



**Liebe Verbandsmitglieder,**

hiermit möchten wir Sie zu unserer diesjährigen Fortbildungstagung und Mitgliederversammlung mit Vorstands-, Beirats- und Kassenprüferwahl einladen.

Die Tagung findet vom **26.11.-27.11.2021** in digitaler Form statt. Das Thema der Tagung lautet:

**„Das selbstopimierte Ich“.**

Gern hätten wir uns mit Ihnen persönlich getroffen, um die aktuellen Entwicklungen und Fakten zu berichten. Angesichts der in Richtung Herbst wieder zu befürchtenden Verschlechterung der Coronalage, erscheint uns dies aber nicht angeraten, um an dieser Stelle nicht die Gesundheit unserer Mitglieder zu gefährden. Materialien von den Dozent\*Innen sowie die Teilnahmebescheinigung werden im Rahmen einer Dropbox im Anschluss der Tagung zur Verfügung gestellt.

Der Vorstand möchte Sie herzlich einladen und übernimmt als Dankeschön für Ihren Einsatz während der Pandemiezeit im Psychologieunterricht die Kosten der Teilnahme an der Tagung. Sicher werden viele Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer das persönliche Treffen und die inzwischen auf fast jeder Tagung stattfindende Weinprobe mit Wolfgang Becker vermissen. Auch hierfür haben wir Lösungen gefunden: Es werden digitale Räume für den Austausch zur Verfügung gestellt und wir freuen uns auf eine digitale Weinprobe mit Wolfgang Becker.

Bitte melden Sie sich für die Tagung über unsere Homepage

[www.psychologielehrer.de/formulare/form\\_id/10004797/tagungsanmeldung.html](http://www.psychologielehrer.de/formulare/form_id/10004797/tagungsanmeldung.html)

an.

**Anmeldeschluss ist der 31.10.2021.**

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und wünschen Ihnen bis dahin alles Gute.

Der Bundesvorstand

DIANA SCHULZE      DOROTHEA ELISON-GÖRS      JÜRGEN MALACH  
PETER GREISCHEL      KERSTIN GREISCHEL

Und die Tagungsleitung 2021 aus NRW

ALESSJA THIEMANN      REBECCA MARZOCH      JANNA WALTER-STUM  
MIRIAM BABLI      NADINE DROBNY-LIPPERT

# Programm der Tagung 2021: Das selbstopimierte ICH

## Freitag (26.11.2021)

- 17.00 – 18.30 Uhr: Auftakt und Begrüßung  
18.30 – 19.30 Uhr: Pause zum Abendessen  
19.30 – 20.30 Uhr: Referat: Herr Prof. Dr. Thomas Schmaus: „Selbstverwirklichung durch Selbstopimierung? – Gründe und Grenzen eines spätmodernen Konzepts“

Anschließend Weinprobe mit Wolfgang Becker und weiterer Austausch in Kleingruppen.

## Samstag (27.11.2021):

- 09.30 Uhr: Beginn  
10.00 – 11.30 Uhr: Workshop-Schiene 1  
11.30 – 11.45 Uhr: Kaffeepause  
11.45 – 13.15 Uhr: Workshop-Schiene 2  
13.15 – 14.15 Uhr: Mittagspause  
14.15 – 15.45 Uhr: Mitgliederversammlung mit Wahl  
15.45 – 16.30 Uhr: Abschluss mit Evaluation

## Tagesordnung für die Mitgliederversammlung:

- TOP 01:** Formalien  
- Bestimmung der Versammlungsleiterin / des Versammlungsleiters  
- Feststellung der Beschlussfähigkeit / Nichtmitglieder im Raum  
- Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2019  
- Festlegung der Tagesordnung
- TOP 02:** Bericht des Vorstandes und Diskussion
- TOP 03:** Bericht der Kassenprüferinnen
- TOP 04:** Entlastung des Vorstandes
- TOP 05:** Bestimmung der Wahlleiterin oder des Wahlleiters
- TOP 06:** Feststellung der Anzahl stimmberechtigter Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- TOP 07:** Vorstellung der eingegangenen Vorschläge für die Kandidatinnen und Kandidaten des Vorstandes, des Beirates und für die Kassenprüferinnen und / oder Kassenprüfer
- TOP 08:** Wahl des Vorstandes
- TOP 09:** Wahl des Beirates
- TOP 10:** Wahl der Kassenprüferinnen und / oder Kassenprüfer
- TOP 11:** Anträge an die Mitgliederversammlung
- TOP 12:** Verschiedenes

**(Anträge müssen bis 4 Wochen vor der Mitgliederversammlung beim Vorstand eingereicht werden und erscheinen auf der Homepage.)**

## **Referat:**

**Freitag, 26.11.2021, 19.30 – 20.30 Uhr:**

**Prof. Dr. Thomas Schmaus (Institutsleiter, Professor für philosophische Anthropologie, Institut für philosophische und ästhetische Bildung, Fachbereich Bildungswissenschaft an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft)**

### **Selbstverwirklichung durch Selbstoptimierung? – Gründe und Grenzen eines spätmodernen Konzepts**

Das Konzept der Selbstoptimierung ist eine spätmoderne Variante des modernen Projekts der Selbstverwirklichung. Es ist mit dem Anspruch verbunden, das geeignete Mittel dafür zu sein, unter den aktuellen Bedingungen als selbstbestimmtes Individuum ein gelungenes Leben zu führen.

In der gegenwärtigen Spätmoderne werden zwar typisch moderne Werte wie Identität, Authentizität und Fortschritt kritisch oder spielerisch in Frage gestellt, aufgegeben aber werden sie nicht. Zugleich spitzen sich andere moderne Tendenzen zu, insbesondere die Befreiung von Vorgegebenem und die dadurch wachsende Pluralität an Optionen. Die Strukturen, in denen wir heute unser Leben führen, wandeln sich zudem spürbar schneller. Für viele Menschen heißt das: Ihre Selbstverwirklichung erfolgt unter erschwerten Bedingungen.

Hier scheint nun das Konzept der Selbstoptimierung eine aussichtsreiche Strategie zu sein. Wenn der Optimierungsprozess aber auf einem defizitären Menschenbild beruht (So wie ich bin, bin ich (noch) nicht gut genug) und eine lebenslange, nie abschließbare Aufgabe bleibt (Es geht immer noch besser), dann stellt sich die Frage, ob er wirklich ein gelungenes Leben befördert – oder nicht doch eher hinderlich dafür ist.

## **Workshop-Schiene 1:**

**Samstag, 27.11.2021, 10.00-11.30 Uhr**

### **1) Carola Kleinschmidt (Diplombiologin, Journalistin, Speakerin und zertifizierte Trainerin, Hamburg) Journaling als interessante Methode der Psychohygiene**

Tägliche kurze Notizen rund um Themen der Selbstreflexion – das so genannte Journaling – wird immer beliebter. Und Studien zeigen, dass es auch tatsächlich wirkt und die innere Balance sowie Zufriedenheit stärkt. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Journaling funktioniert, was es bewirken kann und wie man Menschen dazu ermuntern kann, ein Journal zu führen.

### **2) Dr. Christine Schreiber (Fachleiterin für Psychologie und Kernseminarleiterin am Seminar für Gymnasien und Gesamtschulen im Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung in Bielefeld und Lehrerin für Geschichte und Psychologie an der Erich Kästner-Gesamtschule in Bünde)**

#### **Power Poses – Fakten, frisierte Daten, Forschungslyrik?**

Ein Unterrichtsvorhaben zu Praktiken und Darstellungsformen psychologischer Forschung.

Amy Cuddy, Dana Carney und Andy Yap veröffentlichten 2010 eine Studie, in der sie behaupteten, dass sich nach der Einnahme von Power Poses, also raumgreifenden Körperhaltungen, Verhalten und Hormonspiegel der Testpersonen ändern und Menschen auf diese Weise Macht und Vertrauenswürdigkeit erlangen. Videos von Amy Cuddy erzielten hohe Resonanz, vermutlich aufgrund des Versprechens auf einfache Selbstoptimierung. Eine umfangreiche Replikationsstudie konnte die Ergebnisse allerdings nicht belegen und es gab scharfe methodische Kritik an der Studie. Wir stellen im Workshop ein Unterrichtsvorhaben zu diesem Fall vor, der gut in die Tagung passt. Ein Ziel ist die Sensibilisierung von Schülerinnen und Schülern gegenüber angeblich sicheren psychologischen Erkenntnissen, die auf YouTube und anderen Kanälen verbreitet werden. Darüber hinaus greifen wir die methodische Kritik auf, um das Verständnis für die Güte von Experimenten zu vertiefen. Und schließlich nehmen wir die Kommunikation von Wissenschaftler\*innen in den Blick. Deren Texte verwenden bestimmte sprachliche Mittel, um etwa die Relevanz eines Themas zu signalisieren, auf Vorarbeiten anderer zu verweisen oder sich gegen Kritik zu immunisieren. Wir glauben, dass eine Analyse dieser Kommunikation hilfreich ist, um einen kritischen Blick auf die Wissenschaft zu schulen. Die Analyse von Wissenschaftskommunikation beschäftigt uns als Fachdidaktikerinnen an der Uni Paderborn und im ZfsL Bielefeld und wir sind sehr an der Diskussion und Erfahrungsberichten interessiert. Das Unterrichtsmaterial ist über den Verband zu bestellen.

### 3) Frau Sabine Wery von Limont (Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin der Verhaltenstherapie, Hamburg)

#### Mein ICH – Grenzgang und Entwicklung

Was ist Selbstoptimierung?

Der Begriff Optimierung kommt aus dem Bereich der Technik bzw. Ökonomie. Er betrachtet daher Kriterien, die der Effizienz- und Produktivitätssteigerung dienen. Dies einfach anzuwenden für die Entwicklung von Menschen, würde bedeuten, das typisch Menschliche, außer Acht zu lassen. Die logische Unlogik von Menschen, ihr irrationales Verhalten, ihre Gefühle, die Persönlichkeit, Bedürfnisse und gemachten Erfahrungen.

Ungeachtet der Pandemie, die der Selbstoptimierung noch Vorschub geleistet hat, sind Menschen, insbesondere Heranwachsende, im steten Abgleich, oft sogar Wettkampf mit sich und „den anderen“. Das Selbst wird im Kontext zu anderen gebildet. Anfänglich Eltern und Geschwister, später kommen mehr und mehr Menschen hinzu; es wird unübersichtlicher und schwieriger den (individuellen) Weg zu finden und zu etablieren.

Die Selbstoptimierung dient der Sicherung der psychischen Grundbedürfnisse. Ob hierzu eine Selbstoptimierung überhaupt notwendig ist, wird häufig nicht erprobt; zu „gefährlich“ könnten die Konsequenzen sein.

Die Akzeptanz des Selbst mit dem individuellen „So-sein“ ist ein meist lebenslanger Prozess. Je invalider ein Mensch in der biografischen Reifung sich erleben musste, desto schwerwiegender die Bereitschaft zur Selbstoptimierung und schwieriger eine entspannte Selbstakzeptanz zu gewinnen.

In diesem Workshop wird Frau Wery von Limont mit Ihnen inhaltlichen Fragestellungen auf den Grund gehen, wie „Wer bin ich? Die ewige Frage nach der eigenen Identität“, „Wie wird Selbstwert gebildet? Die 4 Säulen des Selbstwerthauses“ und „Wozu muss ich besser sein als andere? Sicher ist sicher! – Sicher?“.



### 4) Jennifer Schwinkowski (geprüfte Personal Trainerin, Herne)

#### Pilates für die 5-Minuten-Pause

Jennifer Schwinkowski trainiert seit über einem Jahr ihre Mitglieder online und weiß genau, wie Menschen vor dem Bildschirm motiviert werden können. Neben der ganzheitlichen Trainingsmethode Pilates, welche einen perfekten Ausgleich zu unserer modernen Welt (sitzende Tätigkeiten, Stress...) bietet, geht es auch um Entspannung, Meditation und Achtsamkeit.

In diesem Workshop erwartet Sie...

- Praxis: eine Pilates-Einheit
- Theorie: Wie motiviere ich mich selbst und andere durch kleine Challenges zu mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und Fitness?
- Praxis: Eine einfach anzuwendende Meditation zur Entspannung im Alltag

Zum Workshop gibt es ein Handout mit der Meditation, sowie eine fertige Achtsamkeits-Challenge, die direkt umgesetzt werden kann – auch im Schulalltag.

## **Workshop-Schiene 2:**

**Samstag, 27.11.2021: 11.45 – 13.15 Uhr**

**1) Carola Kleinschmidt (Diplombiologin, Journalistin, Speakerin und zertifizierte Trainerin, Hamburg)**

**Babysteps: Der leichte Weg zu Veränderungen**

Wenn wir uns Ziele für unsere persönliche Entwicklung setzen, scheitern wir oft an den zu großen Schritten, die wir uns abverlangen möchten. Wir wollen weniger Stress oder ordentlicher werden. Wir möchten unsere Freundschaften besser pflegen, mehr Zeit für die Familie haben oder endlich mehr Sport machen. Und häufig starten wir sehr enthusiastisch - doch ebenso schnell flaut die Begeisterung ab. Das gilt für jüngere Menschen ebenso wie für ältere. Die neuere psychologische Forschung hat herausgefunden, dass es besser funktioniert, wenn wir kleine Schritte gehen - sozusagen Babysteps. UND wenn wir die typischen psychologischen Blockaden knacken, die uns vorschnell die Motivation rauben, wenn es nicht sofort läuft wie gewünscht. Wie man seine Blockade findet und löst und sinnvolle Babysteps plant, darum geht es in diesem Workshop. Mit vielen praktischen Übungen - die man leicht in die Praxis des Unterrichts übertragen kann.

**2) Jennifer Schwinkowski (geprüfte Personal Trainerin, Herne)**

**Pilates für die 5-Minuten-Pause**

Wiederholung des Workshops aus Schiene 1 – Inhalt siehe oben

**3) Frau Sabine Wery von Limont (Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin der Verhaltenstherapie, Hamburg)**

**Mein ICH – Grenzgang und Entwicklung**

Wiederholung des Workshops aus Schiene 1 – Inhalt siehe oben

## Informationen zur Anmeldung für die Tagung 2021:

1. Anmeldung über die Homepage des Verbandes bis zum 31.10.2021  
[www.psychologielehrer.de/formulare/form\\_id/10004797/tagungsanmeldung.html](http://www.psychologielehrer.de/formulare/form_id/10004797/tagungsanmeldung.html)
2. Sie erhalten automatisch eine Bestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail.
3. Das Tagungsteam NRW sendet Ihnen vor der Tagung entsprechend Ihrer Anmeldung die Links zu.

## Mitgliederversammlung 2021: Wahl des Vorstandes, des Beirates und der Kassenprüferinnen und / oder Kassenprüfer

### Informationen zu den digitalen Wahlen:

*Unsere diesjährige Wahl der Vorstands- und Beiratsmitglieder und der Kassenprüferinnen und / oder Kassenprüfer wird gemäß §5 Absatz 2 des Gesetzes über Maßnahmen im Gesellschafts-, Genossenschafts-, Vereins-, Stiftungs- und Wohneigentumsrecht zur Bekämpfung der Auswirkungen der COVID-19 – Pandemie ebenfalls ausschließlich in virtueller Form erfolgen.*

Das Tagungsteam NRW informiert Sie vor der Mitgliederversammlung über das Wahlprozedere im digitalen Raum. Technischer Support wird Ihnen unter der Mailadresse [nrw@psychologielehrer.de](mailto:nrw@psychologielehrer.de) zur Verfügung stehen. Vor der Tagung erhalten Sie vom Tagungsteam aus NRW einen Link für die Teilnahme an der Mitgliederversammlung.

### Vorschläge für Kandidatinnen und Kandidaten für den Vorstand

<b>Vorsitzende:</b>	Margret Peters
<b>Stellvertreterin:</b>	Dorothea Alison-Görs
<b>Stellvertreter:</b>	Jürgen Malach
<b>Schriftführerin:</b>	Katja Korun
<b>Schatzmeister:</b>	Dieter Schürmans

Von diesen Kandidatinnen und Kandidaten liegt bereits das Einverständnis vor, für die nächsten 2 Jahre für den Vorstand zu kandidieren.

### Vorschläge für Kandidatinnen und Kandidaten für den Beirat

Wolfgang Becker, Landesverband Baden-Württemberg  
Dittmar Bösing, LV Nordrhein-Westfalen  
Gabriela Buzuk, LV Hamburg  
Ilka Heilmann, LV Brandenburg-Berlin, Berlin  
Anne-Birgit Klingbeil, LV Brandenburg-Berlin, Brandenburg  
Dr. Claudia Schollmann, LV Sachsen-Anhalt  
Petra Sänger, Hessen  
Marion Theis, Bremen

Von diesen Kandidatinnen und Kandidaten liegt bereits das Einverständnis vor, für die nächsten 2 Jahre für den Beirat zu kandidieren.

### Vorschläge für Kandidatinnen und Kandidaten für die Kassenprüfung

Marion Krey-Leiden  
Friederike Schöf-Moeller

Von diesen Kandidatinnen und Kandidaten liegt bereits das Einverständnis vor, für die nächsten 2 Jahre als Kassenprüferinnen zu kandidieren.

**Reichen Sie bitte weitere Vorschläge für alle oben genannten Funktionen bis 31.10. 2021 beim Vorstand ein, nachdem Sie sich von Ihrer Kandidatin / von Ihrem Kandidaten deren / dessen Einverständnis eingeholt haben.**

## Informationen zur Teilnahme an der Weinprobe:

1. Im Anmeldeformular zur Tagung kreuzen Sie an, wenn Sie an der Weinprobe teilnehmen möchten.
2. Das Weingut Sasbach hat 50 Probierpakete für uns reserviert. Es können online 1 oder 2 Probierpakete bestellt werden. Die **Zusendung** erfolgt **nach der Reihenfolge der Einzahlungen**.
3. Anschließend (Kapazität erreicht oder Einzahlungsschluss) übersenden wir die Adressen der Teilnehmer/innen an das Weingut, damit dieses Ihnen das Probierpaket (6 x 0,1 l) zusenden kann. (Mit Ihrer Teilnahme signalisieren Sie uns Ihr Einverständnis dazu und kümmern sich selbst darum, wenn Sie keine weiteren Informationen aus Sasbach erhalten möchten.)
4. Überweisen Sie bitte den Betrag von **20,90 €** bis zum **25.10.2021** auf das  
**Tagungskonto Kerstin Greischel**  
**Sparkasse Spree-Neiße**  
**IBAN: DE81 1805 0000 4610 1914 02**  
**Verwendungszweck: Weinprobe und Ihr Name**
4. Die Weinprobe wird durch Wolfgang Becker moderiert. Die qualitativ hochwertige Auswahl an Weinen (laut W. Becker) im Probierpaket – 6 x 0,1 l - finden Sie in der folgenden Abbildung.

Nach dem Vortrag erhalten Sie eine Information über den digitalen Ort der Weinprobe.

