

# GGG TELLINGSTEDT

*Eine Schule für alle.*



## **DISA**

– Dialog-in-Schule-Abend –

**05. März 2025**

# Persönlichkeitsentwicklung

## Ich mit mir im Gleichgewicht

---

**Referentin**

**D ö r t e J e n e t t**

Frau Dörte Jenett, die seit Jahren erfolgreich als Kinder- und Jugendcoach arbeitet, leitet das LELEBA-Institut (Lebendigkeit, Leichtigkeit, Balance). Kernaufgabe ihrer Arbeit ist es, Kindern und Jugendlichen bei den Themen „Selbstwirksamkeit“ „Stabilität“ und „seelisches wie auch körperliches Gleichgewicht“ zu unterstützen und mit lebenspraktischen Lernbausteinen zu mir Sicherheit zu verhelfen.

# **DISA vom 5. März 2025 - Thema Persönlichkeitsentwicklung**

Um es vorwegzunehmen: Der diesmalige DISA war so informativ, anregend und vielseitig, dass dieses PDF-Dokument mehrere Seiten umfassen könnte, nein: müsste. Allerdings ist es wie immer Sinn unseres „Briefings“, dass wir uns daran halten, kurz und knapp zu berichten, um all denjenigen, die nicht anwesend sein konnten, einen kurzen Einblick zu gewähren, damit man sich auf dem Laufenden halten kann. Auch verbunden mit der Hoffnung, für unsere DISA zu werben und Interessierte für die kommenden Abende zu gewinnen.

Im Zentrum des Abends stand die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen. Da wir im Rahmen des schulischen Bildungsauftrages agieren, konzentrierte sich der Inhalt des Abends auf Kinder und Jugendliche. Jedoch wurde durch die sehr anschaulichen Informationen und Fallbeispiele recht schnell deutlich, dass die Persönlichkeitsentwicklung mit dem Erwachsenenalter nicht abgeschlossen ist. Vielmehr sind wir die Summe vieler verschiedener Entwicklungsschritte – sowohl der positiv wirkenden und prägenden wie auch jener, die belastend wirken, uns „verfolgen“, uns vor lebenslange Herausforderungen stellen.





In diesem Sinne wachsen Kinder laut Referentin sowohl in ein individuell-familiär als auch in ein individuell-gesellschaftlich geprägtes System hinein, das immerzu fortgeschrieben werde, das auf „Standards“ ausgerichtet sei, die es auch mit Blick auf Erwartungen zu erfüllen gelte. Dabei sollte grundlegend die Entwicklung eines Kindes immer von Lebendigkeit, freier Entwicklung, von Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit geprägt sein.

Um diese Zielsetzung zu erreichen, thematisierte Frau Jenett an diesem Abend verschiedene Zugänge bzw. Methoden. Die Auswahl verdeutlichte, dass es immer um Orientierung im Sinne einer Selbstbestimmtheit, einer Selbststeuerung und Selbsterkenntnis gehen sollte. Schule ist von diesen Prozessen nicht ausgenommen und sollte hier sehr aktiv unterstützen.

Es folgten, angeleitet durch die Referentin, Übungen für die Zuhörerinnen und Zuhörer, die die Sichtweise und Grundsätze der dargestellten methodischen Ansätze unterstrichen. So wurde aus der Theorie eine Praxis und aus einem Erleben ein Verstehen und ein Verständnis. Alle Übungen seien anwendbar im privaten als auch im schulischen Kontext. Es wurde in diesem Zusammenhang sehr deutlich, wie schwierig es sein kann, Kinder und Jugendliche wie auch Erwachsene aus ihren Komfortzonen „zu locken“.

Im weiteren Verlauf wurden schließlich medizinische bzw. wissenschaftliche Erkenntnisse mit den Übungen verknüpft. Auf diese Weise wurde erreicht, dass der Blick der Zuhörerinnen und Zuhörer geschärft und das Bewusstsein für die mit dem Thema im Zusammenhang stehende Gesamtproblematik erweitert wurde. Zu diesen wissenschaftlichen Grundlagen gehört in erster Linie das Verständnis für die Arbeitsweise unseres Gehirns und die Verarbeitung von „Informationen“ jeglicher Art – seien es nun bloße Informationen oder gar prägende Sinneseindrücke.

Dabei rückte „Oma Amy“ im weiteren Verlauf des Abends in den Vordergrund. „Oma Amy“ – so die Namensgebung der Referentin für unseren Gehirnteil der Amygdala – sei das Kerngebiet des Gehirns, das an der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse jedweder Einflüsse – von Gefahr bis Stress – beteiligt sei. Wenn das Gefühl der „Angst“ hier Einzug erhalte, sei in wiederkehrenden Situationen einmal gezeigtes Verhalten mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund des „Erlernen“ erneut zu erwarten. Und hier setzen die gezeigten Übungen an, um derartige Prozesse zu durchbrechen und ein anderes, ein positiv ausgerichtetes Verhalten zu erlernen – Probleme meistern, statt den Rückzug anzutreten muss es fortan heißen; ganz im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung und des eigenen Gleichgewichts.

