

Übung 6 – Kniffliges für Anerkennungs-Detektive

Ziel: Einüben ehrlicher Anerkennung, Reframing

Dauer: 45–60 Min.

Füllen Sie in Einzelarbeit je ein Blatt mit einer schwierigen Geschichte (siehe unten) und legen es verdeckt in die Mitte. In der Arbeitphase arbeiten Sie dann gemeinsam mit einer Kolleg*in an zwei zufällig ausgewählten fremden Schilderungen.

Rufen Sie sich eine Klient*in / Freundin ins Gedächtnis, die sich in einer schwierigen Situation befindet, mit der sie aus Ihrer Sicht sehr ungeschickt umgeht. Besonders profitieren Sie von dieser Übung, wenn Sie selbst der Situation weitgehend ratlos gegenüberstehen. Bleiben Sie jedoch realistisch – also keine (überspitzten) Katastrophen-Geschichten!

Legen Sie dann Ihr Blatt verdeckt in die Mitte. Suchen Sie sich eine Partner*in und bearbeiten mit ihr gemeinsam zwei „fremde“ Schilderungen. Was finden Sie hier Anerkennenswertes? Welchen Nutzen könnte das Verhalten eventuell haben?

Formulieren Sie zu zweit für die oben stehende Beschreibung passende und ehrliche Anerkennung, möglichst in der Sprache der Klient*in!

Übung 7 – Die gute Funktion lästiger Eigenschaften

Ziel: Reflexion der positiven Funktion lästiger Lebenselemente anhand eigener Beispiele

Dauer: 30 Min.

Auch lästige Gewohnheiten haben eine wichtige Funktion in unserem Leben, entweder aktuell oder zumindest in der Vergangenheit. So ermöglicht zum Beispiel die Zigarettenpause auf dem Hof unseres Büros Abstand von der Arbeit, frische Luft und eine Pause. Wenn das lästige Verhalten weniger werden soll, muss die wichtige Funktion von einem anderen Element übernommen werden – im Beispiel: wie kann eine kurze Pause mit Bewegung und frischer Luft auch ohne Zigarette stattfinden?

Auf keinen Fall erfolgreich ist, wenn ich einen angenehmen Bereich wie Ruhe durch einen anstrengenden Bereich wie Anstrengung ersetze, zum Beispiel:

„Ich möchte abends nicht mehr mit Bier und Chips vor dem Fernseher hängen. Stattdessen möchte ich abends Fachbücher lesen und ins Sportstudio gehen.“

Wie immer positiv formuliert, werden diese Ziele wahrscheinlich scheitern.

Arbeitsblatt – Die gute Funktion lästiger Eigenschaften

Formulieren Sie die folgenden negativen Ziele in positive Ziele um!

Überlegen Sie zunächst:

Welche Funktion könnte das Verhalten erfüllen, das die Klient*in abbauen will? Was könnte sie stattdessen machen, das eine ähnliche Funktion erfüllt?

Ich will weniger Alkohol trinken.

Ich will nicht mehr so viel arbeiten.

Ich möchte meine Kinder nicht mehr anschreien.

Ich will nicht mehr so unordentlich sein.

Ich möchte nicht mehr so gereizt sein.

Eigenes Ziel: Wovon möchten Sie selbst weniger tun / was möchten Sie weniger sein?

Übung 8 – Arbeitsblatt zum Formulieren positiver Ziele

Ziel: Reframing-Übung zum Formulieren positiv formulierter Ziele

Dauer: 45 Min.

Ziele und Anliegen können dann verfolgt werden, wenn sie positiv formuliert sind: Davon möchte ich mehr, das soll sich verbessern.

Viele Ziele unserer Klient*innen sind aber negativ formuliert. Üben Sie sich darin, das Anliegen der Klient*in positiv zusammen zu fassen.

Geben Sie aus Ihren Beratungen 4 typische *negative* Ziele Ihrer Klient*innen an. Was möchten Ihre Klient*innen *nicht* mehr tun? Was soll in Zukunft *nicht* mehr so sein?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Formulieren Sie die Ziele mit Hilfe Ihrer Nachbar*in in positive Ziele um:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Übung 9 – Positive Ziele mit ersten Schritten verbinden

Ziel: Übung im Formulieren positiver Ziele, Verbindung mit einem ersten Schritt in die Zielrichtung

Dauer: 30 Min.

Jeder Mensch kann für sich positiv (*davon mehr*) und negativ (*davon weniger*) formulierte Ziele nennen. Notieren Sie zwei Ihrer *negativ formulierten* Ziele.

Wovon möchten Sie in Zukunft weniger tun? Was möchten Sie in Zukunft *nicht* mehr tun? Was soll in Zukunft *nicht* mehr so sein?

1. _____

2. _____

Was möchten Sie stattdessen tun? Wovon möchten Sie mehr? Was soll in Zukunft wie sein? Formulieren Sie die beiden oben stehenden Ziele in entsprechende *positive* Ziele um und nennen Sie erste Schritte auf dem Weg zu diesem Ziel:

1. _____

Ein erster kleiner Schritt in diese Richtung, der leicht fällt und bald getan werden kann:

2. _____

Ein erster kleiner Schritt in diese Richtung, der leicht fällt und bald getan werden kann:

Übung 10 – Spaziergang mit Ziel

Ziel: Übung im Formulieren positiver Ziele, persönliches Arbeitsthema für ein Seminar finden

Dauer: 30 Min.

Ausstattung: Moderationskarten

Während des lösungsorientierten Lernens ist es hilfreich, selbst an einem eigenen Anliegen zu arbeiten und damit verschiedene Beratungs-Stile aus Klient*innen-Sicht kennen zu lernen. In dieser Übung, die Anregungen von Schulz von Thuns „Hebammengespräch“ aufgreift, werden dazu Ziele für die aktuelle Situation formuliert.

Suchen Sie sich eine Partner*in (ggf. zwei) und gehen Sie gemeinsam einen Spazierweg von 30 Minuten. Nehmen Sie Moderationskarten und Stifte mit. Auf dem Hinweg steht die erste, auf dem Rückweg die zweite Person im Mittelpunkt zum Thema:

1. An welchem Anliegen möchte ich aktuell gerne arbeiten?
2. Wie kann ich dieses Thema in einem positiven Satz formulieren, der beginnt mit: **„Ich möchte (...) besser ...“** Notieren Sie Ihr Anliegen in einem kurzen Satz auf einer Moderations-Karte.
3. Die Gesprächspartner*in hilft, Klarheit in die Gedanken zu bringen und das Ziel positiv zu formulieren.
4. Nach 15 Minuten (bei Dreiergruppen nach 10 Minuten) wechseln die Gesprächspartner*innen.