identitätsentwicklung im Rubikon-Prozess

Die Kombination dieser beiden Systematiken (siehe auch Anhang 1) wird im Folgenden anhand der Graphiken zum Thema Identität visualisiert:

5.1 Identitätsentwurf



Abb. 4: Identitätsentwurf

Der Identitätsentwurf liegt dann vor, wenn das Individuum sich damit befasst, ein neues me zu entwerfen. Am Entwurf eines neuen me's sind immer unbewusste und bewusste Anteile beteiligt, allerdings noch **nicht synchronisiert und koordiniert**. Darum sieht das neu entworfene me auch noch etwas seltsam aus, seine Anwendbarkeit ist noch fraglich (siehe Abb. 4). Ausserdem liegt es noch **quer** zu den anderen Mitgliedern des inneren Teams, es hat seinen endgültigen Platz noch nicht gefunden. Nichtsdestotrotz ist es ein erster Entwurf und als solches wertvoll und unersetzlich.

Ein Ideenentwurf findet auf den ersten beiden Stufen des Rubikon-Prozesses statt. Weil der Identitätsentwurf noch keinen Beschlusscharakter hat, ist er auf jeden Fall vor dem Rubikon anzusiedeln. Den Beschlusscharakter erhält ein Ideenentwurf durch einen **Abwägungsprozess**, der bewusste und unbewusste Elemente synchronisieren muss. Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren positiven **somatischen Marker** angezeigt. Damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes.

5.2 Identitätsprojekt



Abb. 5: Identitätsprojekt

Die Abb. 5 zeigt das Individuum mit dem **positiven somatischen Marker** (!) und dem neuen me, das jetzt Projektstatus erreicht hat. Es fügt sich **harmonisch** in die Reihe der anderen me's und RIG's¹ ein. Das Resultat ist ein **gutes Identitätsgefühl**, das heisst, das Individuum weiss, dass dieses neue me zu ihm passt, sich sinnvoll in das vergangene und zukünftige Leben einfügt und dazu beitragen wird, sein Wohlbefinden zu steigern.

In der Sprache des Rubikon-Prozesses wurde jetzt eine Intention gebildet. Ein me in dieser Phase wird stark und klar **gewollt** und seine Realisierung wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt. Das Identitätsprojekt kann, sobald es fertig konzipiert ist, realisiert werden.

5.3 Identitätsrealisierung

Höfers Stufe der Identitätsrealisierung entspricht im Rubikon-Prozess der präaktionalen Vorbereitung und der Handlung. Ist ein bestimmter Beschluss einmal gefasst, genügt in einigen Fällen bereits die **starke Motivation**, die aus diesem Vorgang resultiert, um zielrealisierend zu handeln. Oftmals bedarf es aber auch noch weiteren Vorbereitungen und Sicherungsmassnahmen. Dies insbesondere dann, wenn mit alten, unerwünschten Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen zu rechnen ist.

5.3.1 Multicodierung (präaktionale Phase)

In der Sprache der Neurowissenschaft kann durch Multicodierung eine optimierte Variante des Identitätsprojekts über Lernvorgänge nach dem **Prinzip der neuronalen Plastizität** zuverlässig gebahnt werden, so dass die erwünschte Handlung zielgerichtet aktiviert wird und die Identitätsrealisierung stattfinden kann. Multicodierung bedeutet in der Sprache des ZRM-Trainings der individuelle **Aufbau eines Ressourcenpools**.

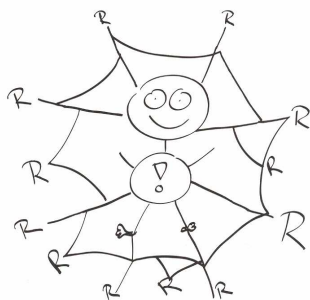


Abb. 6: Multicodierung

Das neu entwickelte me (siehe Abb. 6) stellt aus der Sicht der Neurowissenschaft ein **neues neuronales Netz** dar. Um es zuverlässig aktivieren zu können, muss es auf möglichst viel verschiedenen Lernebenen gespeichert werden.

Hier kommt jetzt der neurobiologische Ressourcenbegriff des ZRM zum Einsatz: *Als Ressource gilt alles, was dazu beiträgt, das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren.* Das neue me wird nun also mit zahlreichen Ressourcen gekoppelt, bis es von einem starken, **multicodierten neuronalen Netz** getragen ist.

¹ *Representations of interactions generalized (RIG's)*: RIG's beinhalten Gedächtniseinheiten von Episoden, welche unbewusst und vorsprachlich entstanden und auf Körperebene sowie als Emotionen gespeichert sind. Weil das emotionale Erfahrungsgedächtnis die wichtigen Erinnerungen mit Bewertung – einem somatischen Marker – versieht, haben die RIG's später auf unbewusster Ebene grossen Einfluss auf Motivation, Beziehungen, Entscheidungen und Handlungsweisen (Storch & Riedener, 2005, S.28).

Dieser Vorgang der Multicodierung fällt in der Systematik des Rubikonmodells in die Phase der präaktionalen Vorbereitung. Wenn das neue me gut vernetzt ist, geht die Identitätsrealisierung in ihre nächste Phase, nämlich die Handlung selbst.

5.3.2 Zielrealisierendes Handeln

Zielrealisierendes Handeln erfolgt dann, wenn es dem Individuum gelingt, das neue me zu aktivieren (siehe Abb. 7).

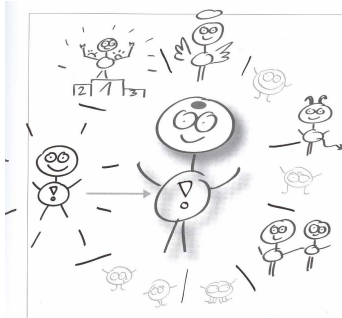


Abb. 7: Zielrealisierendes Handeln

Im Idealfall – wenn das me gut gebahnt ist – kann dann die Handlungsausführung direkt an die Intuitive Verhaltenssteuerung (Kuhl, 2001) übergeben werden und die erwünschte Handlung wird über unbewusst verlaufende Prozesse mit hoher Präzision ausgeführt.

Das erwünschte me wird dann im Individuum lebendig und dient als **Steuerungs- und Koordinationsinstrument** im Sinne einer Zielerreichung.

6. Gelungene Identitätsentwicklung

Nach Storch (2005) ist der Versuch des Ichs, die Vielfalt der me's zu organisieren, die Suche nach Identität. Durch das bewusste Training der Kernkompetenz „Selbstbestimmung“ kann der heranwachsende Mensch eigene Stärken und Ressourcen entdecken und ein gut organisiertes dynamisches Identitätskonzept entwickeln. Gelungene Identitätsentwicklung mit dem Ergebnis von Wohlbefinden, Gesundheit und Lebenszufriedenheit äußert sich im Grad der Verwirklichung folgender drei Entwicklungsziele:

- **Veränderungspotential** : Selbstwirksamkeit („Ich kann mich jederzeit verändern“)
- **Positives Identitätsgefühl** : Kohärenz und Authentizität
- **Bezogene Autonomie** : 1. Selbstreflexion → 2. Signale der Umwelt aufnehmen →
1. → (= Feedbackschleife)

7. Literatur

Pflichtliteratur:

Höfer, R. (2000). *Jugend, Gesundheit und Identität*. Opladen: Leske und Budrich. (Kapitel zur alltäglichen Identitätsarbeit)

Storch, M. & Riedener, A. (2005). *Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche*. Bern: Huber. (Kapitel zum Rubikon-Modell)

Zusatzliteratur:

Damasio, A.R. (1997). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Dritte Auflage. München: List. (Kapitel zur Hypothese der somatischen Marker)

Storch, M. & Krause, F. (2003). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*. Zweite Auflage. Bern: Hans Huber. (Kapitel zum Rubikon-Prozess)

8. Anhang 1: Stufenfolgen von Identitätsentwicklung

RUBIKON-P.	IDENTITÄTSENWICKLUNG		
Reifestadien	Reifestadien	Beschreibung	Entwicklung
1. Bedürfnis / Wunsch	1. Identitätsentwurf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit neuem me befassen ▪ unbewusste und bewusster Anteile ▪ noch nicht synchronisiert und koordiniert ▪ noch seltsames Aussehen ▪ liegt noch quer zu den anderen ▪ noch keinen gültigen Platz ▪ Noch kein Beschlusscharakter ▪ Abwägprozesse im Gang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „SOLLEN“ ▪ „BEWERTUNG“ durch SOMATISCHE MARKER
2. Motiv			
RUBIKON	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beschlusscharakter erhält ein Ideenentwurf durch einen Abwägprozess, der bewusste und unbewusste Elemente synchronisieren muss. ▪ Ist die Synchronisierung erfolgt, wird dies durch einen deutlich wahrnehmbaren positiven somatischen Marker angezeigt, damit erreicht der Identitätsentwurf den Status eines Identitätsprojektes 		
3. Intention	2. Identitätsprojekt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuum mit positivem somatischem Marker ▪ Neues me hat Projektstatus erreicht ▪ Me fügt sich harmonisch in Team-Kollegen-Reihe <p>Ergebnis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ GUTES IDENTITÄTSGEFÜHL- "ME": → passt zu Individuum → fügt sich sinnvoll in vergangenes und zukünftiges Leben ein → steigert Wohlbefinden ▪ bei starker Motivation direkt mit Handlung beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „WOLLEN“ ▪ Realisierung von me wird absichtsvoll und nachhaltig verfolgt
4. Präaktionale Vorbereitung	3. Identitätsrealisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weiter Vorbereitungen und Sicherungsmaßnahmen ▪ V.a. bei alten, unerwünschten Automatismen oder suboptimalen Umweltbedingungen ▪ Aufbau eines neuen neuronalen Netzes ▪ MULTICODIERUNG ▪ Erwünschte Handlungen auf vielen Lernebenen aktivieren ▪ Aufbau eines RESSOURCENPOOLS ▪ Bildung von neuronal gebahnten AUTOMATISMEN 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TRAINING / INSTRUKTION“ des Gehirns
5. Handlung		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielrealisierendes Handeln ▪ Intuitive Verhaltenssteuerung ▪ Me als Steuerungs- und Koordinationsinstrument im Sinne einer Zielerreichung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „EINSATZ“ der RESSOURCEN