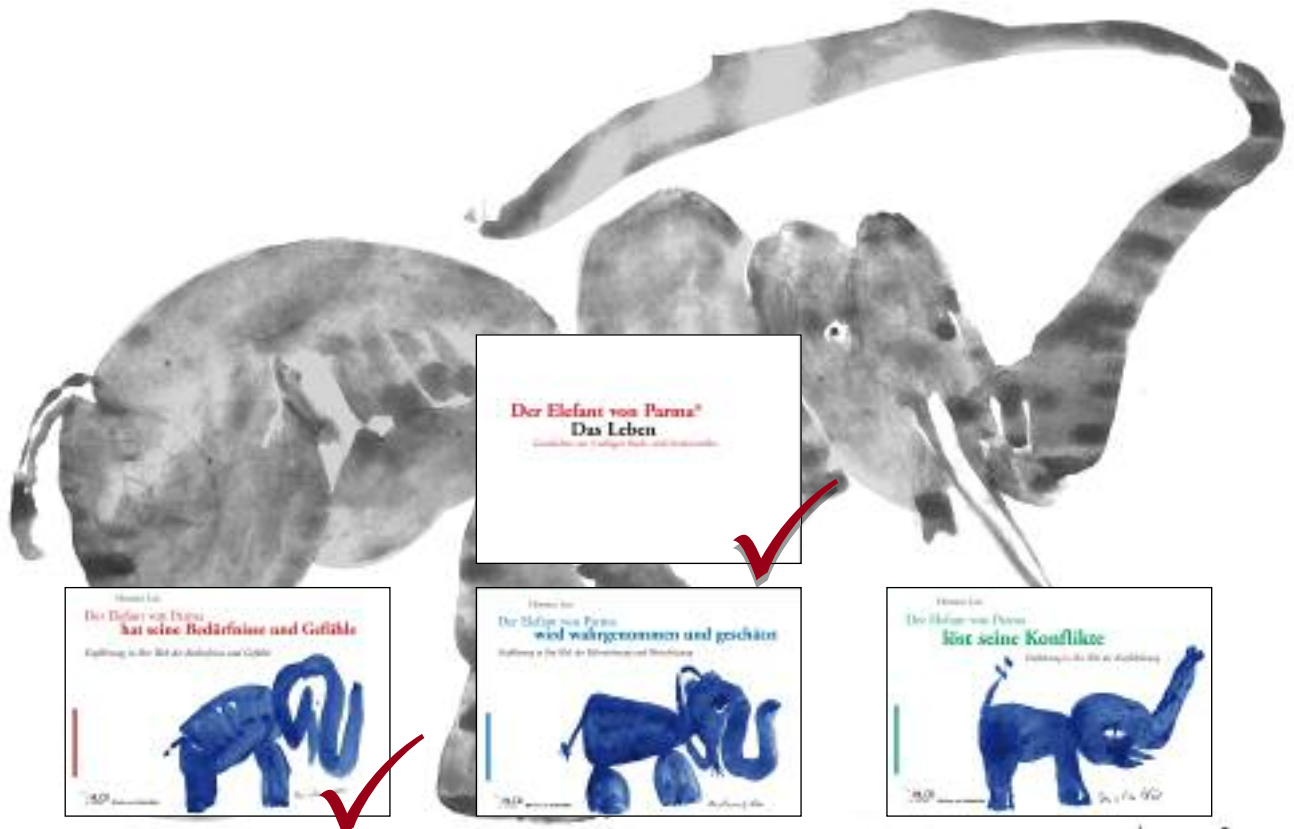


Trainerleitfaden – Jugendliche
1. Trainingstag

**Der Elefant von Parma[®]
hat seine Bedürfnisse und Gefühle**

Mit Elefantenzeichnungen von
Herbert Achternbusch



www.der-elefant-von-parma.de

Kostenloser Download der Unterlagen

Inhalt

Seite 3:	Vorwort
Seite 4:	Leitfaden-Symbolik
Seite 5:	Grafischer Überblick
Seite 6:	Thematischer Überblick
Seite 7:	Vorbereitung
Seite 8–17:	Ablauf
Seite 18:	Vorlage

Impressum

Hermine Leis Corporate Design und Verlag (HLCD Verlag)
Dietersheimer Str. 22
D-85716 Unterschleißheim
e-Mail: info@hl-cd.de
Ust-IdNr.: DE213486249
www.der-elefant-von-parma.de
Elefantenzzeichnungen von Herbert Achternbusch

Kopieren ausdrücklich erwünscht. Im Gegenzug ist die Freude groß über eine freiwillige Geldzuwendung in angemessener Höhe. Soll die Geldzuwendung an Herbert Achternbusch direkt gehen, bitte einen Vermerk auf der Überweisung.

Hermine Leis · Kontonummer 170357396 · BLZ 70051003 · Sparkasse Freising
IBAN DE47700510030170357396 · BIC BYLADEM1FSI

Vorwort

Das *Elefant von Parma*[®]-Jugendlichen/Erwachsenen-Trainingskonzept bietet ein breites Spektrum an Einsatz-Möglichkeiten. Es eignet sich für:

- Beziehungs- und Vertrauensaufbau in Kindertagesstätten, Schulen und Jugendeinrichtungen
- im Kollegium und Team
- in der Elternarbeit
- als Konfliktschlichterausbildung für Jugendliche
- zur allgemeinen Vermittlung grundlegender Kommunikation- und Konfliktkompetenzen bei Jugendlichen sowie Erwachsenen
- Familienarbeit
- Präventionsarbeit: Eine frühzeitige Prävention kann den Entwicklungsprozess gerade von Jugendlichen beeinflussen und so Gewalt- und Suchtproblemen vorbeugen
- Selbsterfahrung mit der Wertorientierung: Kongruenz (Echtheit), Akzeptanz, Empathie, Stärken
- Wahrnehmungstrainings

Das dreitägige Training kombiniert Methoden des kognitiven und emotionalen Lernens.

Selbstreflexive und handlungserweiternde Lernarrangements stehen im Mittelpunkt.

Dazu kommt Hintergrundwissen aus den Bereichen:

Bedürfnisse / Gefühle / Bitten

Wahrnehmung / Wertschätzung

Konflikte mit anderen / Konflikte mit sich selbst

Dieser Leitfaden vermittelt die Inhalte aus den Themenbereichen Bedürfnisse / Gefühle / Bitten.

Die Trainings finden in einer dialogisch-interaktiven Form statt, d. h. die Interaktion innerhalb der Gruppe wird unterstützt. Zielsetzung ist die Förderung der Selbstwahrnehmung sowie die Förderung und Erweiterung von Handlungskompetenzen/-spielräumen. Im Vordergrund stehen zum einen individuelle Einstellungen und Erfahrungen, zum anderen die Auseinandersetzung mit anderen Denkangeboten. Die Methoden unterstützen das affektive und emotionale Lernen durch bewegungs- und handlungsorientierte Übungen und Spiele im Wechsel zwischen Kleingruppenarbeit, Gruppenarbeit und Plenum. Das Training kann sowohl in der Kleingruppe als auch in einer Großgruppe eingesetzt werden. Das Prinzip der Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit spielt dabei eine übergeordnete Rolle.

Bestandteile dieses Trainings sind das Heft „Das Leben“ und das Heft „Der Elefant von Parma hat seine Bedürfnisse und Gefühle“ sowie die Handpuppe mit Tasche.

Viel Spaß mit dem *Elefant von Parma*[®] !

Leben bedeutet Veränderungen gut zu meistern.

Hermine Leis



Weiter gibt es Trainerleitfäden zu:

Der Elefant von Parma[®] wird wahrgenommen und geschätzt

Der Elefant von Parma[®] löst seine Konflikte

Leitfaden – Symbolik



Hier ist dieses Heft im Einsatz.



Hier ist dieses Heft im Einsatz.



Vorbereitungen
Wichtiges für die Seminarvorbereitung



Plenum
Innerhalb des Plenums (der Gesamtgruppe) werden Übungen ausgeführt und besprochen.
Es erfolgt ggf. ein allgemeiner Austausch und eine Abstimmung.



Untergruppen
Innerhalb der Untergruppen werden Übungen ausgeführt und besprochen.
Es erfolgt ein allgemeiner Austausch mit evtl. Abstimmung.
Die Anzahl der Untergruppen orientiert sich an der Teilnehmerzahl.



2er-Gruppen / Murrelgruppen
Es werden 2er-Gruppen gebildet. Innerhalb der 2er-Gruppen werden Übungen ausgeführt, die ggf. zur Reflexion und zum Austausch dienen.



Einzelarbeit
Stillarbeit – Fokus auf das Persönliche. Notizen.



Hinweise zur Durchführung
Ergänzungen



Storytelling
Die Handpuppe oder die Geschichte wird lebendig



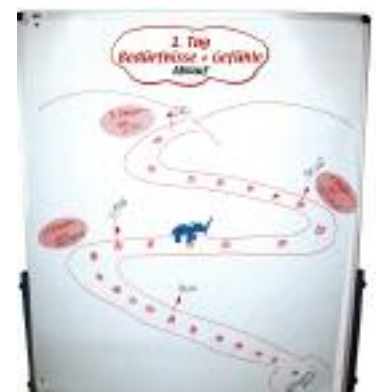
Hier ist die Pinnwand im Einsatz.

Grafischer Überblick



Rechts ein Beispiel für das Ablaufplakat an der Pinnwand, das Du für „4. Seminarablauf“ vorbereitest. Es dient zur Strukturierung und Übersicht. Der kleine blaue Elefant aus Karton (siehe Vorlage S.19) wandert während des Trainings die Quadrate entlang. Er zeigt damit immer den momentanen Stand an.

Hintergrund: Struktur und zu wissen, wo Du stehst, gibt das Gefühl von Sicherheit. In Sicherheit kannst du gut lernen und ungestört den Blick nach Innen richten. Weiter kann so die Neugierde entstehen, das erworbene Wissen in etwas ungesicherten Bereichen (ggf. in bestimmten Alltagssituationen) nach und nach zu erproben.



Da der Gruppenprozeß auch eine Rolle spielt, kann es durch aus sein, dass Nebenwege entstehen können. Nach der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn haben Störungen vorrang und um ein weiteres Lernen möglich zu machen.

Thematischer Überblick

Punkte 1 – 5:

Begrüßung, Kennenlernen, Überblick Seminarablauf, Überleitung zum 1. Thema

Punkte 6 – 7:

Besprechung und Vormittagspause

Punkt 8:

Gruppenübung „Bedürfnisse erarbeiten“

Punkte 9 – 10:

Bedürfnis-Wissenschaft – von Maslow zu Graves oder Andere mit Schlussfolgerung

Punkte 11 – 13:

Besprechung mit Heft, Stillarbeit, Mittagspause

Punkte 14:

Überleitung zum Thema Gefühle

Punkte 15:

Gefühls-Wissenschaft

Punkte 16:

Übung – Gefühlswortschatz füllen und verwenden

Punkte 17 – 19:

Besprechung mit Heft, Stillarbeit, Nachmittagspause

Punkt 20:

Überleitung zum Thema Bitten

Punkte 21 – 22:


Besprechung mit Heft, Stillarbeit

Punkte 23 – 25:

Überleitung Abschluß, Gruppenarbeit Feedback, Verabschiedung



Trainingsvorbereitung

- Kopie für die Teilnehmer bzw. auf Download hinweisen;
unter www.der-elefant-von-parma.de
 - Übungen vorbereitet
 - Handouts ausgedruckt und vorbereitet
- 
-
- Hefte eingepackt
 - Heft „Das Leben“ eingepackt s. Download
 - Tasche mit Handpuppe eingepackt
 - 6 Blatt Flipchart-Papier
 - Pinnwand
 - 2 Blatt Pinnwand-Papier
 - Tesa
 - Pinn-Nadeln
 - freie Wände im Seminarraum
 - Abfragekarten (für „3. Kennenlernen und Bedürfnisse erfragen“ längs halbieren)
 - rote und schwarze Marker
-
- Willkommensplakat vorbereiten
 - Ablaufplakat vorbereiten für Pinnwand-Rückseite (siehe Seite 5)
 - Elefant nach Vorlage aus blauen Karton vorbereitet
-
- Schreibmaterial
 - Für Feedbackrunde Bastel- und Mal-Utensilien
 - Scheren
 - Hüpfseil, Bälle, Tücher, Gymnastikmaterial, Bewegungsanreize für zwischendurch
-
- Getränke
 - Snacks
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...

Ablauf

0. Angenehmes rechtzeitiges Ankommen der Teilnehmer/-innen ermöglichen

Trainingsbeginn 8.30 Uhr

1. Begrüßung: ca. 10 min

Begrüßungsplakat;
Abfragekarten längst halbiert
rote und schwarze Marker liegen bereit

„Herzlich Willkommen zum Elefant von Parma-Seminar,
mit den Themen Bedürfnisse, Gefühle und Bitten!“



2. Vorstellung Referent und Elefant von Parma: ca. 10 min

„Ich bin ... und darf euch mit dem Elefanten von Parma durch die folgenden drei Seminartage begleiten.
Was soll das eigentlich mit dem „Elefanten von Parma“?
Nun, er bietet uns einen Einstieg, ein Beispiel, eine Struktur, einen vorgegebenen „sicheren“ Weg, auf dem er uns mitnimmt. Er bietet uns einen spielerischen Umgang mit den Themen und kann uns einen anderen Blickwinkel auf die Dinge zeigen.“

3. Kennenlernen und Bedürfnis zum Tag: ca. 40 min

„Bevor wir uns den genauen Seminarablauf auf der Pinnwand anschauen und uns zum ersten Etappenziele von heute auf den Weg machen, wollen wir uns erst noch kennenlernen und die Bedürfnisse zum heutigen Tag erfragen!“

Jeder Teilnehmer nennt zu jedem Buchstaben seines Namens (Vor- oder Nachname, wird vorher in der Runde kurz geklärt) ein Wort, das kennzeichnend für ihn ist. Das kann eine positive oder negative Eigenschaft sein, Name der Ehefrau/-mann, Hobby, ein wichtiges Ereignis aus dem Lebenslauf, der Titel des Lieblingssongs und vieles mehr. Zur Einleitung können Sie sagen:

„Jeder Buchstabe deines Namens hat etwas mit deiner Person und deinem Leben zu tun. Überlege, welches Geheimnis hinter jedem Buchstaben deines Namens steht. Die anderen dürfen anschließend dieses Geheimnis erfahren.“

Jeder holt sich so viele Abfragekarten, wie sein Name Buchstaben hat. Dabei wird der erste Buchstabe des Wortes rot hervorgehoben. Die Karten werden mit Klebestreifen so zu einem Kartenstreifen verbunden, dass die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge untereinander hängen. Jeder Teilnehmer kommt nach vorne und pinnt den Kartenstreifen über den Rücken des großen „Herzlichen Willkommen– Elefanten“ mit kurzer Erläuterung der Wörter.

Beispiel:

H wie heiter
E wie Elefant (Lieblingstier)
R wie ruhig (Eigenschaft)
M wie Mutter (Tätigkeit)
I wie Ideal (vertrete sie)
N wie Nudeln (Lieblingsessen)
E wie Eigensinn (Eigenschaft)





Es gibt noch den Buchstaben „B“ für Bedürfnisse für alle.
Frage dazu deinen linken Sitznachbarn welches Bedürfnis er für diesen Tag mitbringt und schreib es auf eine Abfragekarte. Der rechte Nachbar des Bedürfnisgebers teilt es der Gruppe mit und legt es in die Mitte des Sitzkreises.



Förderung der Interaktion mit beiden Sitznachbarn.
Wer sitzt mir zur Rechten, wer zur Linken?
Ihre Namen werden wiederholt und eingepägt

4. Seminarablauf: ca. 15 min



*„Jetzt schauen wir uns den Tag im Einzelnen auf der Pinnwand an. Gleichzeitig ordne ich die Bedürfniskarten den einzelnen Stellen zu bzw. nehme sie gesondert auf, um an gegebener Stelle darauf zurück zu kommen.
Im Moment befinden wir uns bereits auf dem 4. Schritt!“*



Geben Sie Informationen zur Pausengestaltung und eine ungefähre Zeiteinteilung. Der kleine blaue Elefant zeigt den Fortschritt an.

5. Überleitung zum 1. Thema Bedürfnisse – Storytelling oder Vorlesen: ca. 15 min



*„Der Elefant von Parma – wo ist er denn? Ah da ist er ja!
Sag mal, was ist denn dein Bedürfnis für dieses Seminar?“*

Die Handpuppe flüstert ins Ohr und spricht nicht selbst.



*Daß dich keiner haut! Daß alle nett zu dir sind! Weisst du was, da passe ich auf! Und außerdem glaube ich, daß sich keiner gerne mit einem Elefanten anlegt und schon gar nicht mit dir, denn wenn du es mal so richtig satt hast ... gell!
Ich erzähle bzw. wir lesen jetzt deine Geschichte vor, damit jeder weiss, was wir meinen.
Wir fangen mal an und dann geben wir das Heft in der Runde weiter, damit jeder ein Stückchen vorliest...*

Aus dem Heft „Der Elefant von Parma – Das Leben / Kapitel 1



Das Storytelling betreffend:
Um anschaulich zwischen Innen- und Aussenwelt des Elefanten unterscheiden zu können, setze einen Hut auf und verwende ihn so, wie in der Geschichte beschrieben.
Die Aufmerksamkeit der Seminarteilnehmer ist Dir dadurch gewiß und es bringt Leben ins Thema.

6. Besprechung der Geschichte und Überleitung zur Übung „Bedürfnisse erfragen“: ca. 30 min



In 2-er Gruppen sollen sich nun die Teilnehmer zu folgenden Fragen Gedanken machen:

„Welche Bedürfnisse waren beim Elefanten nicht erfüllt?“

„Hattest Du es auch schon einmal so richtig satt?“

„Muss es immer erst einen Auslöser geben, um „aufzubrechen“– um etwas zu „verändern“?“



Anschließend schildert jeder in einer Gesprächsrunde seine Eindrücke. Lassen Sie vorher die Handpuppe kreisen, damit jeder erst einmal merken kann, wie weich sie ist!
Beim zweiten Mal Kreisen wird gesprochen.

7. Vormittagspause um ca. 10.30: ca. 20 min



In Küche, Toilette oder Flur entstehen nun Nebengespräche, die wichtig sind. Deshalb sind auch Pausen wichtig. Behalte deshalb als Trainerin/Trainer die Ruhe, wenn Teilnehmer aus der Pause nicht rechtzeitig zurück sind. Mache es ansonsten in der nächsten Übung zum Thema, wenn es nicht dann schon in den Raum kommen sollte.

Bewegung im Raum und ggf. draußen anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.

8. Bedürfnisse erarbeiten: ca. 50 min

Drei Gruppen bearbeiten jeweils eine der folgenden Fragestellungen. Nutze dazu das Handout (Vorlage auf der nächsten Seite) und fülle die Lücke, ob es sich dabei um Schule, KITA, Familie, Gemeinschaft, Team, ... handelt.

1. Gruppe befasst sich mit: meine Sichtweise

Was kann ich tun, damit keiner in meiner Familie/Gemeinschaft/meines Team/meiner Eltern, Erzieher/ Lehrer Lust hat, mit mir zusammen zu sein und mit mir zu reden?



2. Gruppe befasst sich mit: dessen Sichtweise

Was können Eltern / Lehrer / Erzieher / Mitglieder eurer Familie/Gemeinschaft/eures Teams tun, damit du überhaupt keine Lust mehr hast, mit ihnen zusammen zu sein und mit ihnen zu reden?



3. Gruppe befasst sich mit: umfassende Sichtweise

Was können Eltern/Lehrer/ ... untereinander tun, wie können sie sich untereinander verhalten, so dass keiner mehr Lust hat, zusammen zu sein und miteinander zu reden?

Jede Gruppe fertigt ein eigenes Plakat auf einem Flipchart-Papier an.

„Schreibt auch all die Sachen auf, die wirklich gemein sind, die kleinen, fieses Gemeinheiten des Alltags, all die Sachen, die wirklich kreativ dazu beitragen, eine Familie/ein Team vollständig zu boykottieren und das Zusammensein unmöglich zu machen. Ihr habt zwanzig Minuten, und danach werden wir wieder zusammentreffen und jede Gruppe trägt seine Ergebnisse kurz vor. Ziel ist es, sich allen Frust und negative Erfahrungen von der „Seele zu sprechen!“

Anschließend befassen sich die drei Gruppen, mit der folgenden Aufgabenstellung und entwerfen wieder ein Plakat:

1. Gruppe: Welche Bedürfnisse wollen bei mir erfüllt sein, damit ich mich in der Familie/Gemeinschaft/im Team/mit Eltern/mit Erzieher wohlfühle?

Was genau brauche ich?



2. Gruppe: Welche Bedürfnisse wollen bei meinem Partner/Kind/Kollegen/Chef/meines Lehrers /Erziehers erfüllt sein, damit er/es sich in der Familie/Gemeinschaft/im Team wohlfühlt?

Was genau braucht er / sie / es?



3. Gruppe: Welche Bedürfnisse wollen bei allen erfüllt sein, damit man sich in der Schule / im KITA / Familie/Gemeinschaft/im Team wohlfühlen kann?

Was genau braucht man?

Danach trägt jede Gruppe seine Ergebnisse vor. Nur diese Plakate werden nun aufgehängt und als Bedürfnis-Stoffsammlung weiter verwendet.

Kopiervorlage Handout_8_Bedürfnisse erarbeiten

Erste Übung

1. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:



Was kann ich tun, damit keiner in meiner _____
Lust hat, mit mir zusammen zu sein und mit mir zu reden?
Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

2. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:

Was kann dein _____ tun,
damit du überhaupt keine Lust mehr hast, mit ihr/ihm zusammen zu sein und mit
ihr/ihm zu reden?



Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

3. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:



Was können _____, wie können sie sich untereinander
verhalten, so dass sie keine Lust mehr haben, zusammen zu sein und
miteinander zu reden?

Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

Nachfolgende Übung

1. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:



Welche Bedürfnisse wollen bei mir erfüllt sein, damit ich mich in der
_____? Was genau brauche ich?

Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

2. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:



Welche Bedürfnisse wollen bei _____ erfüllt sein,
damit er/es sich in der _____ wohlfühlt? Was genau braucht
er, sie, es?

Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

3. Gruppe: In der Gruppe bearbeitet ihr folgende Fragestellung:



Welche Bedürfnisse wollen bei allen erfüllt sein, damit man sich in der
_____ wohlfühlen kann? Was genau braucht man?

Fertigt ein Plakat an (Flipchartbogen), indem ihr all das aufschreibt, was euch einfällt.

9. Wissenschaft – Bedürfnis- / Persönlichkeitstheorien: 20 min



Heft Seite 8 – 10 wird vorgelesen und besprochen.
Die Bedürfnispyramide von Abraham Maslow ist wohl das bekannteste Modell.

Andere Modelle und Theorien lassen sich hier einbinden, wie z. B. von:



Prof. Manfred A. Max-Neef
Er konstuierte eine Grund-Matrix mit neun (zehn) Grundbedürfnissen.

Prof. Dr. Clare W. Graves
Das Modell ist bekannt unter Graves Value System.

Vorteile, die uns die Wissenschaft bietet und warum uns Persönlichkeitstheorien interessieren könnten: wir finden uns möglicherweise selbst darin wieder im Kontext zur Gesellschaft/Umwelt, in der wir uns unweigerlich befinden (Reflexion), wir können einen kritischeren Blick auf Dinge entwickeln, für ein bewußtes und eigenverantwortliches Dasein (Manipulation), möglicherweise entwickeln wir auch einen Antrieb hin zur positiven Veränderung.



Manchmal kann es sehr hilfreich sein, sich auf die Grundbedürfnisse (Maslow, Neef, Graves) zu besinnen. Die Einflüsse, denen wir durch unsere Umwelt ggf. ausgesetzt sind, generieren unterschwellig natürlich auch Bedürfnisse, die mit uns sonst nicht zwingend etwas zu tun haben müssen.

Oft sind uns auch Werte wichtig, wie Ehrlichkeit.
Welches Bedürfnis / Grundbedürfnis könnte sich dahinter verbergen?

10. Auf was kommt es bei Bedürfnistheorien an: 10 min

Der Elefant von Parma denkt:

1. Wenn sich Wissenschaftler so intensiv mit den menschlichen Bedürfnissen befassen, dann muss es ganz normal sein, überhaupt welche zu haben.
2. Meine Bedürfnisse sind also ganz legitim. Sie entsprechen meinem natürlichen Wesen.
3. Ich kann zu meinen Bedürfnissen stehen.



11. Mit Heft weiter arbeiten: 20 min

Seite 12 – 18 besprechen bzw. je nach Zeit als Hausaufgabe aufgeben

12. Stillarbeit – Heft Seite 29: 20 min



„Wir haben nun jede Menge Bedürfnisse erarbeitet. Auf Seite 11 im Heft befinden sich noch mehr. Fülle jetzt auf Heftseite 29 die 1. Spalte, indem Du Deine vier wichtigsten Bedürfnisse einträgst.“

Übergang zur Mittagspause.

13. Mittagspause um ca. 12.50: 60 min

Bewegung anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.

14. Überleitung zum Thema Gefühle: 30 min

Bedürfnisse sind ein Antrieb zur Handlung! Wie werden Bedürfnisse sichtbar?
Durch Gefühle. Bedürfnisse und Gefühle bedingen sich gegenseitig.
Der Elefant von Parma ist auf der Suche nach Glück, Freude und Zufriedenheit.
Da wollen wir uns ein bisschen Zeit nehmen, um in uns zu spüren, was Glück für uns denn eigentlich bedeutet, für jeden einzelnen von uns!

Diese Personen haben dazu bereits ihren Beitrag geliefert:

Buddha, vermutlich 563–483 v. Chr., Begründer des Buddhismus:
„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“

Aristoteles, 384–322 v. Chr., griechischer Philosoph:
„Die Glückseligkeit ist eine der vollendeten Tugend gemäße Tätigkeit der Seele“

Martin Luther, 1483–1546, Theologe und Begründer des Protestantismus:
„Des Menschen Seligkeit liegt vollständig außerhalb seiner Werke und hängt gänzlich von dem Belieben Gottes allein ab“

Immanuel Kant, 1724–1804, deutscher Philosoph:
„Wir sind nicht auf der Welt, um glücklich zu werden, sondern um unsere Pflichten zu erfüllen“

Sigmund Freud, 1856–1939, Arzt und Begründer der Psychoanalyse:
„Was man im strengsten Sinn Glück heißt, entspringt der eher plötzlichen Befriedigung hochaufgestauter Bedürfnisse und ist nur als episodisches Phänomen möglich“

Mahatma Gandhi, 1869 – 1948
„Der Mensch fällt in dem Moment von der Verfolgung seines Ideals vom vollen Leben und erhabenen Denken ab, wenn er täglich Wünsche vermehrt. Die wahre Glückseligkeit des Menschen liegt in der Zufriedenheit“

Swami Vivekananda, 1863 – 1902
„Real happiness is a state of mind wherein even the idea of happiness is totally gone, or is totally absent. This is akin to perfection. It comes only when everything is summed up in One, and nothing remains. Happiness is not in the objects near and far outside oneself. Restlessness to attain the ideal will help a lot.“



*„Lieber Elefant, was bedeutet Glück für Dich?
Für dich bedeutet Glück, wenn du eine schöne Zeit hast. Was bedeutet das konkret?
Ah, wenn du mit deiner Familie, deinen Freunden und Kollegen gut auskommst!
Ja, dazu ist es aber notwendig achtsam mit dir selbst und anderen umzugehen, deinen
Bedürfnissen und Gefühlen gerecht zu werden, und die Bedürfnisse und Gefühle
anderer gelten zu lassen. Sich gegenseitig wahrzunehmen und wertzuschätzen und
Konflikte mit ihrer Herausforderung zu meistern.
Ist noch was? Ah, du bist glücklich, wenn du nach deinen Stärken leben kannst!
Aha, und was bedeutet Glück wohl für jeden einzelnen hier?
Das wollen wir jetzt erfragen!“*

Jeder Teilnehmer erhält eine Abfragekarte und schreibt seinen Beitrag auf.
Anschließend sucht er sich einen anderen Teilnehmer und beide gehen in den Austausch.
Schließlich werden die Beiträge in der gesamten Gruppe vorgetragen und die Abfragekarten bekommen einen würdigen Platz, der besonders gestaltet werden kann.

15. Gefühls-Wissenschaft ca. 15 min

Beispiel:

James Gross von der Stanford University in Kalifornien und Jane Richards von der University of Texas in Austin zeigten 57 Freiwilligen einen aufregenden Film über einen OP-Eingriff.

Nachher wurden die Probanden befragt, inwieweit sie ihre Gefühle versteckt hätten – und an was sie sich überhaupt erinnern, ("New Scientist" 2517, 2205, 13).

„Wer Gefühle zuläßt, hat ein besseres Gedächtnis“

Wer im Kino zum Taschentuch greift, hat länger etwas vom Film: Denn die erinnern sich am besten an ein besonderes Erlebnis, die währenddessen ihre Gefühle nicht unterdrücken.

Das Ergebnis: Je mehr die Teilnehmer um Haltung gerungen hatten, umso schlechter war ihre Erinnerungsleistung. Gross folgert, daß die Anstrengung, seine Gefühle zu kontrollieren, zugleich Kapazitäten für Merkfähigkeit beschränkt. "Das kann einen regelrecht blöd machen."



Hier können Sie als Trainer Ihr eigenes Wissen einbringen;
Buchempfehlung Emotionale Intelligenz von Daniel Goleman

16. Übung mit Gefühlseiern: ca. 30 min

Gefühlswortschatz füllen und verwenden



„Diese Gefühlseier (siehe Kopiervorlage auf der nächsten Seite) sind noch nicht ausgebrütet und haben noch keinen Namen.“



Wir bilden drei Gruppen und jede Gruppe brütet ihren Anteil aus und stellt das Gefühl anschließend anhand von Beispielen vor, in dem die Frage gestellt wird: Wann bin ich z. B. friedlich?

Beispiel:



friedlich; zufrieden

Wann, wo bin/sind ich/du/wir friedlich/zufrieden?

Ich fühle mich friedlich, wenn ...

Du bist friedlich, wenn ...

Wir sind friedlich, wenn ...



Ergänzung möglich:

Was hindert mich/dich/uns daran, diesen Zustand her- bzw. abzustellen?

Und wie gehe/geht ich/du/wir damit um?

Handout Gefühls-Eier

frustriert	mieserabel	ängstlich	traurig	besorgt	hoherfreut	freundlich
schämen	überrascht	enttäuscht	erschöpft	langweilig	hoffnungsvoll	verlegen
misstrauisch	nachdenklich	panische Angst	ärgerlich	müde	verliebt	zufrieden
deprimiert	wütend	fröhlich	= Vorschläge, es können mehrere Bezeichnungen stimmig sein			



Für Ausbrütspezialisten:





17. Mit Heft arbeiten: ca. 10 min

Seite 25 bis 29 besprechen.

18. Stillarbeit: ca. 15 min

Seite 29 ausfüllen

Auf Seite 23, 24 sind noch mehr Gefühlsausdrücke zu finden.



Jeder Teilnehmer füllt nun die Spalten 2 und 3 weiter aus:

Spalte 1: Meine im Moment vier wichtigsten Bedürfnisse sind bereits ausgefüllt

Spalte 2 und 3: Welche Gefühle stellen sich ein, wenn dieses jeweilige Bedürfnis erfüllt bzw. nicht erfüllt ist.

Übergang in die Nachmittagspause.

19. Nachmittagspause um ca. 15.30 20 min

Bewegung im Raum anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.

20. Überleitung zum Thema Bitten ca. 10 min

„Der Elefant von Parma hat eine Umfrage gestartet und festgestellt, dass Erwachsene kaum noch richtig große Emotionen zeigen. Eher ist es Frustration und Depression anstatt Wut und Zorn. In der Umfrage haben die Befragten auch mitgeteilt, was sie brauchen würden, damit sich ihr Bedürfnis befriedigt. Nur, was können wir tun, damit unsere Bedürfnisse befriedigt werden können? Dass sich das einstellt, was wir für die Lebenszufriedenheit brauchen? Vielleicht hilft eine Bitte.“

Die Umfrage befindet sich in der Präsentation, die Du in der Trainerausbildung erhalten hast.



21. Weiter mit Heft arbeiten ca. 10 min

Seite 31 bis 34 besprechen.

22. Stillarbeit ca. 20 min

Auf Seite 29 Spalte 4 ausfüllen.

Überlegen, was Sie brauchen, damit Ihre Bedürfnisse erfüllt werden können und formulieren Sie die Bitte dazu.



23. Überleitung Abschluss ca. 20 min

„Wollen wir jetzt einen Blick auf Ihre Bedürfnisse werfen, die Sie am Anfang des Tages in Hinblick auf das Seminar hatten.“

Es folgt die Besprechung und evtl. Verweis auf die folgenden Tage.

„Das Heft, mit dem Sie gearbeitet haben, ist nun ihr persönliches Exemplar.“

24. Feedback: ca. 50 min



„Auf der Pinnwand sehen wir nun den Weg mit den drei Etappen, den wir heute gemeinsam gegangen sind. Der blaue Elefant ist fast am Ende angekommen.

Auf dem Plakat sind noch weiße Flächen, die bunt werden wollen.

Wir haben hier Bastelmaterial und Buntstifte, usw.

Bei der Gestaltung können Sie Antworten auf folgende Fragen darstellen: Wie hat Ihnen das Seminar gefallen? Welches Wetter/welche Stimmung herrscht bei Ihnen nach diesem Seminartag? Wo lagen die Highlights?

Fertige etwas an, das Du an einer bestimmte Stelle der Pinnwand befestigst oder legst.

Zur Gestaltung das Pinnwandpapier abnehmen und in die Mitte der Runde legen.



Anschließend schauen wir uns das Plakat noch gemeinam an und machen die Abschiedsrunde.“

25. Verabschiedung: ca. 10 min



„Wir bilden einen Spalier, eine sogenannte Rückenmassagestraße und jeder der mag, kann langsam hindurchwandern, während die Stehenden den Rücken massieren.

Die Handpuppe ist auch dabei!“

Diese Verabschiedung ist als Symbol des Rückenstärkes (Bestärkens) gedacht.

Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jetzt mit Ihren neu erworbenen Wissen nach Hause zurückkehren und wieder mit dem Bewältigen des Alltags konfrontiert sind.



Ende ca. 17.50 Uhr

Vorlage

