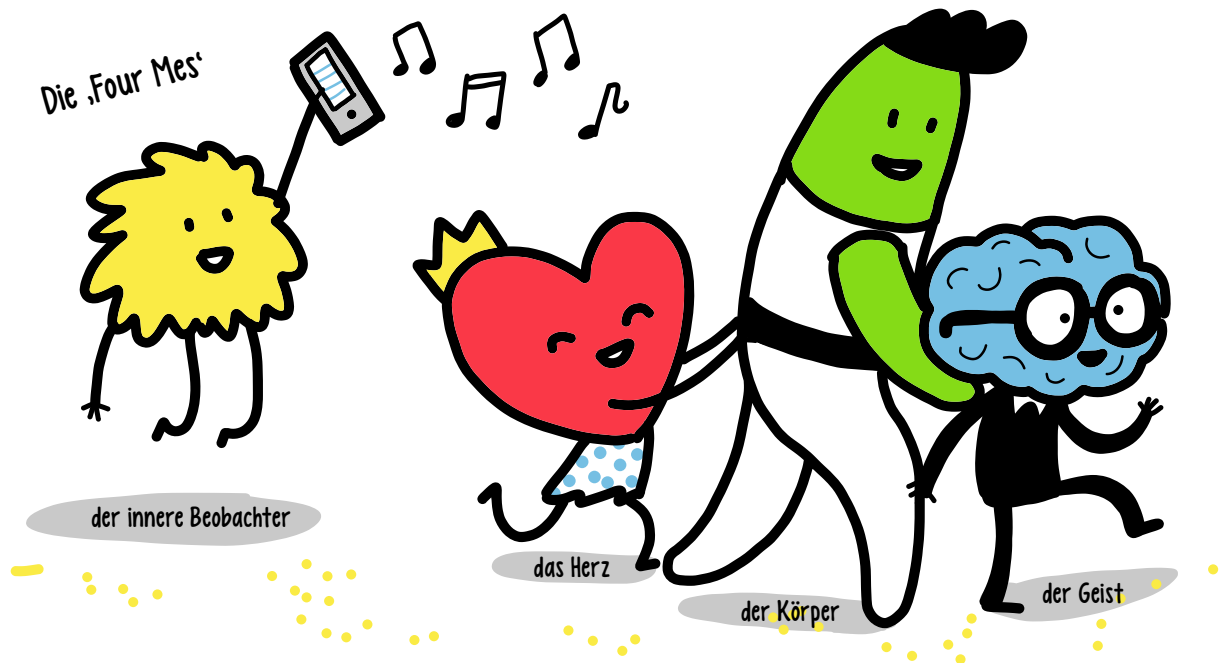


Der Formies-Ansatz



Eine integrative, systemische Methode zur Entwicklung des vollen menschlichen Potenzials für selbstbestimmte Individuen und innovative Organisationen.

1. Vision

Stellen Sie sich eine Welt vor, die voller bewusster Menschen ist. Sie haben Selbstachtung und respektieren sich gegenseitig. Sie ruhen in sich selbst und verbreiten Freude. Sie sind kreativ und bringen positive Energie in ihr Umfeld.

In dieser Welt werden Kinder und Jugendliche in Schulen ‚entwickelt‘, nicht weiter ‚eingewickelt‘ und ‚verwickelt‘. Sie werden dazu angeleitet, sich selbst als ein Team zu begreifen, das aus vier Mitgliedern besteht: dem inneren Beobachter, dem Herzen, dem Geist, und dem Körper. Wenn alle vier Teammitglieder präsent und gut entwickelt sind, können sich die Menschen insgesamt entfalten und das ihnen innewohnende Potenzial zu ihrer Freude und dem Wohle aller nutzen.

Diese Menschen werden in der Lage sein, systematisch ihr inneres Wissen anzuzapfen, was zu einem Schub an Kreativität und Innovation führt.

- ▶ Sie werden Lösungen für vielfältige globale Probleme sehen, die wir bisher aufgrund selbstgemachter Beschränkungen nicht sehen konnten.
- ▶ Sie werden friedlich miteinander koexistieren, weil sie sich über ihre Bedürfnisse im Klaren sind, sich gesellschaftlicher und globalen Wechselbeziehungen bewusst sind und ihre Emotionen lenken können.
- ▶ Sie sehen die Vielfalt in sich selbst in Form ihrer Formies, und respektieren daher auch die Vielfalt in unserer Gesellschaft.

Je mehr die Menschen innere Klarheit gewinnen und ihre persönlichen Beschränkungen überwinden, desto besser werden wir als Gesellschaft in der Lage sein, unsere globalen Probleme zu lösen und diese Welt und unser Leben nachhaltig zu gestalten.

2. Umsetzungsbereiche

Wir erleben massive Umbrüche in unserer Gesellschaft. Wir sehen umwälzende Technologiesprünge, beispielsweise durch die verstärkte Anwendung künstlicher Intelligenz. Die Globalisierung führt zu Multikulturalität mit wachsenden Wechselwirkungen und Schwierigkeiten. Wir erleben den Wandel hin zu einer digitalisierten wissensbasierten Wirtschaft und Gesellschaft gekoppelt mit massiven Werteverstärkungen vor allem in der Generation Y und Z hin zur Sinnsuche, Selbstbestimmung und Mitbestimmung.

Das erfordert eine tiefgreifende Transformation auf individueller, organisationaler und gesellschaftlicher

Ebene. Wir brauchen Menschen mit Eigenschaften und Fähigkeiten, die zu einer nachhaltigen Transformation beitragen. Wir brauchen Menschen, die in der Lage sind, über die durch mentale und emotionale Muster gesetzten Grenzen hinauszugehen. Wir brauchen Menschen, die sich ihrer selbst bewusst sind und die sich selbst als System begreifen und managen können.

Bewusstsein bedeutet, reflektiert und achtsam zu sein. Bewusste Menschen haben alle Sinne angeschaltet, sind sich über ihre Gedanken und Gefühle klar und sind angebunden an ihr inneres Wissen, ihre Intuition, auf die sie systematisch Zugriff haben.

Der Formies-Ansatz befähigt die Menschen zu mehr innerer Klarheit und ermöglicht so Transformation in zahlreichen Zusammenhängen:

ORGANISATIONEN

(privatwirtschaftlich und gemeinnützig)

- ▶ Interne Führungskräfteentwicklung / Personalentwicklung in Organisationen
- ▶ Programme zur Entwicklung und Stärkung des persönlichen ‚Warum‘ und des Unternehmenszwecks.
- ▶ Programme zur Steigerung von Kreativität und Innovationskraft
- ▶ Coaching (einzeln oder in der Gruppe) zur systemischen Bewusstseinsbildung

HOCHSCHULEN

- ▶ Studium Generale: Persönlichkeitsentwicklung zum ‚Menschen 4.0‘
- ▶ Selbstführung / Persönlichkeitsbildung als Wahlfach in Business Schools
- ▶ Individuelles Lernen via Online-Kurse sowie Coaching für nachhaltiges persönliches Wachstum
- ▶ Gekoppelt mit Programmen zur Weiterentwicklung von Hochschullehrern (s. Details zum Coach-Programm)

SCHULEN

- ▶ Bewusstseinsbildung für Schüler von Grundschulen, Realschulen und Gymnasien (s. Details unten)
- ▶ Gekoppelt mit Weiterentwicklung von Lehrern (s. Details zum Coach-Programm)

GESELLSCHAFT

- ▶ Initiativen und Projekte zur Nutzung von Vielfalt, insbesondere zur multikulturellen Integration

Der Ansatz kann in jedem der oben dargestellten Kontexte verwendet werden, entweder eigenständig oder integriert in bestehende Weiterentwicklungsinitiativen.

3. Hauptelemente des Formies-Ansatzes

Der Formies-Ansatz ist ein integrativer Ansatz, der auf der nicht-dualistischen fernöstlichen Weisheits-tradition basiert, kombiniert mit Erkenntnissen aus zeitgenössischen Führungstheorien, Neurowissenschaften, interkulturellem Management, Anthropologie, Quantenphysik, Psychologie und Pädagogik. Er hilft den Menschen, sich selbst kennen zu lernen und einen verlässlichen Zugang zu ihrem inneren Wissen zu erhalten.

Der Formies-Ansatz zielt darauf ab, ein abstraktes und komplexes Thema einfach anwendbar zu machen. So kann Bewusstseinsbildung zu einer Massenbewegung werden. Die Methodik ist für ein breites Spektrum von Menschen in Bezug auf Alter, Bildung oder kultureller Prägung verständlich und umsetzbar. Sie bietet einen gemeinsamen Bezugsrahmen, an dem sich Menschen aus allen Lebensbereichen orientieren können.

Menschen, die den Formies-Ansatz verinnerlichen, haben eine Basis für gegenseitiges Verständnis. Auf einer Metaebene sprechen sie dieselbe Sprache. Das erleichtert den Aufbau von Beziehungen über geographische, kulturelle und religiöse Grenzen hinweg.

Der Ansatz basiert auf der Einzigartigkeit des Individuums. In diesem Sinne wird der Fokus auf die Art und Weise der persönlichen Entwicklung gelegt, also das WIE, und weniger auf das Ergebnis dieser Entwicklung, das WAS, da diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

Der Ansatz bietet jedoch verschiedene Kategorien von Themen, die typischerweise angegangen werden

müssen, um sich seiner selbst bewusster zu werden und somit verlässlichen Zugang zum eigenen inneren Wissen zu erhalten. Er hilft dabei, einschränkende Überzeugungen und emotionale Muster, die den Raum zur Selbstentfaltung einengen, zu überwinden.

Darüber hinaus liefert der Ansatz eine innere Landkarte der Zusammenhänge zwischen den inneren Themen. Der strukturierte Prozess hilft, selbstbeschränkende Glaubenssätze und emotionale Muster abzubilden, die die Selbst- und Fremdwahrnehmung des Einzelnen beeinflussen. Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung des Formies-Ansatzes ist die Bereitschaft und Entschlossenheit des Einzelnen, sein Inneres zu erkunden und kennen zu lernen.

Kinder und Jugendliche werden durch die Freude und Leichtigkeit, die die Formies-Figuren ausstrahlen, beständig motiviert, immer wieder ein Stückchen des Weges in ihr Inneres zu gehen und dabei neue Erfahrungen zu sammeln.

Der Formies-Ansatz bietet Motivation, Struktur und Orientierung für die Selbstentwicklung durch:

- ▶ die Personifizierung der wichtigsten Teile eines menschlichen Wesens - Geist, Körper, Herz und Bewusstsein - in Form der Formies
- ▶ ein Navigationssystem, die L-Loops, zur Gewinnung von Sicherheit und Geschwindigkeit im Selbsterkundungsprozess
- ▶ ein Werkzeugkasten mit Blaupausen und einfach zu nutzenden Tools zur Selbsterkundung

3.1 Die Charaktere

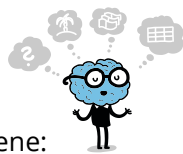
Der Formies-Ansatz baut auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen als einer Komposition aus Geist, Körper, Herz und Bewusstsein auf.

Jeder Teil wird durch eine Figur mit einem spezifischen Aussehen und einer spezifischen Sprache dargestellt.

Die Personifizierung jedes Teils hat folgenden Zweck:

- ▶ Selbstentwicklung zu einem natürlichen, intuitiven und freudvollen Prozess zu machen
- ▶ Bereitstellung einer Struktur zur Erkennung innerer Konflikte auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene
- ▶ Förderung eines inneren Dialogs zur besseren Selbsterkenntnis
- ▶ Stimulierung einer positiven Einstellung zu allen Aspekten seiner selbst

- ▶ Schaffung eines Vehikels, um heikle und berührende Themen anzusprechen und es leichter zu machen, über sich selbst zu sprechen
- ▶ Erhöhung der Bereitschaft zum zwischenmenschlichen Austausch über Themen des persönlichen Wachstums
- ▶ Senken der Schwelle zur Bewusstseinsbildung, um sie für Kinder und Personen ohne Zugang zu höherer Bildung spannend und verständlich zu machen.



Der Repräsentant der mentalen Ebene:

„Mr. Mind“ ist ein ziemlich gesprächiger Typ. Seine Sprache sind Gedanken, unabhängig davon, ob es sich um stille oder laut ausgesprochene Gedanken handelt. Seine geschwätzige Natur verleiht ihm eine gewisse Dominanz. Er ist sehr geschickt darin, Situationen zu analysieren, Muster zu erkennen und neue Erkenntnisse zu synthetisieren. Doch er ist auch ziemlich laut, wobei seine Gedanken die subtilen Stimmen von Körper und Herz überlagern.



Die Repräsentantin der emotionalen Ebene:

„Her Highness Heart“ kann bei scheinbar unvorhersehbaren Stimmungsschwankungen recht schwierig sein. Wir haben viele Emotionen, ob wir sie anerkennen oder nicht. Man kann sie sich als Vibrationen oder unhörbare Melodien vorstellen, die sich über Körper und Geist ausbreiten. Jede Emotion hat eine bestimmte Melodie. Je nachdem, wie laut diese Melodie ist, spiegelt der Körper sie wider, indem er entsprechende Signale sendet. Viele Gefühle existieren jedoch unterhalb dieser körperlichen Schwelle, was bedeutet, dass wir sie nicht so leicht wahrnehmen. Her Highness Heart neigt dazu, sich zu verstecken, insbesondere im Arbeitskontext, wo das Zeigen von Gefühlen traditionell als unprofessionell angesehen wird. Kinder zeigen Gefühle in der Regel noch offener.



Der Repräsentant der physischen Ebene:

„Buddy Body“ ist ein starker und gut gelaunter Typ, der sich auch über die noch so kleinste Aufmerksamkeit freut. Seine Stimme ist die der erweiterten Körpersprache. Das sind neben Körperhaltung, Mimik wie Lächeln, Gesten mit Armen und Händen, Körperkontakt und Blickkontakt auch Anspannung, Schmerz und sogar Krankheit. Buddy Body ist sehr geschickt darin, Gedanken und Gefühle in etwas Greifbares zu übersetzen. Er ist die Brücke zwischen der mentalen und emotionalen Welt einerseits und der physischen Welt andererseits.



Der Repräsentant des Bewusstseins:

„Conscious Me“ ist der innere Beobachter, die Stimme des Bewusstseins. Er ist sozusagen der Meister der Achtsamkeit. Er beobachtet einen aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit. Er ist wie ein Schiedsrichter mit dem Unterschied, dass er keine Strafpunkte verteilt. Er fordert den Menschen dazu auf, seine Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu lenken. Er sorgt dafür, dass man möglichst immer seine Sinne eingeschaltet hat. Er zeigt potenzielle Reibungspunkte zwischen den anderen Teammitgliedern auf. Er hilft dabei, jedem einzelnen Teammitglied Raum und Gehör zu verschaffen.

Außerdem ist Conscious Me zuständig für die Verbindung zum persönlichen Bewusstsein, das zum besseren Verständnis im Zeitalter der Digitalisierung als C-Cloud bezeichnet wird. Die C-Cloud ist eine persönliche Datenbank in der Cloud, in der alle Informationen abgespeichert sind, die das Individuum im Kern ausmachen: Wofür es steht, wie es seine Kreativität entfalten kann, was ihm tiefe Freude bereitet, woraus es Energie schöpft. Conscious Me hat den direkten Draht zu diesen persönlichen Informationen und kann dem Menschen diese in Form von Erkenntnissen und konkreten Ratschlägen zugänglich machen.

3.2 Die L-Loops

Die L-Loops bilden den Rahmen für alle Selbstentwicklungsaktivitäten. Sie unterstützen einen bei der Selbsterkundung. Die L-Loops sind der zweite Baustein der Struktur, die das Formies-Konzept bietet. Zusammen mit den Formies bilden sie einen gemeinsamen Bezugsrahmen, in dem sich Menschen über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen können.

Es gibt sechs Loops. Jeder dieser Loops konzentriert sich auf eine Hauptaktivität. Zu Beginn der Selbsterkundung befindet man sich am häufigsten in Loop 1, Lokalisieren (Locating), und Loop 2, Loslassen (Letting Go). Diese Loops helfen dabei, Themen, die einen umtreiben und begrenzen, aufzuspüren und aus dem Weg zu räumen. Das Ziel dabei ist es, diesen Themen Macht zu entziehen, die sie über einen haben, weswegen sie einen begrenzen und in bestimmten Bahnen halten.

In Loop 3, Lernen (Learning) reflektiert man bewusst über seine Erkundungsaktivitäten und gewinnt neue Erkenntnisse. Hier erkennt man Muster des eigenen Verhaltens, was dabei helfen kann, neue Themen aufzuspüren und wieder zu Loop 1 zu gehen.

Loop 4, Lachen (Laughing) gibt innere Distanz und Raum zur Entspannung. Das ist besonders wichtig, um wieder neue Energie zu schöpfen und den gesamten Prozess spielerisch zu gestalten.

In der Loop 5 werden Lerneffekte realisiert (Leveraging). Man münzt die gewonnenen Erkenntnisse in verändertes Verhalten um. Wie möchte man denn wirklich sein? Was will man denn in einer bestimmten Situation wirklich tun? Die Veränderung, die zuerst im

Inneren geschaffen wurde, wird nach außen hin sichtbar. Mit Selbstvertrauen, das man während des Selbsterkundungsprozesses gewinnt, handelt man zusehends auf der Grundlage von Entscheidungen aus dem Inneren heraus, unterstützt durch die Anbindung ans innere Wissen.



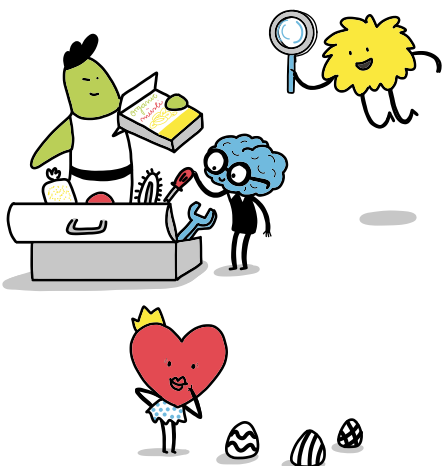
In Loop 6 ist man im Flow und liebt (Loving) das, was man tut und wer man ist. Man fühlt sich wohl in seiner Haut. Man ist ganz bei sich.

Zusammengefasst geht es in den L-Loops darum, Selbstbegrenzungen zu lokalisieren; mentale und emotionale Muster loszulassen; über sich selbst und seine Themen zu lernen; über seine Besonderheiten und die lustigen Seiten des Lebens zu lachen; Lerneffekte durch verändertes Verhalten zu realisieren und den gesamten Prozess und den erreichten (Bewusstseins-) Zustand zu lieben.

3.3 Der Werkzeugkasten

Das dritte Element des Formies-Ansatzes ist der umfangreiche Werkzeugkasten, der dabei hilft, sich Schritt für Schritt selbst zu erkunden und zu entfalten. Er besteht aus einem Paket von Vorlagen, die die Erkundung der einzelnen Ebenen erleichtern: auf der mentalen, physischen und emotionalen Ebene.

Die Vorlagen haben jeweils verschiedene Zielsetzungen:



- ▶ Sie unterstützen beim Erlernen der jeweiligen Sprachen der inneren Teammitglieder
- ▶ Sie tragen zum Verständnis des Kontextes bei
- ▶ Sie helfen bei der Erlangung von Klarheit bezüglich der eigenen Themen
- ▶ Sie unterstützen beim Erkennen und Loslassen von Mustern und alten Gewohnheiten
- ▶ Sie fördern den Aufbau neuer Gewohnheiten

Die Vorlagen sind selbsterklärend und so gestaltet, dass sie selbstständig genutzt werden können, ohne die Anleitung durch einen Lehrer oder Coach. Für jüngere Kinder müssen sie von der Didaktik her angepasst werden.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über alle verfügbaren Werkzeuge zur Persönlichkeitsentwicklung:

Bereich	Unterstützung beim Erlernen der jeweiligen Sprache	Unterstützung zum Verständnis des Kontextes	Unterstützung bei Erlangung von Klarheit bzgl. eigener Themen	Unterstützung beim Erkennen und Loslassen von Mustern und alten Gewohnheiten	Unterstützung bei der Einführung neuer Gewohnheiten
Verstand	<i>Gedanken-Tracker</i> <i>Marker-Technik</i>	<i>Glaubenssatz-Spotter</i> <i>Bedürfnis-Tracker</i>	<i>Erwartungs-Tracker</i> <i>Rollentausch-Tool</i>	<i>Softurteil</i> <i>Ausnahme-Fokus</i> <i>0-Expectations</i> <i>Flexible Pfade</i>	<i>Umdenken – Neu Agieren</i>
Körper	<i>Inventar meiner Sollbruchstellen</i>	<i>Gesundheitsproblem-Tracker</i> <i>Ernährungs-Tracker</i> <i>Körperpflege-Tracker</i> <i>Bedürfnis-Tracker</i>	<i>Ernährungs-Tracker</i>	<i>B-Yes!</i> <i>Recharger</i> <i>Locker!</i>	<i>Umdenken – Neu Agieren</i>
Herz	<i>Emotions-Tracker</i>	<i>Inventar meiner Ängste</i> <i>Bedürfnis-Tracker</i>	<i>Painpoint-Tracker</i> <i>Energievampir-Scanner</i> <i>Drama-Scanner</i> <i>Drama-Selfcheck</i>	<i>E-Yes!</i> <i>Tieftauchen</i> <i>Schnitt</i> <i>Pause-Taste</i>	<i>Umdenken – Neu Agieren</i>
Alle zusammen	<i>I-Team-Tracker</i>	<i>Bedürfnis-Tracker</i>	<i>Themen-Tracker</i> <i>Selbstwertschätzungs-Tool</i>	<i>Trial and Error</i> <i>180</i> <i>Random Crazyness</i>	<i>Umdenken – Neu Agieren</i> <i>Selbstwertschätzungs-Tool</i>

Journal

Der Selbstentwicklungsprozess wird am besten durch Journaling unterstützt. Es sind spezifische Journals verfügbar, die mit den Charakteren der Formies arbeiten und mit unterschiedlichen Schwerpunkten den Aufbau

der Formies in jedem Einzelnen begleiten. Auch können Journals als Mal- und Selbstaudruckbücher in den Prozess integriert werden, was für Kinder besonders geeignet ist.

4. Entwicklungsziele

Der Formies-Ansatz stimuliert die intellektuelle, emotionale, systemische, somatische und soziale Intelligenz gleichermaßen.

Diese verschiedenen Arten von Intelligenz können in Eigenschaften des Einzelnen ‚übersetzt‘ werden bzw. zeigen sich in einem Bündel von Eigenschaften, die im Zusammenhang mit dem Formies-Ansatz CORAFA-Qualitäten genannt werden.

Es ist ein immanentes Ziel der Entfaltung eines jeden Menschen, dass er diese Qualitäten stärker zeigt bzw. zeigen kann.

Konkret handelt es sich um die folgenden Qualitäten:

- Courageous (mutig)**
- Open-minded (offen)**
- Resilient (belastbar)**
- Appreciative (wertschätzend)**
- Focused (fokussiert)**
- Action-oriented (umsetzungsstark)**

Persönlichkeitsbedingt verfügen Menschen in verschiedenem Maße über diese Eigenschaften, die jeder mit

der Entwicklung seines inneren Teams stärkt. Das geschieht gleichsam als Nebeneffekt des Selbsterkundungsprozesses.

Ein Nebeneffekt mit großer Wirkung, da die CORAFA-Eigenschaften einen Menschen dazu befähigen, leichter mit Veränderungen umzugehen.

Die Zusammenhänge zwischen innerer Entwicklung und Ausbau der CORAFA-Qualitäten sind wie folgt:

► **Wachsendes Selbstbewusstsein**

Die Menschen entwickeln eine klare Sicht auf sich selbst und stärken den Zugang zu ihrer Intuition mit Hilfe des inneren Beobachter. Sie gewinnen eine klarere Sicht auf ihre Emotionen und sind nicht mehr auf Autopilot. Sie haben ein besseres Verständnis dafür, wer sie sind und wie sie (re)agieren. Sie erkennen und fühlen die Verbindung zu ihrem inneren Wissen und bauen Vertrauen in sich selbst auf. Sie werden **mutiger** (courageous).

► **Förderung einer Haltung der Selbstreflexion und des Einfühlungsvermögens in andere**

Die Menschen erleben durch ihre Formies eine große Vielfalt in ihrem Inneren und lernen, die Besonderheiten, Stärken und Schwächen der einzelnen Formies zu akzeptieren. Dieses Akzeptieren von Unterschieden und die Nutzung von Vielfalt kann auf die Beziehungen zu anderen übertragen werden. Es fällt einem leichter, Perspektiven zu wechseln, ohne zu urteilen. Die Menschen werden **offener** (open-minded).

► **Selbst- und Fremdwahrnehmung in Einklang bringen**

Der interne Dialog mit den Formies ermöglicht es den Menschen zu verstehen, was genau in ihrem Inneren geschieht. Innere Widersprüche, insbesondere widersprüchliche Bedürfnisse, können leicht erkannt und „erlebt“ werden. Der innere Dialog ermöglicht es den Menschen, blinde Flecken zu erkennen und wahr-

genommene Schwächen oder Probleme mit anderen auf konstruktive Weise anzugehen. Dies macht den einzelnen **belastbarer** (resilient).

► **Effektiver kommunizieren**

Mit Hilfe der Formies gewinnen Menschen mehr Klarheit über ihre innere Motivation und darüber, was andere motiviert. Sie können dieses Wissen nutzen, um sich besser auszudrücken. Sie verfügen in der Regel auch über bessere Fähigkeiten im Zuhören, da sie darin geschult werden, auf ihre „inneren Stimmen“, die Stimmen ihrer Formies, zu hören. Das macht sie **wertschätzender** (appreciative).

► **Gesteigerte innere Achtsamkeit**

Die Menschen lernen, sich auf die Bedürfnisse ihrer verschiedenen inneren Teammitglieder einzustellen. Während ihrer Selbsterkundung sammeln sie mehr Erfahrung darin, zwischen den Stimmen ihrer einzelnen Teammitglieder zu unterscheiden und sich bewusst auf eine Stimme zu konzentrieren. Dies verbessert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu schärfen und konzentriert zu bleiben. Gesteigerte Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erhöht die Fähigkeit, volle Energie auf eine Aufgabe zu verwenden - ohne die Verbindung zur Umwelt zu verlieren. Die Menschen sind **konzentrierter** (focused).

► **Stärkung der Entscheidungsfähigkeit**

Eine bessere Verbindung zu innerem Wissen erhöht die Entscheidungsfreudigkeit. Menschen können in einen inneren Dialog über eine Entscheidung treten, die sie treffen müssen, indem sie sich mit allen Formies, einschließlich Conscious Me, beraten. Conscious Me zieht noch die Intuition hinzu und macht somit die Entscheidungsfindung sicherer und die Qualität der Entscheidungen besser. Das macht Menschen **umsetzungsstärker** (action-oriented).

5. Einbettungsmöglichkeiten des Formies-Ansatzes in den Lernprozess

Hier kommen ein paar ausgewählte Möglichkeiten, wie die Integration des Formies-Ansatzes in den Lernprozess erfolgen kann.

► **Zuordnung von Formies zu Unterrichtsthemen**

Der Musikunterricht kann beispielsweise mit ‚Her Highness Heart‘, einzelne Teile der Grundlagenfächer mit ‚Mr. Mind‘ und Sport mit ‚Buddy Body‘ verbunden werden.

Fächerübergreifend ist Conscious Me als der innere Beobachter, der unter anderem danach schauen kann, was mehr und was weniger Freude bereitet.

► **Voting**

Schüler können an Textstellen, die sie besonders beeindruckt haben, einen entsprechenden Formie zeichnen.

► **Stationsarbeit**

Eine Aufgabe wird von mehreren Gruppen an Tischinseln in der Klasse bearbeitet, wobei jede Gruppe den Fokus auf einen Aspekt (veranschaulicht durch einen der Formies) hat. Wie wirkt z.B. eine Geschichte / ein Erlebnis / eine historische Begebenheit auf die einzelnen Gruppen? Wie interpretiert jede Gruppe das Gehörte/Gesehene?

Nach einem Ausflug oder einer Klassenfahrt kann in ebensolchen Gruppen das Erlebte reflektiert werden.

► Rollenspiele

Gerade bei potenziellen Konfliktsituationen können die Formies als Stellvertreter herangezogen werden, über die in konstruktiver Weise ein Thema bearbeitet werden kann.

Dies ist insbesondere hilfreich für Themen, die Gefühle betreffen, kann aber auch relevant sein für das Äußern unterschiedlicher Bewertungen einer Situation, nach dem Motto: „*Mein Mr. Mind sagt, dass...*“

Alternativ kann man die Kinder auch dazu anregen, zu malen statt zu sprechen, oder Beides zu kombinieren.

► Aufsätze

Die zu bearbeitenden Themen werden aus Sicht der einzelnen Formies dargestellt. Dies kann in Form von

Gruppenarbeiten geschehen, oder als Einzelleistung. Über die Einbeziehung der Perspektiven der verschiedenen Formies erhalten die Kinder Zugang zu einer erweiterten Logik, die mentale, emotionale und physische Bedürfnisse einschließt.

► Kreative Formate

Die Kinder können mit den Formies eigene kleine Comics entwickeln, die es ermöglichen, komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich aufzuarbeiten. Auch können sie ihre Ideen einfach verpacken und somit frühzeitig eigene Projekte kommunizieren und umsetzen.

6. Lehrerweiterbildung zum 'Formies Coach'

Für Bildungseinrichtungen, die den Formies-Ansatz in ihre Tätigkeiten integrieren wollen, gibt es ein Programm zur Entwicklung von Experten für diesen Ansatz. Das Formies Coach-Programm kann online absolviert werden über einen Zeitraum von sechs Monaten hinweg.

Das Programm ist zweigleisig angelegt.

► Schiene eins:

Der Formies-Ansatz wird auf die persönliche Entwicklung der Programmteilnehmer und Teilnehmerinnen angewandt. Dies ist die Umsetzung von erfahrungsbasiertem Lernen. Die Lernenden durchlaufen den Prozess selbst und wissen daher aus eigener Erfahrung um die Herausforderungen der Selbsterkundung und des Aufbaus eines harmonischen inneren Teams. Sie haben die Möglichkeit, ihre eigenen Fälle zu erstellen und die Instrumente aus dem Werkzeugkasten anzupassen.

► Schiene zwei:

Übertragung der Erfahrungen der Lernenden auf typische Probleme von Kindern und Jugendlichen mit einem systematischen Austausch unter den Lernenden, durch den der Erfahrungsschatz aller erweitert wird.

Der Lernprozess verläuft analog zu den L-Loops in Schleifen, was für die Entwicklung von Bewusstsein geeigneter ist als ein linear gestalteter Prozess. Die Lernenden entwickeln sich selbst, wenden ihre Erkenntnisse an, handeln entsprechend, reflektieren das Ergebnis und schaffen neue Erkenntnisse, die sie wieder anwenden können.

Dieser Lernansatz kann kurz als DARL-Zyklus bezeichnet werden: **Develop – Act – Reflect – Learn** (Entwickeln – Handeln – Reflektieren – Lernen)

Mehr Details zum Coach-Programm sind auf der Webseite der Joy Academy verfügbar:

<https://joy-academy.eu/programs/#certified-formies-coach>

7. Kontakt

Der Formies-Ansatz ist seit vielen Jahren in der Umsetzung im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung von Erwachsenen, insbesondere von Führungspersönlichkeiten.

Bisher haben nur kleinere Tests stattgefunden im Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen, deren Ergebnisse darauf schließen lassen, dass der Ansatz sehr geeignet ist zur Potenzialentfaltung und Bewusstseinsbildung bei Kindern und Jugendlichen.

Am wirkungsvollsten wird er umgesetzt, wenn

- ▶ Lehrende als Lern-Coaches auch den Weg der eigenen Potenzialentfaltung und dem Ausbau von Bewusstsein beschreiten.
- ▶ Die Werkzeuge angepasst werden an den Kontext

Es ist viel effektiver, junge Menschen auf ihrem Weg zu sich so früh wie möglich zu unterstützen, als älteren Menschen dabei zu helfen, sich mühsam durch die Schichten vieler Themen zu graben, um zu ihrem Kern zu gelangen.

Daher freuen wir uns sehr, mit Bildungsträgern zusammenzuarbeiten, die sich mit der Potenzialentfaltung von Kindern beschäftigen und neue Wege beschreiten wollen.

Gerne sprechen wir mit ihnen über mögliche Umsetzungsformen und unterstützen Sie bei der Konzeptionierung eines Pilotprojektes.

Kontakt:



Prof. Dr. Kathrin Köster
+49 172 7446822

oder schreiben Sie mir eine E-Mail
kathrin@joy-academy.eu