

Die guten und schlechten Noten

(Der Teufelskreis und virtuose Kreis nach Butterworth)



Wie Sie im Kapitel „Mit 3 Schritten ins Unglück“ gesehen haben, finden tief in unserem Inneren Prozesse statt, die wichtig sind zu verstehen.

Wie diese Prozesse bei Kindern ablaufen und welche Auswege es geben kann, damit hat sich Brian Butterworth beschäftigt. Er unterscheidet dabei 2 Arten von Kreisläufen. Diese sind:

- Teufelskreis der Mathematik
- Virtuoser Kreis der Mathematik

Mit den Auswirkungen der beiden Kreise und entsprechenden Lösungsansätzen beschäftigt sich dieses Kapitel.

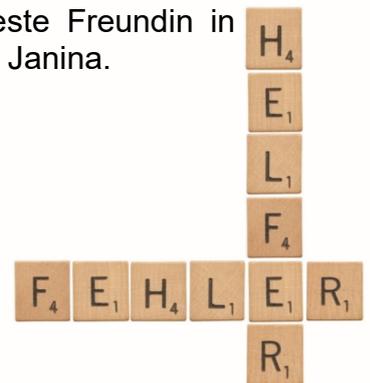
Der Teufelskreis der Mathematik nach Butterworth

In 7 Stufen vollzieht sich der Teufelskreis, wobei nach der Stufe 7 wieder automatisch die Stufe 1 folgt. Damit ist der Kreislauf dann geschlossen und startet erneut.

Was hier am Beispiel von Janina und dem Fach Mathematik erklärt wird, lässt sich auf alle Schulfächer und viele weitere Bereiche des täglichen Lebens einfach übertragen.

- **Stufe 1 - Frustration**

Janina hat in ihrer letzten Mathematikarbeit eine schlechte Note geschrieben. Aus diesem Grund ist sie frustriert. Was auch verständlich ist, denn wer will schon eine schlechte Note in einer Klassenarbeit haben, zumal auch ihre beste Freundin in dieser Arbeit sehr erfolgreich war. Auch das nagt schon ein wenig an Janina.



- **Stufe 2 - Angst**

Nun hat Janina ein wenig Bammel vor Mathematik. Das letzte Mal hat es ja bekanntlich nicht geklappt und hieraus resultiert ihre Befürchtung, daß es auch in Zukunft wieder ein Misserfolg werden könnte.



- **Stufe 3 - fehlendes Lernen**

Naja, wer macht schon Dinge gerne die in der Vergangenheit schlecht gelaufen sind?

Das gilt auch für Janina. Sie hat über die verhaute Klassenarbeit ein schlechtes Erlebnis mit Mathematik gehabt und übt deshalb nicht. Die Ergebnisse der Rechenaufgaben könnten ja erneut falsch sein. Dies möchte sie nicht wieder erleben, daher geht sie den Mathematikaufgaben, soweit es ihr möglich ist aus dem Weg.

Die Angst vor weiteren Fehlern und Misserfolgen schwingt in Janina immer mit, wenn sie nur das Wort Mathematik hört.

Frage: Wenden Sie sich freiwillig Aufgaben zu die in der Vergangenheit mit Misserfolgen versehen waren?



- **Stufe 4 - fehlende Kompetenz**

Wie Sie in Stufe 3 gesehen haben, wird von Janina wohl kaum geübt werden. Folgerichtig ist ihre Kompetenz ungenügend, denn ohne Üben geht es ja nun einmal kaum vorwärts.



- **Stufe 5 - schlechte Leistungen**

Wie wird wohl die nächste Klassenarbeit ablaufen? Janina hat in der Vergangenheit kaum Energie in das Lernen und Üben im Bereich Mathematik investiert.

Die schlechte Leistung in der Klassenarbeit ist folgerichtig.



- **Stufe 6 - Bestrafung über schlechte Noten**

Als Janina die Klassenarbeit in Händen hält, erfolgt die Bestrafung ihres bisherigen Verhaltens. Oben steht eine Note, die ihr gar nicht gefällt. So ein Mist, wieder eine schlechte Mathenote.

Es bedarf noch nicht einmal einer Bestrafung durch andere Personen. Es ist Janina selbst, die über die schlechte Klassenarbeit, die Strafe in Form der Note förmlich greifen kann.



- **Stufe 7 - Frustration**

Auf Grund der schlechten Note ist Janina wieder frustriert. Nun springt Janina wieder auf die Stufe 1 zurück. Der Kreislauf startet wieder!



Hinweis: Bei jedem Durchlauf erhält der Kreislauf mehr Dynamik und Geschwindigkeit. Je länger sich eine Person in diesem Teufelskreis aufhält, umso schwerer fällt es dieser ihn wieder zu verlassen.

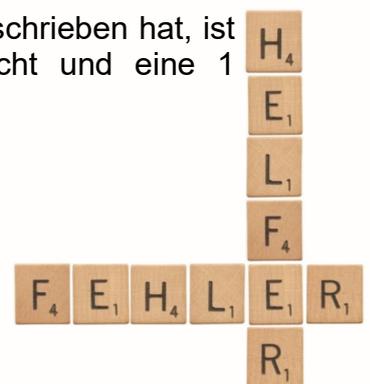


Der virtuose Kreis der Mathematik nach Butterworth

Wie auch der Teufelskreis hat auch der virtuose Kreis 7 Stufen, die jeweils aufeinander aufbauen. Nun in einer positiven Richtung, die sich jeweils verstärkt.

- **Stufe 1 - Belohnung**

Während Janina in der letzten Klassenarbeit eine schlechte Note geschrieben hat, ist es bei Mirco umgekehrt. Er hat fast die volle Punktzahl erreicht und eine 1 geschrieben. „Super gelaufen!“ denkt er.



- **Stufe 2 - Freude an der Mathematik**

Natürlich geht mit der guten Note seine Freude einher. Wer freut sich nicht über gute Noten? Es ist doch selbstverständlich, daß Mirco eine innere Befriedigung empfindet über die erreichte Leistung.

Solche eine Freude tut unserem Selbstbewusstsein gut. Die innere Sicherheit steigt. Alles positive Effekte die das Selbstbild von Mirco im Teilbereich Mathematik stärken.



- **Stufe 3 - Spaß an der Mathematik**

Mirco freut sich schon auf die nächste Mathematikstunde. Er will wieder neues mathematisches Wissen dazulernen.



- **Stufe 4 – freiwilliges üben**

Neben den Hausaufgaben hat seine Lehrerin heute ein paar freiwillige Zusatzaufgaben angeboten. Die Hausaufgaben in Mathematik sind schnell erledigt und Mirco wendet sich gerne und auch mit Freude den freiwilligen Zusatzaufgaben zu. Auch wenn diese schon schwer sind und seinen ganzen Einsatz fordern, ist er mit Feuereifer dabei, diese zu lösen.



- **Stufe 5 Können steigt**

Die erledigten Hausaufgabe und die Zusatzaufgaben sorgen dafür, daß sein Können steigt. Er hat sich ja intensiv mit Mathematik beschäftigt. Das zahlt sich für Mirco aus.



- **Stufe 6 gute Noten**

Die nächste Klassenarbeit ist für Mirco, eine leichte Hürde, die er sicher nimmt. Er hat ja in der Vergangenheit geübt und fühlt sich sicher.

Weiterhin wirkt die gute Note aus der letzten Mathematikarbeit noch in Mirco nach.



- **Stufe 7 Belohnung**

Wieder eine gute Note in der Mathematikarbeit. Super! Nun springt Mirco wieder auf Stufe 1 zurück. Jetzt startet der Kreislauf erneut, aber diesmal mit mehr Schwung.



Hinweis: Dieser positive Effekt, aus dem virtuoson Kreis, lässt sich gut bei Spitzensportlern beobachten.

Lösungsansatz: Der geschenkte Sieg

Wie Sie im virtuoson Kreis gesehen haben, sind Erfolgserlebnisse wichtig für das Selbstvertrauen.

Jetzt könnten wir ja versuchen möglichst viele einfache Erfolgserlebnisse zu vermitteln, um den Teufelskreis von Janina zu unterbrechen. Wir lassen sie einfachste Rechenaufgaben erledigen wie beispielsweise:

- $3 + 5$
- $6 - 2$
- $3 * 8$

Sicher kann Janina, die in der 4. Klasse ist, diese lösen. Doch der geschenkte Sieg, über die vorgenannten einfachsten Rechenaufgaben, ist nichts wert. Janina hat vermeintliche Erfolgserlebnisse im Bereich der Mathematik über diese einfachsten Aufgaben. Diese wirken nicht, da solche geschenkten Erfolge nicht vom Unterbewußtsein angenommen werden.

Eine detaillierte Erklärung, warum sich das so verhält, finden Sie im Kapitel „Der geschenkte Sieg“.

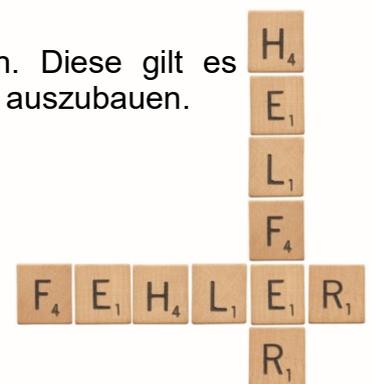
Diese Form der Unterstützung läuft daher ins Leere.

Lösungsansatz: Catch them being good!

Ein weiterer Ansatz um den Teufelskreis zu unterbrechen ist es, die betreffende Person bei Dingen zu „erwischen“, die geklappt haben.

Zentral ist es dabei, daß die Erfolge nicht geschenkt sind und auch in diesem Bereich sind, wo bisher der Teufelskreis besteht.

Dabei können es Kleinigkeiten sein, die richtig gemacht wurden. Diese gilt es hervorzuheben, zu loben und dann gezielt über weiteres „erwischen“ auszubauen.



Lösungsansatz: gesammelte Erfolge

In unseren bisher erzielten Erfolgen ruht unser Selbstbewusstsein. Gerade hier bietet sich ein schöner Ansatzpunkt, um aus dem Teufelskreis auszubrechen.

Nach einigen Durchläufen im Teufelskreis ist Janina wahrscheinlich davon überzeugt in Mathematik schlecht zu sein. Dann kommen gerne Sätze wie folgende:

- Mathematik ist nicht mein Ding.
- Dafür fehlt mir das Verständnis.
- Mathematik verstehe ich nicht.
- Das kann ich einfach nicht.

Aus solchen Sätzen werden schnell Glaubenssätze. Janina ist dann wirklich davon überzeugt, daß dem so ist. Später dienen sie dann als Ausrede um einen Fehler zu kaschieren und um der Aufarbeitung aus dem Wege zu gehen. Ich kann das ja sowieso nicht. Also warum dann weitere Energie in diesen Bereich investieren.

Hier sollte möglichst schnell eingegriffen werden, denn wie Sie gesehen haben, kann daraus schnell ein Teufelskreis der Bestätigungen entstehen.

Nun bei Janina war das nicht immer so. Als Kind hat sie gerne gerechnet und war auch in den ersten Jahren der Grundschule in Mathematik gut bis sogar sehr gut. Nur durch die Misserfolge der letzten Zeit, ist dies in Vergessenheit geraten. Deshalb sollten wir immer unsere Erfolge, hier die guten Klassenarbeiten, aufheben und sammeln. Später können diese dann herangezogen werden um, solche negativen Glaubenssätze zu widerlegen.

So haben alle Spitzensportler zuhause einen Schrank mit ihren Pokalen und erzielten Titeln stehen. Wenn es dann einmal nicht so gut läuft, können sie sehen was sie bereits erreicht haben und daß es nur eine kurzfristige Schwächephase ist, die gerade besteht.



Hinweis: Für Kinder sei an dieser Stelle auf das Kapitel Stärken und Talente verwiesen.

