



07.09.2010

## 1. Unterrichtseinheit, Beziehung zu unseren Talenten

- Konzentration (Zentrierung, Atmung, Spannung & Haltung).
- Haltungsziele haben Einfluss auf die sportliche Leistung und das gelingende Leben.
- Die Gemeinschaft für die eigene Identitätsfindung und das seelische Wohlbefinden (Gummituchübung).
- Zielformulierung und Unterteilung in private, sportliche und schulische Ziele.

### **Hausaufgabe**

1) konkrete, realistische Zielformulierung (privat, sportlich und schulisch), was ich bis zum nächsten Mal erreichen möchte.

a) Wie kann ich dies erreichen? Was muss ich dafür tun?

b) Zu wie viel % habe ich mein Ziel schon erreicht?

c) Welche Stärken helfen mir bei der Zielerreichung?

d) Wie kann ich das Ziel „leichter“ erreichen? Wohlbefinden und Freude bei der Ausführung erleichtern die Umsetzung (der freudvolle Motor).

e) Habe ich das Ziel erreicht? Falls nicht, woran und warum bin ich gescheitert. Sichtweise darstellen. (Hinführung zu internal variabler Sichtweise, weg von external und stabil)

LZ 1 Die Jugendlichen sollen sich die Erkenntnisse der Module aus dem ersten Jahr bewusst machen und ihre Stärken aktivieren. (Erinnerung an das Stärkenbild, Nennung der Stärken, Rhythmisierung und körperliche Darstellung der Stärken im Kreis).

1) Stärkeregen

2) Rhythmisierung

3) Körperliche Darstellung im Stärkekreis durch die Gruppe

4) Die Jugendlichen sollen sich ein konkretes Ziel (sportlich, privat oder schulisch) überlegen, welches sie bis zur nächsten Sitzung erreichen möchten.

5) Zielbild imaginieren, aufmalen und aufschreiben (kognitiv erfassen) und die Zielerreichung mental erleben.

6) Exemplarisch werden Hinderungsgründe und Hindernisse aufgestellt die Sichtweise so verändert, dass sie keine unüberwindlichen Probleme bei der Zielerreichung mehr darstellen

7) Unterziele bzw. Schrittziele formulieren, Pyramide!!

Wie kann ich mein Ziel erreichen? Was muss ich dafür tun? Handlungsschritte formulieren

8) Zu wie viel % habe ich mein Ziel schon erreicht?

9) Welche Stärken helfen mir bei der Zielerreichung?

10) Wie kann ich das Ziel „leichter“ erreichen? Wohlbefinden und Freude bei der Ausführung erleichtern die Umsetzung (der freudvolle Motor).

11) Habe ich das Ziel erreicht? Falls nicht, woran und warum bin ich gescheitert. Sichtweise darstellen. Ursachenzuschreibung (Hinführung zu internal variabler Sichtweise, weg von external und stabil)



07.09.2010

## Lernziele 1.Unterrichtseinheit U15

### Übergeordnetes Lernziel der Einführung:

Die Jugendlichen sollen erfahren und erleben an sich ihre Fähigkeiten und Talente. Sie sollen sich als verantwortlich für ihre Leistung und deren Umsetzung erleben, sie sollen die goldenen Regeln kennen lernen und sie anwenden.

- LZ 1 Die Jugendlichen sollen sich die Erkenntnisse der Module aus dem ersten Jahr bewusst machen.
- LZ 2 Ihre Stärken sollen von der Gemeinschaft gespiegelt werden. Durch Rhythmisierung sollen diese im Unterbewusstsein verankert werden.
- LZ 3 Sie imaginieren, malen und schreiben sich ein konkretes Ziel zur kognitiven Verankerung auf. Anschließend formulieren sie Zwischenziele und Handlungsschritte die zur Erreichung des Ziels notwendig sind.
- LZ 4 Sie verinnerlichen welche Stärken ihnen zur Zielerreichung dienlich sind und skalieren ihren momentanen Zielerreichungsgrad.



## Lernziele 3.Unterrichtseinheit U15

26.02.2011

### Übergeordnetes Lernziel der Einführung:

Die Jugendlichen sollen erfahren und erleben an sich ihre Fähigkeiten und Talente. Sie sollen sich als verantwortlich für ihre Leistung und deren Umsetzung erleben, sie sollen die goldenen Regeln kennen lernen und sie anwenden.

- LZ 1: Die Jugendlichen erkennen fußballerische negative Gedanken und wandeln diese in positive, lösungsorientierte, motivationale, bzw. instruktionale Gedanken um.
- Bsp Nuri Sahin und Jürgen Klopp!
- LZ 2: Die Jugendlichen erkennen, dass gemeinsame Symbole, Metaphern und Ziele wohltuend und stärkend wirken
- LZ 3: Sie erkennen, dass Werte nicht nur Einzelne sondern auch die Gemeinschaft stärken.

## **Methoden:**

1. Stärkekarten => 2-3 raussuchen und auf ein kleines Kärtchen schreiben.
2. Ein passendes Tier imaginieren und ihre fußballerischen Stärken mit dem Tier in Verbindung bringen und einstampfen.
3. Unbeugsamer Arm => Ritual finden, welches die KON-zentration auslöst. (Bsp Video Cristiano Ronaldo)
4. Gedankenstopp: Umwandlung negativer Gedanken in positive + lösungsorientiert Gedanken (Auf der Busreise überlegen, welche negativen Gedanken habe ich? Wie könnte ich dies umformulieren?)



## Lernziele 4.Unterrichtseinheit U15

26.02.2011

### Übergeordnetes Lernziel der Einführung:

Die Jugendlichen sollen erfahren und erleben an sich ihre Fähigkeiten und Talente. Sie sollen sich als verantwortlich für ihre Leistung und deren Umsetzung erleben, sie sollen die goldenen Regeln kennen lernen und sie anwenden.

- LZ 1: Die Jugendlichen berichten über ihre Selbstgespräche und deren Anwendung und Anwendungsalternativen im fußballerischen Kontext.

*(Indianerkreis – Erzählung in der Mitte – gemeinsame Lösung)*

LZ 2: Sie erfahren, dass die Umdeutung von negativen Befindlichkeiten mit eigener und fremder Hilfe in positiv, motivierende Anweisungen erfolgen kann.

Positive Konnotation,

I) Partnerübung (Rücken an Rücken)

II) *Zwei Gruppen gegenüberstehend – eine schlechte Stimmung / Fehler – Aufmunterung*

1) *Durchgang aussprechen (Feststellung das es zu lange dauert = 2. Ein Wort)*

2) *beide sprechen es aus*

**{ bei Einheit 4 anwenden 3) gedanklich per Blickkontakt }**

- LZ 3: Die Jugendlichen können zwischen instruktionalen und motivationalen Selbstgespräche unterscheiden und diese situationsgerecht anwenden.

Frank nach Fehlern fragen! = Anweisungswort überlegen!

(Schweinehund überwinden, Anweisung/Technik)

*Weiter weiter, immer weiter (HSV-Bayern)*

- LZ 4: Die Jugendlichen erkennen, dass sich hinter den Handlungsanweisungen (instruktionale SG) übergeordnete Werte befinden.  
*(Auf einen (drei) mannschaftlichen Wert einigen,*

LZ 5: Die Jugendlichen erkennen, dass gemeinsame Symbole, Metaphern und Ziele wohltuend und stärkend wirken

(Tower of Power steht = kurzer Satz bilden)

- LZ5: Zusammenhang von Selbstgespräch und Körpersprache

### **Methoden:**

5. Stärkekarten => 2-3 raussuchen und auf ein kleines Kärtchen schreiben.
6. Ein passendes Tier imaginieren und ihre fußballerischen Stärken mit dem Tier in Verbindung bringen und einstampfen.
7. Unbeugsamer Arm => Ritual finden, welches die KON-zentration auslöst. (Bsp Video Cristiano Ronaldo)
8. Gedankenstopp: Umwandlung negativer Gedanken in positive + lösungsorientiert Gedanken (Auf der Busreise überlegen, welche negativen Gedanken habe ich? Wie könnte ich dies umformulieren?)



## Lernziele 5.Unterrichtseinheit U15

29.04.2011

### Übergeordnetes Lernziel der Einführung:

Die Jugendlichen sollen an sich ihre Fähigkeiten und Talente erfahren. Sie sollen sich selbst verantwortlich für ihre Ziele und deren Umsetzung erleben..

- LZ 1: Die Jugendlichen berichten über die Eindrücke der letzten Veranstaltung und welchen Einfluss die Entdeckung der Werte auf ihren sportlichen und privaten Kontext hatte. (Aufstellung von Pappkartons mit den Werten). Wertesatz wird wiederholt. (Innen)

LZ 2: Sie erfahren, wie wohltuend die Wertschätzung einzelner Mitglieder für die gesamte Gruppe sein kann. (Gruppenerfahrung in der Gummizelle)

LZ 3: Die Jugendlichen beschreiben ihre persönlichen „Werteziele“ und mögliche Hinderungsgründe. Es erfolgt ein Aufstellungsritual mit Skalierung: Ziel – Hinderungsgründe – Stärken. Sie können sich und andere einschätzen und erleben, wie sich Hürden durch Stärken überwinden lassen.(Innen)

LZ 4: Die Jugendlichen beschreiben ihr Leitbild und führen ein Standortbestimmung durch und welchen Beitrag jeder einzelne für das gemeinsame Wertziel leisten kann. (Außen)

Materialien:

Kartons  
Gummizelle  
Blindentransport  
Skalierung  
Tesa  
Werteschilder

### **Methoden:**

9. Stärkekarten => 2-3 raussuchen und auf ein kleines Kärtchen schreiben.
10. Ein passendes Tier imaginieren und ihre fußballerischen Stärken mit dem Tier in Verbindung bringen und einstampfen.
11. Unbeugsamer Arm => Ritual finden, welches die KON-zentration auslöst. (Bsp Video Cristiano Ronaldo)
12. Gedankenstopp: Umwandlung negativer Gedanken in positive + lösungsorientiert Gedanken (Auf der Busreise überlegen, welche negativen Gedanken habe ich? Wie könnte ich dies umformulieren?)



## Lernziele 6.Unterrichtseinheit U15

11.05.2011

### Übergeordnetes Lernziel der Einführung:

Die Jugendlichen sollen an sich ihre Fähigkeiten und Talente erfahren. Sie sollen sich selbst verantwortlich für ihre Ziele und deren Umsetzung erleben..

LZ 1: Die Jugendlichen beschreiben ihre persönlichen „Werteziele“ und mögliche Hinderungsgründe. Es erfolgt ein Aufstellungsritual mit Skalierung: Ziel – Hinderungsgründe – Stärken. Sie können sich und andere einschätzen und erleben, wie sich Hürden durch Stärken überwinden lassen.(Innen)

LZ 2: Die Jugendlichen beschreiben ihr Leitbild und führen ein Standortbestimmung durch und welchen Beitrag jeder einzelne für das gemeinsame Wertziel leisten kann. (Außen)

LZ 3: Die Jugendlichen machen sich auf die Suche nach Energie- und Kraftquellen.

### Materialien:

Kartons  
Gummizelle  
Blindentransport  
Skalierung  
Tesa  
Werteschilder