

Porträt



Margrit Demont

absolvierte ihre Schulen in Oetwil, Männedorf und Wetzikon, bevor sie am Primarlehrerseminar in Oerlikon abschloss.

Nachdem sie eine Klasse als Lehrerin in Männedorf durch die Unterstufe geführt hatte, packte sie die Reiselust.

Nach einem einjährigen Aufenthalt in Asien, besuchte sie das Heilpädagogische Seminar in Zürich, wobei sie berufsbegleitend an der Johannesschule in Küsnacht im Kindergarten mit geistig Behinderten als Praktikantin arbeitete.

Um ihre Erfahrungen in der Heilpädagogik zu vertiefen, studierte sie ein weiteres Jahr in Dornach am Heilpädagogischen Seminar für die Arbeit mit Seelenpflege-bedürftigen Kindern und Jugendlichen. Nach einem dreimonatigen Aufenthalt in einem Heilpädagogischen Heim in Schweden übernahm sie eine Mittelstufenklasse an ihrer ehemaligen Praktikumsstelle, die sie bis Ende Oberstufe begleitete. Berufsbegleitend machte sie dabei die Ausbildung zur MRA-Pädagogin für Lebensfragen bei Ingrid und Kurt Bauer in Salzburg.

Seit mehreren Jahren ist sie am IWW (Privatschule in Wetzikon) mit einem Teilpensum als Heilpädagogin für therapeutische Einzelförderung tätig.

Neben ihrer schulischen Arbeit unterrichtet sie Erwachsene an der Migros-Klubschule («Glück kann man lernen», Einführung in Mental-Recycling-Aktiv, MRA) und ist beraterisch tätig in Lebensfragen und Persönlichkeitsbildung.

Da Margrit Demont selber an Prüfungsangst und Schulstress litt,

ist es ihr ein Anliegen geworden, Kindern und Erwachsenen zu helfen, mit ihren Lebensängsten umgehen zu können. Auf viel Echo stossen ihre Kurse für Kinder «Schluss mit Prüfungsangst und Schulstress».

Der ZKM-Verlag ist überzeugt davon, dass die Schulkinder von der Erfahrung dieser vielseitigen Pädagogin profitieren können und hofft, dass es auch der Lehrerschaft gelingt, eigene negative Muster zu recyceln.

Martin Steinacher
Verlagsleiter ZKM



Schluss mit Prüfungsangst!

Porträt

1

ZKM

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Buch finden Sie Anregungen, wie Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die immer wieder aktuellen Themen der Prüfungsangstbewältigung und der Konfliktlösung mit Hilfe einer Problemlösungsmethode bearbeiten können.

In den vergangenen 7 Jahren habe ich in Kursen für Kinder «Schluss mit Prüfungsangst und Schulstress» sowie in meiner heilpädagogischen Tätigkeit gute Erfahrungen mit der Problemlösungsmethode Mental Recycling Aktiv (MRA) gemacht.

Im Rahmen dieses Buches habe ich die ursprüngliche Benennung durch «Problemlösungsmethode Recycling (MRA)» ersetzt, damit die Kinder nur einen neuen Begriff lernen müssen.

Kinder, ab 10 Jahren sprechen gut auf MRA an. Mir hat die Erfahrung gezeigt, dass es für Kinder einfach ist, die MRA-Methode zu erlernen und sie anzuwenden.

In meinen Kursen bekam ich von vielen Kindern die Rückmeldung, dass sie froh sind, die Problemlösungsmethode Recycling (MRA) kennen gelernt zu haben, weil sie jetzt wissen, wie sie mit ihren Ängsten, Problemen und Lernwiderständen umgehen können. Sie gewannen an Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Selbstannahme.

Die MRA-Methode, die hier für die Kinder erklärt wird, kann genau so gut von Erwachsenen angewendet werden. Deshalb möchte ich Sie dazu einladen, die Methode selber auch zu testen.

In meinem eigenen Leben sowie in der Persönlichkeitsarbeit mit Erwachsenen hat sich MRA im Bereich der Lebensbewältigung/Lebenshilfe bewährt.

Das Buch ist eingeteilt in einen Theorieteil (Lektionsvorschläge für die Lehrperson) und die dazugehörigen Arbeitsblätter mit der Lerngeschichte: «Basil lernt, seine Probleme zu lösen», in der die Problemlösungsmethode erarbeitet und angewendet wird.

Zum ersten Kennenlernen ist es wichtig, die Theorie und die dazugehörigen Arbeitsblätter an den vorgeschlagenen Stellen durchzulesen.

Ich möchte Sie noch darauf hinweisen, dass zu diesem Buch ein zweites ZKM-Werk, «Lernen – gewusst wie!», über Arbeits- und Lerntechnik gehört. Auch darin wird teilweise die «Problemlösungsmethode Recycling (MRA)» eingesetzt, um Lernwiderstände zu lösen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, neue Erfahrungen und Erfolg bei der Arbeit mit diesem Buch!

Margrit Demont



Inhaltsverzeichnis

Seite	3	Vorwort
Kapitel	5	Problemlösungsmethode Recycling (MRA)
	7	Motivation und negative Muster
	11	Vorbereitung des Recyclens
	17	Einführung in das Recyclen
Arbeitsblatt 1	28–30	Basil hat Probleme
Arbeitsblatt 2	31	Liste mit negativen Mustern
Arbeitsblatt 3	32	Musterversteck
Arbeitsblatt 4	33	Musterrätsel
Arbeitsblatt 5	34–36	Vorbereitung des Recyclens
Arbeitsblatt 6	37–41	Basil löst seine Probleme mit Recyclen
Arbeitsblatt 7	42	Der Recyclvorgang
	43	Prüfungsängste besiegen mit Recycling (MRA)
	45	Die Begegnung mit der Angst
	48	Die Überwindung der Angst
	52	Positiver Leitsatz und Veränderungsbild
Arbeitsblatt 8	53–54	Basil hat Prüfungsangst
Arbeitsblatt 9	55–56	Basil schreibt Prüfungen angstfrei
Arbeitsblatt 10	57	Brain Gym Information
Arbeitsblatt 11	58	Brain Gym Übungen
Arbeitsblatt 12	59	Musterliste Prüfungsangst
Arbeitsblatt 13	60	Positive Leitsätze
Arbeitsblatt 14	61	Merkblatt Prüfungsangstbewältigung
	62	Konfliktlösung mit Recycling (MRA)
	62	Konflikt und Streit
	64	Konflikte lösen
Arbeitsblatt 15	65–67	Konflikt und Streit
Arbeitsblatt 16	68	Basil ist in Streit verwickelt
Arbeitsblatt 17	69	Basil löst seinen Streit
	70	Quellen und Literaturverzeichnis



Problemlösungsmethode Recycling (MRA)

Lehrziel Die Lehrperson führt die Kinder in die «Problemlösungsmethode Recycling (MRA)» ein.

Lernziel Die Kinder können die Problemlösungsmethode in verschiedenen Lebenssituationen anwenden.

Einführung

Kurzbeschreibung der Problemlösungsmethode

MRA geht davon aus, dass jedes Kind negative sowie positive Verhaltensmuster unbewusst von seinen Eltern und nahen Bezugspersonen erlernt, die sich von Generation zu Generation vererben. Die **negativen Muster** verhindern Lebensfreude und Erfolg, wenn sie nicht erkannt und aus eigenem Antrieb bewusst verändert werden.

Die Mental-Recycling-Aktiv-Methode (MRA) ist ein Werkzeug, um Blockierungen (festgefahrene Verhaltensweisen, die das Lernen verhindern) aufzulösen. MRA ist ein pädagogischer Weg, der selbsterzieherische Elemente beinhaltet.

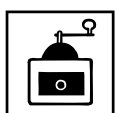
MRA arbeitet mit innerlicher, bildlicher Vorstellung (Visualisation). Nachdem die Kinder die negativen Muster erkannt haben, lernen sie, mit Hilfe von inneren Bildern die negativen Muster, die sie blockieren, Misserfolg und Stress hervorrufen, in positive Energien umzuwandeln (recyclen). Durch diesen Prozess gewinnen die Kinder Kraft und das Verantwortungsbewusstsein, ihre Aufgaben bewusst anzupacken und sie zu lösen.

Ziel der MRA-Methode

Das Ziel der MRA-Methode ist, Selbstverantwortung für sein Lernverhalten zu übernehmen und Lösungen für seine Probleme und Ängste im Leben bewusst anzustreben und zu finden.



Was bringt mir MRA?



Problemlösungsmethode Recycling (MRA)

Problemlösungsmethode Recycling (MRA)

5

ZKM

*Recyclen
kann helfen!*



Woher kommt die MRA-Methode?

Die MRA-Methode, wie sie hier vorgestellt wird, wurde in Österreich von Ingrid und Kurt Bauer entwickelt (siehe Quellen- und Literaturverzeichnis).

Die Methode der Visualisation wird auch in Amerika von O. Carl Simonton erfolgreich zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei Krebs eingesetzt (siehe Quellen- und Literaturverzeichnis).

Übersicht

Dieses Kapitel ist in 3 Unterrichtseinheiten aufgegliedert. Eine Unterrichtseinheit entspricht je nach Klassengröße mindestens einer Lektion (45 Min.). Sie kann aber auch auf mehrere Lektionen ausgebaut werden. Es sind keine Zeitangaben angegeben, weil es in Ihrem Ermessen liegt, wie lange Sie bei einem Thema verweilen.

Die Unterrichtseinheiten sind gegliedert in **Lernen – Motivieren – Verarbeiten**

1. Unterrichtseinheit

Motivation und negative Muster
(Weg A, B, C)

2. Unterrichtseinheit

Vorbereitung des Recyclens»
(Weg A, B)

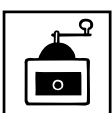
3. Unterrichtseinheit

Einführung in das Recyclen»
(Weg A, B)

Mit dem Weg A können Sie die Problemlösungsmethode Recycling (MRA) mittels der Lerngeschichte «Basil lernt, seine Probleme zu lösen» erarbeiten (eher für die Mittelstufe, 4.–6. Klasse, geeignet).

Weg B und C erarbeiten den Recyclvorgang lehrerzentriert, wobei die Lerngeschichte als Vertiefung des Erarbeiteten eingesetzt werden kann, aber nicht muss (eher für die Oberstufe, 7.–9. Klasse, geeignet).

Wählen Sie den Weg aus, der Ihnen und Ihrer Klasse entspricht.



Problemlösungsmethode Recycling (MRA)

Problemlösungsmethode Recycling (MRA)

6

ZKM