

Die Big 5 der Persönlichkeit

Übersicht

Kürzel	Faktor (englisch)	Faktor (deutsch)	schwach ausgeprägt	stark ausgeprägt
O	Openness to experience	Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
C	Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig
A	Agreeableness	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert , antagonistisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neuroticism	Neurotizismus	selbstsicher, ruhig	emotional, verletzlich

Kommunikationsmittel:

- Worte, Sprache
- Auftreten, Verhalten
- Berührung, Adjustments
- Kleidung

Die Kraft der Worte:

- *die Worte die man wählt*, der Tonfall, die Art wie sie gesprochen werden sind wichtige Kommunikationsmittel
- Wichtig: Worte mit normalerweise neutraler Bedeutung können zu ungeahnter Bedeutung anschwellen wenn sie von einer Art „Autorität“ bzw von jemand in einer „wichtigen“ Rolle gesprochen werden.
- Die Sprache als Lehrer sollte sollte die Art von gesunder Beziehung reflektieren, die wir in unseren Schülern erwecken wollen.
- Sprache kann verbinden oder subtil Trennung oder Dissoziation schaffen

Weitere Faktoren der Sprache:

- Die Stimme sollte die unterschiedlichen Intensitäten in einer Stunde widerspiegeln und unterstützend wirken, z.b. entspannte Stunde, entspannte Stimme...
- Kein "SingSang" bzw Monotonie
- Klar, direkt, einfach, nur das nötigste, keine esoterischen Begriffe oder zu blumig und ausufernd
- Nur das wichtigste, dann detaillierter wenn nötig
- Keine Kraftausdrücke oder Alltagssprache
- Vom Herzen sprechen hat am meisten Kraft
- Sprache sollte den Schüler ermutigen, eine eigene innere Suche und Erfahrung zu machen

Gute Umgangsformen, Regeln:

Der Lehrer unterrichtet immer für die Mehrheit der Klasse, es ist seine Aufgabe das die meisten Schüler Das Teaching erhalten

Wenn andere durch einen Schüler vom Lernen abgehalten wird muss der Lehrer eingreifen: z.B

- ein Schüler stört ständig mit endlosen, unqualifizierten Fragen (vor oder während des Unterrichts)
- Unausgelegene Gedanken werden unreflektiert ausgesprochen

Richtlinien, die den Schülern vorgestellt werden können helfen:

- Pünktlichkeit
- Man kann die Schüler bitten nur zu Fragen wenn sie wichtig sind und mit dem Thema zu tun haben (oder nach der Stunde)
- Im Yogaraum noble Silence
- Bitte die Schüler ohne Handy, Taschen etc in den Yogaraum zu gehen.

Kleidung

Ideal wäre enganliegende aber nicht einschnürende (Sport) Kleidung

- Keine zu knappe Kleidung die ablenkend wirkt
- zu weit ist auch nicht ideal
- Keine bunten grellen Farben
- Keine politischen, soziologischen etc Slogans bzw polarisierende Messages
- Keine Alltagskleidung

Hygiene

- Auf ausreichende Hygiene achten, keine stark riechenden Parfüms, Rasierwasser etc
- Saubere Füße

Vertraulichkeit

- Nicht mit Schülern über die Probleme eines anderen Schülers sprechen