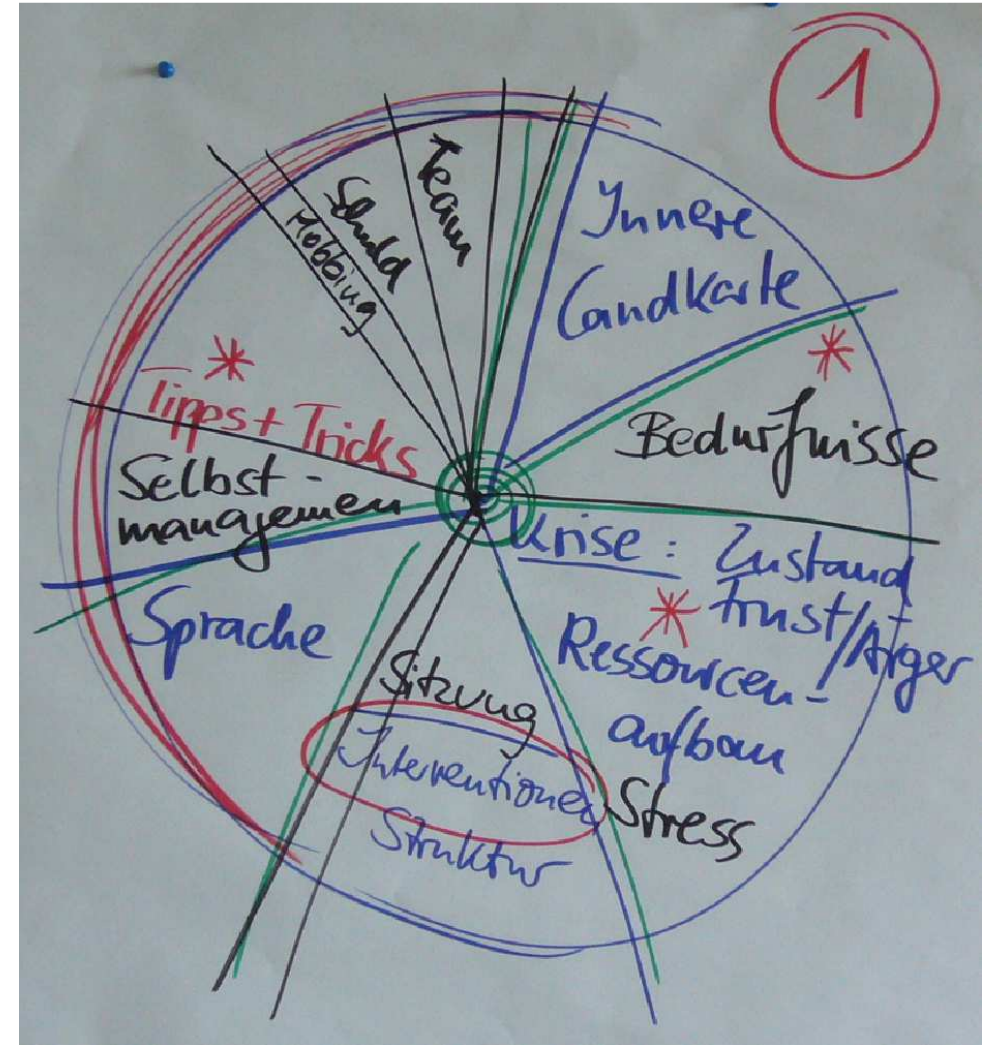


„Das Ziel ist ernst, der Weg humorvoll.“ (Kurt Schwitters)



mit Caroline Meinke www.sypra-berlin.de

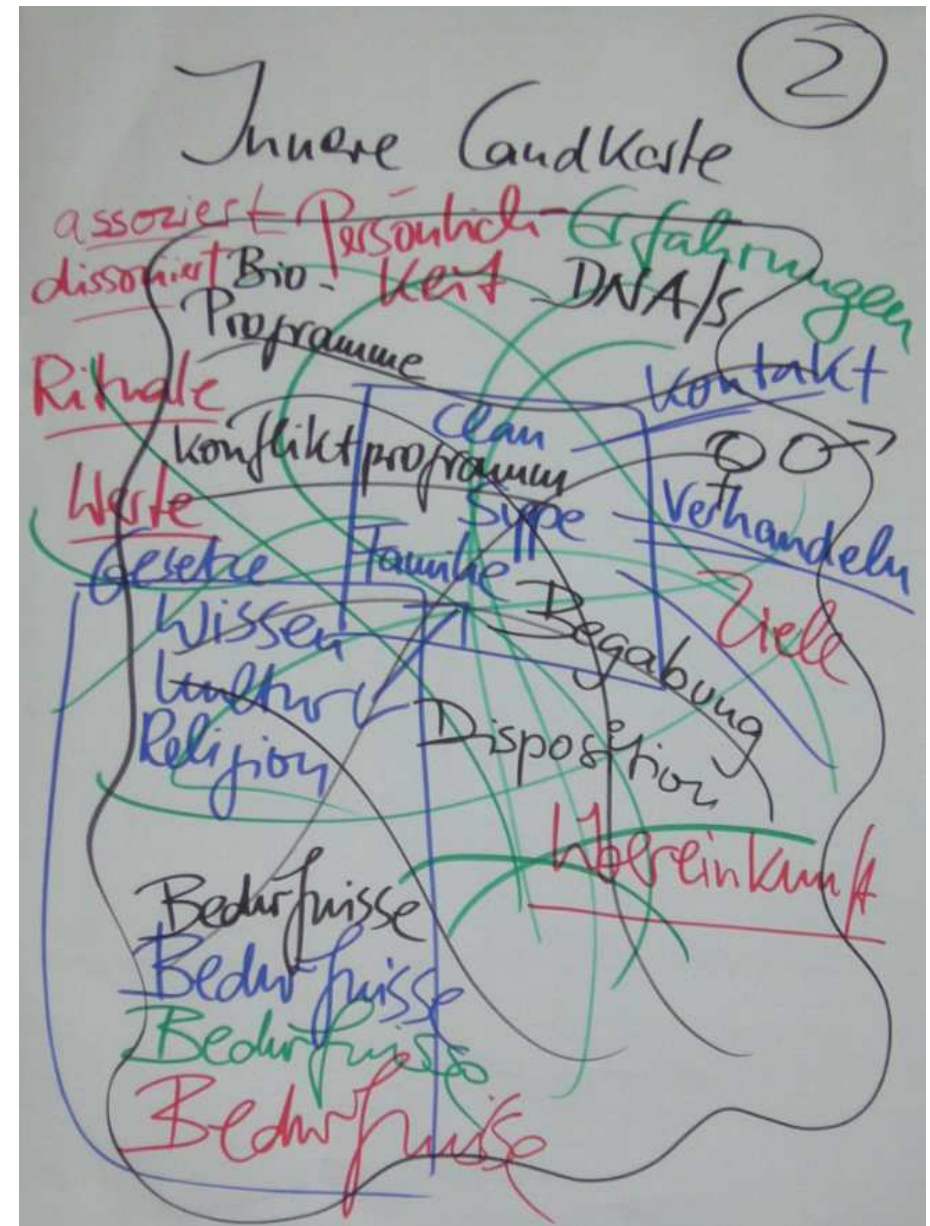


ein übersichtlicher Plan für zwei Tage



1. (schwarz): Ausstattung von Geburt an

2. (blau) Beitrag der Familie



ergänzt durch 3. (grün) Erfahrungen, Training und 4. (rot) Persönlichkeit:
Überzeugungen und Gewohnheiten der erwachsenen Person

(3)

- Erfolgsgeschichte anhören
- anreichern mit Eigenschaften

Bedürfnisse:
Werte / Ziele

- > worf' ist das wichtig?
- > (welches B. wird befriedigt)

Krise

(4)

- Stress, Ohnmacht, Angst, Ambivalenzen,
ZUSTAND beeinflussen
Bewegung, Anker, Atmen, Erholungsineln,

—> Troner (Verarbeitungszeit)
ORT,

- 1.) Aktives Zuhören
Du hättest xy gebraucht
- 2.) Strategie zur pos. Veränderung
konkret
- 3.) Zusammenfassung Sinn/Erkenntnis



„Die Probleme können wir oft nicht lösen.
Aber der Zustand muss sich ändern.

Ob man das „Krise“ nennt, ist wurscht. Es ist einfach ein Zustand.

Auch das Erinnernte ist ja konstruiert.

Man darf auch nicht die Empathie haben, dass man selber heult.
Aber traurig kucken, das muss man schon können.

Man kann alles messen. In Krisensituationen kann man die Leute anregen,
immer mal wieder nach ihrem Zustand zu gucken.

Ich fühle nur die Verantwortung, den Leuten etwas anzubieten. Sie müssen
das ja nicht gleich annehmen. Ich vertraue darauf, dass die Leute so viel
Kompetenz haben, dass sie machen, was für sie passt.

Auch eine Verdrängung ist ja eine Ressource.

Die Metaphern, die die Leute mitbringen, das sind die richtigen.
Alles nehmen, was die Leute sagen. Aber auch ein bißchen dirigieren.“

(5)

Sprachmuster

- Yes-Set < einige
andere
- Erlaubnisse geben:
 - Es kann passieren ...
 - Es gibt Situationen ...
 - Es gibt Momente ...
 - Es gibt Menschen ...
- Manchmal
- Schön wäre wenn ...
- Schade, dass ... nicht
- NOCH NICHT
- und während

Wie Momo zuhört: <http://www.organisationsentwicklung-dresden.com/bif/Wie-Momo-zuhoert.pdf>

Sicherer Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen:
<http://www.organisationsentwicklung-dresden.com/bif/Sicherer-Umgang-mit-schwierigen-Gespraechssituationen.pdf>

Interventionen: (6)

- Platzwechsel
- Externalisieren: Brief, irgendwo lassen, Kunst
- Krankungen verpacken
 - 1.) Symbol Suchen
 - 2.) Behälter "
 - 3.) Ort
- Problem- und "Ressourcen-anker verschmelzen (Collapsing Anchors)
- Visualisierungen u.a.
Hut, Clownsnase, Glaswand, Schutzmantel, vorbeilassen, Ohrläppchen

Prismatische Therapie: <http://www.organisationsentwicklung-dresden.com/bif/Prismatische-Therapie.pdf>

Lästern trübt die eigene Stimmung: <http://www.organisationsentwicklung-dresden.com/bif/Laestern-truebt-die-eigene-Stimmung.pdf>

Mobbing (7)

Handlungskompetenz herstellen.

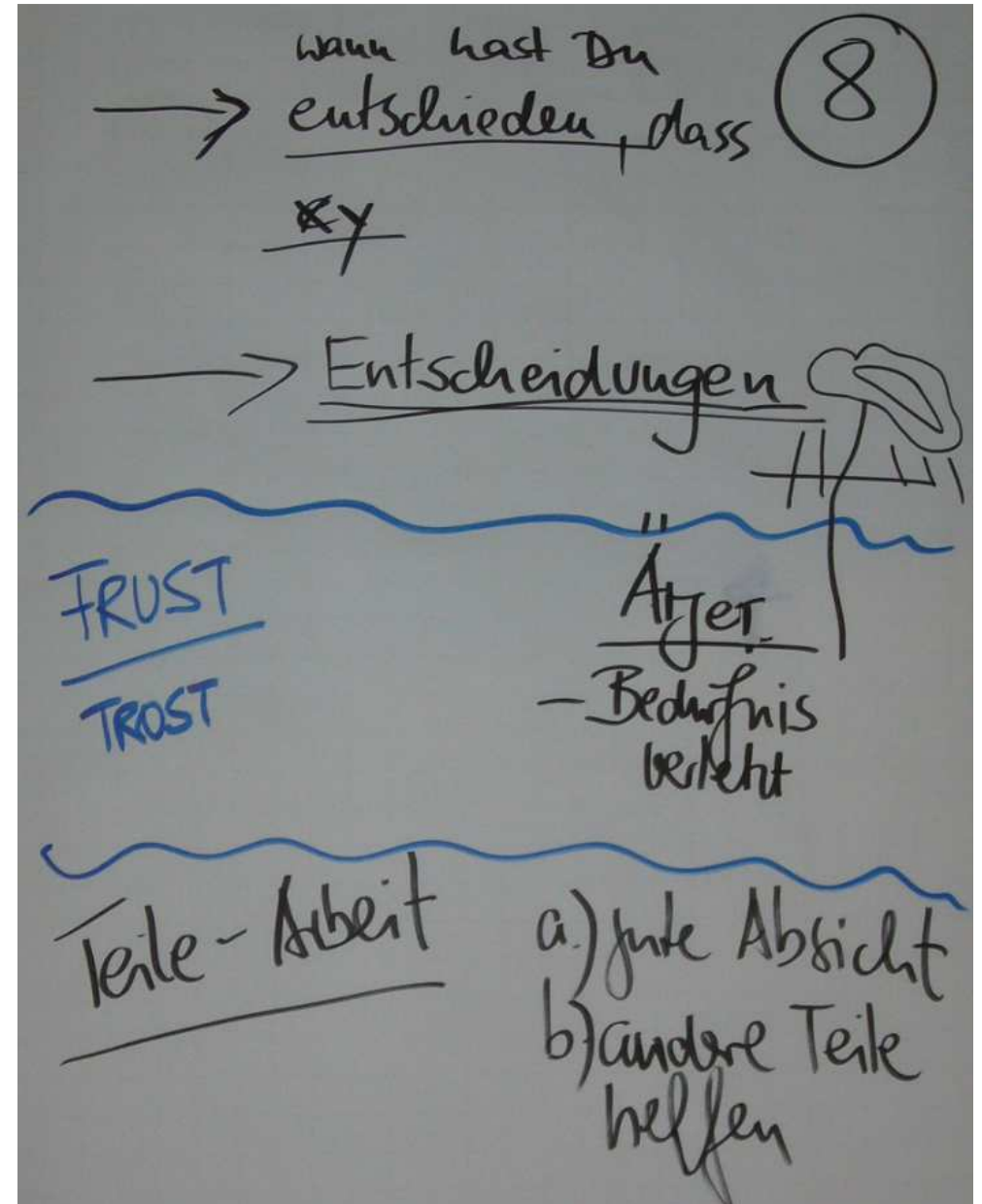
- Sich selbst schützen
- Unterstützung suchen
- Wünsche äußern
- Verhandlung

nach Rosenberg
Was kann ich in der Situation tun?

→ Trockenübung
= Sprache
= Ressourcen
= im Notfall

→ Klientenmetapher

→ VW-Übung
Vorurteile in Wünsche umwandeln



Bedürfnisse – Ausdruck der Lebensenergie: Diese Liste dient deiner Inspiration und der Erweiterung deines Bedürfnis-Wortschatzes

Abwechslung	Flexibilität
Aktivität	Freiheit
Akzeptanz	Freizeit
Anerkennung	Freude bereiten
Aufrichtigkeit	freundlicher Umgang
Ausgleich	Freundschaft
Austausch	Frieden
authentisch sein	Gastfreundschaft
Autonomie	Geborgenheit
Balance von - Arbeit und Freizeit – Geben und Nehmen - Sprechen und Zuhören - aktiv sein und ausruhen usw.	gehört werden Gelassenheit Gemeinschaftssinn Genießen
Beständigkeit	gesehen werden
Bewegung	Gestaltungsmöglichkeit
Bewusstsein	Gesundheit
Bildung	Gleichwertigkeit
Disziplin	Glück
Distanz	Großzügigkeit
Effektivität	Harmonie
Ehrlichkeit	Herausforderung
Einfachheit	Hilfsbereitschaft
Einfühlsamkeit	Humor
Engagement	Identität
Entspannung	Initiative
Entwicklung	innerer Friede
Erfolg	Inspiration
Erkenntnis	Intimität
ernst genommen werden	Integrität
Exklusivität	Kompetenz
feiern	Konfliktfähigkeit

Kongruenz
Kontakt
Konzentration
Kraft
Kreativität
Kultur
Lebensfreude
Liebe
Menschlichkeit
Mitgefühl
mitgestalten
Mut
Nähe
Natur
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Originalität
partnerschaftlicher Umgang
persönliches Wachstum
Planungssicherheit
Privatsphäre
Pünktlichkeit
Qualität
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe
Schutz
Selbstbestimmung
Selbstverantwortung
Selbstvertrauen
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit

Sinnhaftigkeit
soziales Engagement
Spiritualität
Sport
Stärke
Struktur
Tatkraft
Tiefe
Toleranz
Überreinstimmung
Umweltbewusstsein
Umweltschutz
Unterstützung
Verantwortlichkeit
Verbundenheit
Vergnügen
Verlässlichkeit
Versöhnung
Verständigung
Vertrauen
Vielfalt
Vorwärtskommen
wahrgenommen werden
Wärme
Weitblick
Wertschätzung
wirtschaftliche Sicherheit
Wissen
Wissen, wo man dran ist
Zeit effektiv nutzen
Zeit sinnvoll nutzen
Zentriertheit
Zugehörigkeit
Zielstrebigkeit u.v.a

Literatur:

Autor Name	Titel	Verlag
Baum, Jens	Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht Strategien in schwierigen Zeiten	Kösel-Verlag
Birkenbihl, Vera F.	Jeden Tag weniger ärgern!	Redline
Brenner, Helmut	Progressives Entspannungstraining Praxis der Tiefmuskelentspannung	Pabst Science Publishers
Carlson, Richard	Alles kein Problem	Knaur Verlag
Cole, Kris	Kommunikation klipp und klar	Beltz Verlag 9.80 Euro Gebunden.
Covey, Stephen R	Die sieben Wege zur Effektivität	HEYNE Verlag
Frankl, Viktor E	... trotzdem Ja zum Leben sagen	dtv Deutscher Taschenbuch Verlag
Friedrich & Seiwert	Das 1 x 1 der Erfolgsstrategie	mvg verlag
Fromm, Erich	Über die Liebe zum Leben	dtv Deutscher Taschenbuch Verlag
Goliszek, Andrew	Weg mit dem Stress in 60 Sekunden!	GOLDMANN Verlag
Graichen & Seiwert	Das ABC der Arbeitsfreude	mvg Verlag

Holler, Ingrid	Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation	JUNFERMANN Verlag
Jaffe, Dennis T.	Kräfte der Selbstheilung	Greif-Bücher
Levine, Stephen	Noch ein Jahr zu leben	rororo Rowohlt Verlag
Nöllke, Matthias	Kreativitätstechniken	STS Verlag
O'Conner, Joseph	Heute ist mein Tag	VAK Verlags GmbH
Rosenberg, M.	Gewaltfreie Kommunikation	Junfermann Verlag
Reddemann, Luise Dehner-Rau, Cornelia	Trauma Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen	Trias Verlag
Satzer, Rolf	Stress und psychische Belastungen Schwerpunkte der Betriebsratsarbeit	Bund Verlag
Schaef, Anne Wilson	Nimm dir Zeit für dich selbst Tägliche Meditation für Frauen, die zuviel arbeiten	Heyne Verlag
Seiwert & Tracy	Lifetime-Management	GABAL Verlag
Tausch, Reinhard	Hilfen bei Stress und Belastung	rororo Rowohlt Verlag
Vopel, Klaus W.	Kreative Konfliktlösung Übungen und Spiele für Gruppen	iskopress
Thich Nhat Hanh	Ich pflanze ein Lächeln	ARKANA Goldmann Verlag
Außerdem die kleinen Taschenguides vom Haufe Verlag:	http://www.haufe.de	Taschenguide in das Feld SUCHEN eingeben, es kommen dann 167 Titel.



Abliefern:

Abschlussarbeit in zwei Exemplaren ausgedruckt

tabellarische Übersicht der Lehr- und Lernsupervisionsstunden - ein Exemplar, gern auch schon vor der Abschlussarbeit schicken, damit Jutta Zeit zum Rechnen hat

Bescheinigungen der Lehrsupervisor/innen

Abschluss-Dokumentationen der Lehrsupervision und der Lernsupervisionen (90 x 45 Minuten), 2-3 Seiten pro Prozess

Abschluss-Wochenende (20.-22. März):

Donnerstag:

allgemeine und persönliche
Auswertung der gesamten Ausbildung

Zeit für Reste
(z.B. Thema Fall-Supervision)

Freitag:

in zufällig zusammengestellten
Vierer-Teams die Abschluss-Präsentation
vorbereiten – zeigen, dass wir jetzt
Supervisor/innen sind

Sonnabend:

kurze Präsentation der
schriftlichen Abschlussarbeiten

Abschlusspräsentationen der Vierer-
Teams (je 15-20 Minuten plus
Nachbesprechung)

Teilnahmebescheinigungen
und Zertifikate

kleines Abschluss-Fest
(Verpflegung vom BIF)

