

Hinweise zur Bearbeitung der Modulaufgaben.

Sie finden in der Kursumgebung insgesamt vier Modulaufgaben und eine Abschlussaufgabe in diesem Kurs. Hier finden Sie Hinweise, wie Sie dabei methodisch kontrolliert vorgehen können. Die Aufgaben sind Reflexionsaufgaben, bei denen das Ziel ist, dass Sie sich mit Ihrem Selbst und Ihren Einstellungen, Ihrer Weltsicht und Ihren Emotionen auseinandersetzen können.

In der Psychologie ist das eine Übung des Automonitoring entlang der Methode der Introspektion. Introspektion ist die Beobachtung der eigenen mentalen Prozesse.

Untenstehend finden Sie sechs Prinzipien nach Pierre Vermersch, denen Sie folgen können. Lassen Sie bei der Bearbeitung alle Gedanken zu, nichts ist zu "hässlich", zu "oberflächlich", "albern" oder "unbedeutsam".

1. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigene Subjektivität, hören Sie in sich hinein und Ihren inneren Stimmen zu.
2. Fokussieren Sie (jeweils/nacheinander) auf eine singuläre, konkrete Situation.
3. Erinnern Sie sich an erlebte Erfahrungen und mobilisieren Sie ein Wiedererleben mit allen dazugehörigen Emotionen.
4. Beschreiben und dabei verbalisieren Sie Ihre Erinnerungen detailliert.
5. Schreiben und denken Sie ruhig fragmentiert, lösen Sie sich von einer narrativen Logik, Chaos und ebenso Widersprüche sind zugelassen und natürlich.
6. Bewerten Sie Ihre Gedanken nicht, Sie müssen keinen Schluss, keine Pointe und keinen Abschluss konstruieren.

****Wir lesen Ihre Portfolios nur in dem Fall detailliert, wenn Sie diese für Forschungszwecke freigeben, ansonsten checken wir lediglich, ob Ihr Portfolio die Teilnahme am Kurs hinreichend abbildet.***