

Übungen und Impulse aus der 2. Woche ALLE WETTER (AW) – Prozessbegleiter:innen – Ausbildung

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

Geralf: 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)

Übung: Empathischer Boxing

- Seil ca 10 m zwischen 4 Stühlen spannen
- 2 TN im Boxing: A zeigt herausforderndes Verhalten / B versucht in Gespräch zu kommen, mgl. A zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen hinführen
- Coach zu A aussen an der Seite: gibt Einfühlung für A / Coach zu B aussen an der Seite: stärkt B, kann als Joker zur Beratung genutzt werden
- „T“-Stopper zum Unterbrechen für alle Beteiligten möglich

Geschenke an die Gruppe:

1. *Johannes - Achtsamkeit*, Chi Gong- Übungen, Text von Krishnamurti „Das Wunder der Aufmerksamkeit“
2. *Gerlinde - Empathie ohne Worte*
3. **Steve: Übung was machst Du?** (ohne Worte: 1. macht eine Bewegung / 2. fragt: Was machst Du da? / 1. antwortet etwas anderes als 1 tut / 2. macht das, was 1. geantwortet hat / 3. fragt: Was machst Du da? / 2. antwortet etwas anderes als 2 tut / 3. macht das, was 2. geantwortet hat ... - 1-2 Runden , dann auch in Gegenrichtung)

Vorstellung des Konzeptes GfK für 7. Klassen

- **Übung: 1. Nicht zuhören + 2. mit voller Aufmerksamkeit zuhören**
- Texte dazu: 1. Wenn wenig Zeit – dann viel Meditation / 2. Wenn ich esse, esse ich ...
- AW im Plenum: Was machen diese unterschiedlichen Arten der Aufmerksamkeit jeweils mit uns?

Vorstellung 30-Tage Challenge – 4 Reflexionsfragen

Übung Teamarbeit:

- Stift mit Bändern + große Wasserflasche, offen
- Jede:r bekommt ein Fadenende – Stift soll in Flasche: a) mit Reden b) mit Ansage durch eine:n c) ohne Worte im Team

Geschenkkarte: sich mit sich selbst befreunden: Was kann ich in diesem Jahr für mich selbst tun?

4. *Anja – Verbindung:*
 - Baum zeichnen als Symbol für sich selbst – an Wurzeln, Stamm und Krone schreiben: Was trägt mich, was macht mich aus? Was weitet mich? Was stabilisiert mich?
 - Affirmationskarten ziehen als Hinweis für eigenes Sein
 - Bebilderte Geschichte „Das Glück in dir“ - Kobi Yamada und Charles Santos
5. *Geralf – Widerstand und Kritik als Rolle:*
 - GfK - Dialog Hexe und Gretel
 - 2 Texte und Kreisdialog dazu
 - a) Gewaltfreiheit im aktiven Widerstand - die Grenzen von GfK
 - b) von anstrengenden Giraffen und provozierenden Wölfen – warum Menschen GfK ablehnen
6. *Annett – Bewertung? – Beobachtung? – Behauptung?*

- Sachverhalte / Vorgänge / Eigenschaften werden abgeglichen mit bereits Bekanntem
Werteentscheidungen – das persönliche Weltbild verändert sich
- „Was sind aktuell meine persönlichen Werte?“ – 5 min denken – Dialog
- Fragen zur Trennung von Beobachtung und Bewertung: Warum? Weshalb? Wieso?

Einstiegsübung zu Diversity:

- Seil-Raum – TN aussen herum
- Aussagesätze zu Lebenssituationen werden gelesen
- TN betreten den Raum, jeweils wenn der Satz auf sie zutrifft
- Wer mag, sagt etwas dazu

Übung Teil 2:

- Mittellinie – eine Seite steht für Zustimmung / andere für Ablehnung (in Graduierungen: sehr stark = jeweils weit weg von Mitte)
- Aussagen zu Rassismus / Diversity werden vorgelesen – TN positionieren sich – können sagen, warum sie dort stehen
- keine Diskussionen darüber

Youtube-Video: WDR-Experiment „All that we share“

Vortrag: Chimamanda Adichie „Die Gefahr einer einzigen Geschichte“

a2: Fragen zum Videoclip: Mit welchen Geschichten bist Du aufgewachsen? Gab es Situationen, in denen du das Gefühl hattest, selbst eine Figur in einer einzigen Geschichte zu sein? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie bist du damit umgegangen?

Sonnentanz

Übung zu Phase 4 – Lösungsfindung

- Arbeitsblatt: Zeitkapsel – Lösungen aus der Zukunft
- Ideensammlung auf Moderationskarten – Ranking mit Streichholzpunkten
- in 2 Gruppen je eine Lösung genauer ausarbeiten

Thema: Fortbildungskonzept – Führung durch AW-Ausstellung

Tag 1 - *Einstieg*

- Check in: persönliches Erzählen (z.Bsp. mit Bildkarten) Frage je nach Kontext: Was führt dich her? Wie bist du da? O.ä.
- Text: Momo
- Dialog a2 mit Fragekarten: Auftrag: schweigend und mit aller Aufmerksamkeit zuhören
- Auswertung: Hat es funktioniert? Was hat es schwer gemacht?

Hier evtl. AW-Prezi kurz als Gesamtüberblick

Einführung in dialog. Haltung

- Prezi: Herkunft, Werkzeuge, Dialogempfehlungen, Handreichung
- Übung: eine Dialogempfehlung auswählen – Gespräch a3 über die Frage: Was wird sich in deinem Leben verändern, wenn Du diese Empfehlung von nun an berücksichtigst?

- Wenn Zeit: Spaziergang a2 zu 4 Fragen: Wie geht es Dir in deinem Team? Was wünschst Du Dir an Veränderung? ... Auftrag: Zuhören und Zusammenfassen, was verstanden wurde / dann Wechsel

GfK-Teil

- Ist keine komplette Einführung in GfK, Fokus liegt auf empathischen Zuhören und Nachfragen
- Für den Gesamtüberblick Handout mitgeben
- Ärgerverwandlungskarte: Immer, wenn du ... Ich bin ... Ich sehne mich nach ... - als Unterstützung: Gefühls- und bedürfnisübersichten
- Auswertung: wie war es? Was hat sich verändert von Seite 1 zu Seite 2?
- Arbeitsblatt zu empathischem Nachfragen a2 oder Einzel
- Wenn Zeit: 4 Schritte der GfK am eigenen Konfliktbeispiel (Arbeitsblatt)
- Zuordnen „echte Gefühle“ / „Pseudogefühle“ (auch als „warm up“)
- Memory: Beobachtungen / Bewertungen (auch als „warm up“)

Tag 2:

Vormittag: GfK

Nachmittag: AW-Prozess durchlaufen an Situationen der Ausbildungsgruppe

Cave: Prozess hat supervisorische Qualität, bietet aber nicht die Möglichkeiten einer tiefer gehenden Supervision – Verantwortung der TN für eingebrachte Beispiele verdeutlichen!