

Inhalt

Vorwort von Ben Furman	10
Einführung	13
<i>Ich schaffs! in Gruppen und Klassen: Gemeinsam auf dem Weg zu neuen Fähigkeiten</i>	14
<i>Astrid Deuchert</i>	
Veränderung kann gelingen – gemeinsam	14
Die zugrunde liegende Haltung	16
Einzelne Phasen des <i>Ich schaffs!</i> -Prozesses und zugeordnete Schritte	17
<i>Phase 1: Gemeinsamer Blick in die Zukunft – Finde deinen Leitstern und lass ihn leuchten!</i>	20
<i>Phase 2: Los geht's – Mach dich auf den Weg!</i>	21
<i>Phase 3: Innere und äußere Energielieferanten – Erkunde Kraftquellen auf deiner Reise!</i>	22
<i>Phase 4: Mut und Zuversicht – Fang nie an aufzuhören!</i>	23
<i>Hör nie auf anzufangen!</i>	23
<i>Phase 5: Anerkennung und Wertschätzung – Verschenk Anerkennung an dich und andere!</i>	24
Der <i>Ich schaffs!</i> -Coach als Lotse	25
Einen gemeinsamen Rhythmus finden	26
Was heißt hier »Gruppe«?	26
<i>Ich schaffs!</i> in Gruppen und Klassen – was bringt's?	27
Mein Ziel, dein Ziel, unser Ziel?	28
Methoden in der Gruppe	30
<i>Checkliste</i>	32
Eine Prise <i>Ich schaffs!</i> schmeckt immer	33
Teil I: <i>Ich schaffs!</i> im schulischen Kontext	37
1 Fallbericht: Die Katzenfähigkeit – <i>Ich schaffs!</i> für ein besseres Klassenklima in der Grundschulklasse	38
<i>Danielle Berg</i>	
1.1 Intention für das Vorhaben	38
1.2 Kontext und Ausgangssituation	38

Inhalt

1.3	Darstellung der Vorgehensweise	39
	<i>Vorgespräch und Auftragsklärung</i>	39
	<i>Elternabend</i>	39
	<i>Die Arbeit mit der Klasse</i>	40
1.4	Wirkungsweise und Reflexion	45
1.5	Nützliches und Hilfreiches	46
2	<i>Ich schaffs!-Kurzeinheiten für den Alltags- oder Fachunterricht</i>	48
	<i>Claudia Guth und Claudia Hohendinger</i>	
2.1	Intention für das Vorhaben, Kontext und Ausgangssituation	48
2.2	Darstellung der Vorgehensweise	49
	<i>Hausaufgabenbesprechung mit Ich schaffs!</i>	49
	<i>Vorbereitung auf Lernzielkontrollen</i>	50
	<i>Unterrichtsphasen bewusst reflektieren – ein Beitrag zur Sinnstiftung</i>	50
	<i>Fähigkeiten sammeln</i>	52
	<i>Hinführung zum naturwissenschaftlichen Arbeiten</i>	54
2.3	Wirkungsweise, Nützliches und Hilfreiches	57
3	<i>Ich schaffs! und lösungsorientierter Klassenrat – ein Ansatz für Klassenleitungen</i>	58
	<i>Claudia Guth und Claudia Höhendinger</i>	
3.1	Intention für das Vorhaben	58
3.2	Kontext und Ausgangssituation	58
3.3	Darstellung der Vorgehensweise	62
3.4	Wirkungsweise, Nützliches und Hilfreiches	63
4	<i>Fallbericht: Ich schaffs! in der integrativen Schule</i>	65
	<i>Lukas Fehlings</i>	
4.1	Intention für das Vorhaben	65
4.2	Kontext und Ausgangssituation	66
4.3	Darstellung der Vorgehensweise	67
	1. Sitzung: <i>Unsere Traumreise</i>	68
	2. Sitzung: <i>Unsere Bewerbung</i>	69
	3. Sitzung: <i>Unsere Feedbackgruppen</i>	69
	4. Sitzung: <i>Unsere Partyplanung Teil 1</i>	70
	5. Sitzung: <i>Unsere Fähigkeiten</i>	71
	6. Sitzung: <i>Unser Feedback</i>	71
	7. Sitzung: <i>Unsere Übungen</i>	72

8. Sitzung: Unsere Partyplanung Teil 2	73
9. Sitzung: Unsere Party	73
4.4 Wirkungsweise, Nützliches und Hilfreiches	74
5 Fallbericht: Der <i>Ich schaffs!</i>-Gesundheitskoffer – Dokumentation eines lösungsfokussierten, partizipativen Entwicklungs- und Lernprozesses mit Jugendlichen	76
<i>Johanna Kiniger</i>	
5.1 Intention für das Vorhaben	76
5.2 Kontext und Ausgangssituation	77
5.3 Zur Entstehung des Projektes	77
5.4 Darstellung der Vorgehensweise	78
<i>Schritt 1: Setz dir ein Ziel, das du erreichen möchtest</i>	78
<i>Schritt 2: Probleme in Fähigkeiten verwandeln</i>	79
<i>Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden</i>	80
<i>Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben</i>	80
<i>Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen</i>	81
<i>Schritt 6: Helfer:innen einladen</i>	82
<i>Schritt 7: Vertrauen aufbauen</i>	82
<i>Schritt 8: Die Erfolgsfeier planen</i>	83
<i>Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben</i>	83
<i>Schritt 10: Öffentlich machen</i>	83
<i>Schritt 11: Die Fähigkeit üben</i>	83
<i>Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden</i>	84
<i>Schritt 13: Den Erfolg feiern</i>	84
<i>Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben</i>	84
<i>Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen</i>	85
5.5 Weiterführung des Projektes	85
6 Fallbericht: <i>Ich schaffs!</i> – Wir schaffen es!	87
<i>Nelly Fehlert</i>	
6.1 Intention für das Vorhaben	87
<i>Ziele für die Kinder</i>	87
<i>Ziele für die Lehrkräfte</i>	87
6.2 Kontext und Ausgangssituation	88
6.3 Darstellung der Vorgehensweise: Phasen des Klassenprojekts	89
<i>Finde deinen Leitstern und lass ihn leuchten</i>	89
<i>Los geht's: Mach dich auf den Weg!</i>	91
<i>Innere und äußere Energielieferanten – Erkunde Kraftquellen auf deiner Reise</i>	94

Inhalt

<i>Mut und Zuversicht – Fang nie an aufzuhören!</i>	96
<i>Hör nie auf anzufangen!</i>	96
<i>Anerkennung und Wertschätzung</i>	97
6.4 Wirkungsweise, Nützliches und Hilfreiches	99
Teil II: Ich schaffs! in verschiedenen Gruppenkontexten	101
7 Heldinnen und Helden on tour: Das Biken als Erfahrung fürs Leben	102
<i>Christina Achner</i>	
7.1 Kontext und Ausgangssituation	102
7.2 Intention für das Vorhaben	102
7.3 Darstellung der Vorgehensweise	104
<i>Die Held:innenreise</i>	104
<i>Der Dialog</i>	105
<i>Journaling</i>	106
7.4 Wirkungsweise, Reflexion	109
7.5 Nützliches und Hilfreiches	110
<i>Anhang</i>	III
8 Fallbericht: Ich schaffs! in der Familienklasse Ein Bericht aus der Multifamilienarbeit	114
<i>Elisa Ruoff und Eva Schilling</i>	
8.1 Kontext	II4
8.2 Intention	II4
8.3 Ausgangssituation	II4
<i>Familienklasse</i>	II5
8.4 Auftragsklärung: Zielvereinbarungsgespräch	II5
<i>Zielvereinbarungsgespräch Nilay (23. August)</i>	II6
8.5 Darstellung der Vorgehensweise	II6
1. <i>Treffen der Familienklasse (30. August)</i>	II6
<i>Superkraft wählen (6. September)</i>	II8
<i>Namensgebung (20. September)</i>	II8
<i>Arbeit mit Adoptiveltern (27. September)</i>	II8
<i>Trainingsplan (2. Oktober)</i>	II9
<i>Netzwerk (1. November)</i>	I20
<i>Unterstützer:innen (8. November)</i>	I20
<i>Reflecting Team (15. November)</i>	I22
<i>Erfolge und Rückschläge (22. November)</i>	I24
<i>Samichlaus (Nikolaus, 6. Dezember)</i>	I25

<i>Feiern versus Belohnen (13. Dezember)</i>	125
<i>Wir feiern (20. Dezember)</i>	126
9 Fallbericht: <i>Ich schaffs!</i> in der Ausbildung von Lehrpersonen erlebbar machen	127
<i>Stefan Niedermann</i>	
9.1 Intentionen für das Vorhaben	127
9.2 Kontext und Ausgangssituation	128
9.3 Darstellung der Vorgehensweise	129
<i>Schritt 1: »Richtig gute Zukunft für dich?«</i>	130
<i>Schritt 2: Sich Ziele setzen</i>	134
<i>Schritt 3: Nach dem Nutzen schauen</i>	134
<i>Schritt 4: Fähigkeiten lernen</i>	135
<i>Schritt 5: Helfer:innen suchen</i>	135
<i>Schritt 6: Motto und Symbol finden</i>	136
<i>Schritt 7/8: Gründe für Optimismus suchen und Zuversicht fördern</i>	136
<i>Schritt 9: Stufenplan erstellen</i>	136
<i>Schritt 10: Los geht's</i>	136
<i>Schritt 11: Logbuch führen</i>	137
<i>Schritt 12: Sich auf Rückschläge vorbereiten</i>	137
<i>Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten</i>	137
<i>Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben</i>	137
<i>Schritt 15: An die Zukunft denken</i>	138
9.4 Wirkungsweise, Nützliches und Hilfreiches	139
Literatur	142
Über die Autorinnen	146
Über die Herausgeberinnen	148