

Zwischendurch: Ausschnitte aus Robert Gonzales „Ein Leben in Mitgefühl“ – über die Schönheit der Bedürfnisse

Einführung der **E – A – C – Clubkarten** mit Adressaten für tägliche Empathieengelübungen

Kurze Empathiegespräche im Verlauf jeden Tages – „Ich bin dein Empathieengel ...“

Vortrag Gerald Hüther: „Keine Rückkehr zum Normalzustand?“ – über Lernvorgänge als Grundqualität des Lebens

Kohärenz – Bedürfnisse – Wege zur Lösungsfindung

Johannes kommt dazu !!! 😊

Austausch der Erfahrungen zu AW:

Johannes: Dialoge in Nachbarschaft

Annett: Integrierung in persönlichen Methodenkoffer

Gerlinde: Integrierung in Seminararbeit + Supervision, Lust auf Ausbildungsbegleitung

Steve: Methodenkoffer erweitert, gute Workshops in 7. Klassen mit positiven Feedbacks

Gerald: eigenes Kreisgespräch angeleitet > 1 Std, = Herzstück des Prozesses, Prozessbegleiterausbildung kann später dazu kommen

Anja: AW in Dienstberatung, Impulse im Team gesetzt, möchte weiter gehen mit AW

André: einige Fortbildungen seit September, einiges wurde deutlicher (Bsp: guter Plan für Phase 4 nötig) und verändert (Bsp: Pokerchips)

### **Übung: Bedürfnisgarten + Zehnerkarte**

- Blumen auslegen mit Bedürfnissen beschriftet – TN gehen herum, lassen wirken – wenn Resonanz auftaucht: in Zehnerkarte aufnehmen (es ist nicht entscheidend, ob erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse) 10-12 min Zeit
- Jede:r A3-Karton + Scheren + Buntstifte + Kleber: jede:r malt einpersönliches Energiezentrum in Mitte des Blattes – schneidet 10er-Karte auseinander und sortiert Bedürfnisse nach Grad der jetzigen Erfüllung um das Zentrum (erfüllte Bed. nahe – unerfüllte Bed. weiter weg) – klebt diese dort auf
- Gespräch darüber a2 oder im Plenum
- jede:r markiert ein Bedürfnis, das besondere Aufmerksamkeit möchte
- Dyaden: 2x10 min zur Frage: „Dem Bedürfnis nach ... Raum gebend: Was empfindest Du? Was taucht auf?“ – wenn alles gesagt ist, die gleichen Fragen nochmals stellen – dann Wechsel
- AW im Plenum: Wie war es für Euch? Möchte jemand etwas dazu sagen? - Bögen anpinnen / sichern

### **Übung: GfK – Umgang mit Vorwürfen**

- Mod.-karten und Stifte, 2x Wolfs- und 2x Giraffenohren
- bekannte Vorwürfe aufschreiben – mischen – nacheinander ziehen
- Wolfs- + Giraffenohren je nach innen und aussen aufsetzen und zu Vorwürfen formulieren
- Ohren wechseln, wechselnd Vorwürfe ziehen und aussprechen (zu jedem Ohrenanteil extra)

