

Christoph Frei · Monika Kuster  
Frido Koch

# Veränderung? Ich bin dabei

Kartenset zur Selbstreflexion  
bei Veränderungen an Schulen



 creaholic IQES online

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172200718

1. Auflage 2024

© 2024 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank

Illustrationen, Design und Umschlagabbildung:

© Creaholic SA, Silvie Sievers

Herstellung: Michael Matl

Druck und Bindung: Pario Print, Kraków

Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>Wofür die Karten gut sind</b> | 4  |
| - Schule im Wandel               | 4  |
| - Auswirkungen                   | 4  |
| <b>Die Karten anwenden</b>       | 6  |
| <b>Übersichtsgrafik</b>          | 7  |
| <b>Ziele der Karten</b>          | 10 |
| <b>Entstehung des Kartensets</b> | 12 |
| <b>Portraits</b>                 | 13 |
| <b>Danke!</b>                    | 15 |

# Wofür die Karten gut sind

## Schule im Wandel

Unsere Gesellschaft verändert sich stetig. Dadurch kommt es immer wieder zu Situationen und Herausforderungen, die gemeistert werden wollen. So können Digitalisierung, neue Zusammenarbeitsformen und Krisen aller Art für dich als Teil der Schule genauso turbulente Zeiten entstehen lassen wie neue Reformen und Schulentwicklungsprojekte oder auch die Kündigung eines liebgewonnenen Teammitglieds. Alles kann Auswirkungen auf deine Arbeit an der Schule haben und dich kurzfristig herausfordern oder zeitweise vielleicht sogar überfordern. Gleichzeitig können genau diese Situationen neue Möglichkeiten aufzeigen, und im besten Fall gehst du danach gestärkt und mit neuen Erkenntnissen und Ideen weiter deinen Weg.

## Auswirkungen

Viele Veränderungen werden von außen angestoßen und sind daher nicht freiwillig gewählt. Je nach Per-

sönlichkeit und Bedürfnissen oder der aktuellen Situation werden Personen unterschiedlich auf die neuen Umstände reagieren. Vielleicht bist du enthusiastisch und neugierig und freust dich auf das Neue? Vielleicht merkst du aber auch, dass du überhaupt nicht bereit bist oder sogar stark an deine Grenzen kommst?

Deine Bedürfnisse zu erkennen, hilft dir, dich diesem steten Wandel zu stellen. So kannst du dich selbstwirksam sowie kompetent erleben und bleibst dabei längerfristig zufrieden und gesund als wichtiger Teil deiner Schule.

## Die Karten anwenden

Die Karten sind in erster Linie für den Eigengebrauch konzipiert. Du kannst diese für dich nutzen, so wie es für dich gerade stimmt. Bei Bedarf kannst du sie auch mit einem Gegenüber, im Kollegium oder in der Supervision einsetzen – und je nach Arbeitsfeld können sie auch in Coaching und Beratung eingesetzt werden.

In welcher Reihenfolge und Intensität du vorgehst, hängt dabei ganz von deinem eigenen Bedürfnis ab. Die Karten erlauben es, verschiedene Ebenen zu bearbeiten, und zeigen vielfältige Möglichkeiten auf. Nicht alle Karten werden dir entsprechen. Dies hängt davon ab, wie einschneidend du die Veränderung erlebst, wie deine Arbeits- und Lebensumstände sind und in welcher Phase diese Karten den Weg in deine Hände finden .... lass die Impulse auf dich wirken.

# Übersichtsgrafik

Die nachfolgende Illustration stellt den Ablauf der Phasen dar, die bei Veränderungen am Arbeitsplatz an einer Schule durchlebt werden. Da sich jede Veränderung anders zeigt, werden die einzelnen Phasen unterschiedlich intensiv wahrgenommen oder gar übersprungen. Auch wirst du bei jedem Durchlaufen einer Veränderung deinen Platz sowie dein Verhältnis zu deiner Arbeitsumgebung neu evaluieren.

# Ziele der Karten

Das Kartenset dient dazu, individuelle Reflexionsprozesse bei Veränderung zu begleiten. Das Augenmerk liegt dabei auf:

**Orientierung:** *In welcher Phase stecke ich gerade?*

**Handlungsfähigkeit:**

*Wie kann ich in diesen Situationen vorwärtsgehen?*

**Selbsterkenntnis:** *Was ist für mich aktuell relevant?*

**Orientierung erhalten:** Du erkundest, wo du dich im Veränderungsprozess befindest, und kannst so gewisse Reaktionen oder Stimmungen etwas besser einordnen. Dies hilft dir, diffuse Situationen zu klären, um schwierige Phasen besser aushalten zu können.

**Handlungsfähigkeit:** Die Karten geben Hinweise, Denkanstöße und Handlungsanleitungen, die deinen Prozess der Veränderung unterstützen und entlasten können. Dabei kommst du wieder in eine aktivere Rolle und merkst, wo du selbst Einfluss nehmen kannst.



**Selbstreflexion:** Die Karten ermutigen dazu, dich bewusst in die Selbstreflexion zu vertiefen. Dies kann einerseits ein Perspektivenwechsel oder eine Neubewertung der Umstände, oder auch eine klärende Sicht auf dich und deine Bedürfnisse entstehen lassen.

**Ins Machen kommen:** Die Karten helfen dabei, in die Umsetzung zu gehen und dich aktiv in die Veränderung an der Schule einzubringen. Du erkennst Möglichkeiten, die Veränderung anzugehen, und wechselst durch eine gestärkte Selbstwirksamkeit von der Rolle *ich bin betroffen* in die Rolle *ich gestalte*.

**Veränderung annehmen:** Dich bewusst und gestärkt durch den Prozess zu bewegen, gibt dir die Möglichkeit, neue Perspektiven in der Veränderung zu sehen.

## Entstehung des Kartensets

Die Karten sind in einem mehrjährigen Prozess entstanden, in welchem wir Autoren aus unseren unterschiedlichen Fachgebieten, Erlebnissen und Sichtweisen Veränderungen selbst durchlebt oder begleitet haben. Und das tun wir auch weiterhin: sowohl an Schulen, im psychologischen Arbeitsumfeld, aber auch im Umfeld der Privatwirtschaft und im individuellen Coaching – mal mit freudiger Energie, mal mit zähneknirschendem Widerstand.



Die Karten beinhalten Fragen, von denen wir uns vielleicht in der Vergangenheit gewünscht hätten, dass sie uns jemand stellt. Und sie beinhalten Denkanstöße, die uns wache und unterstützende Menschen in der Vergangenheit mitgegeben haben.



**Ich stehe  
unter Schock**

**Wer hilft mir,  
wenn es bei  
meiner  
Arbeit nicht  
gut läuft?**





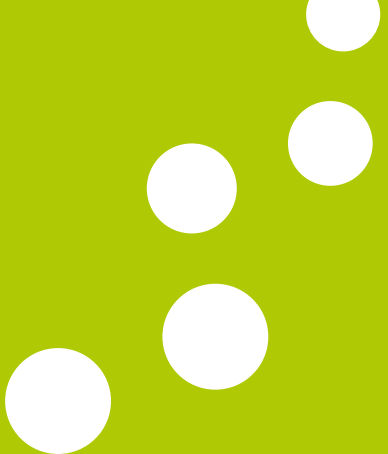
**Ich vergrößere meinen Handlungsspielraum und überlege mir, mit wem ich in Kontakt treten und mich austauschen kann:**

- **Wen habe ich als Verbündete?**
- **Bei wem kann ich mich auskotzen?**
- **Wer könnte mir einen Perspektivenwechsel ermöglichen?**
- **Mit wem gehe ich gerne Kaffee- oder Teetrinken?**

Du bist nicht alleine! Nutze die Personen im Schulteam oder aus deinem Umfeld, um im Schockzustand Orientierung zu gewinnen.



**Mir selbst** ●  
**auf der Spur**

A decorative graphic in the top right corner consisting of five white circles of varying sizes arranged in a diagonal pattern from the top right towards the center.

In dieser Übergangsphase steht nicht mehr Schock oder Widerstand im Zentrum, aber wirklich vorwärtsgehen willst du auch noch nicht. Vielleicht bist du neugierig oder merkst, dass die Veränderung eine Chance für dich sein könnte? Vielleicht hast du aber auch noch einige Fragen und möchtest zuerst mehr erfahren?

Mit diesen Karten beschäftigst du dich vor allem mit dir selber, deinen Werten und deiner beruflichen Ausrichtung. Du gehst Aspekten auf den Grund, die für dich zu einer erfolgreichen Schulumgebung dazugehören, und überlegst, wie du arbeiten möchtest.

Dies wird dir helfen, dich in den kommenden Phasen der Veränderung an deinen Werten zu orientieren und Unbequemes von Unverhandelbarem zu unterscheiden.

**Ich bin  
bereit**

