

Selbsterfahrungselemente

„Ratschlag geben“

Ablauf: Jeder Schulungsteilnehmer soll seinem Nachbarn reihum einen völlig haltlosen Ratschlag geben. Anschließend werden die Teilnehmer gefragt: „Was haben sie gefühlt als Sie diesen Ratschlag bekommen haben?“

Hintergrund der Übung: Nachempfinden, welche Gefühle ein ungefragt gegebener Ratschlag auslösen kann. Ratschlag im Sinne von „Ich weiß etwas besser als Du“ (Ratschläge sind auch Schläge für das Selbstwertgefühl).

Anwendung während der Schulung: Vor dem Kapitel „Therapeutische Haltung“ als Hinführung zur wertschätzenden Grundhaltung. Nach diesem Selbsterfahrungselement werden zur Gruppenarbeit Kärtchen mit den Stichworten der Tabelle zur therapeutischen Haltung ausgeteilt. (Stichworte als Karteikärtchen vorbereiten). Die Gruppen sollen sich zu dem Stichwort überlegen „Wo setze ICH meine Grenzen, was ist MIR wichtig“.

„Austauschrunde“

Ablauf: Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Die Dozentin fordert die Teilnehmer auf reihum zu sagen, was sie in ihrer Freizeit tun, um zu entspannen. Anschließend fragt die Dozentin in die Runde: „Was hat dieser Austausch bei Ihnen bewirkt?“. Alle Teilnehmer haben Gelegenheit sich zu äußern. Zusätzlich fragt die Dozentin „Was hat dieser Austausch in unserer Gruppe bewirkt / mit unserer Gruppe gemacht?“. Wieder können sich alle Teilnehmer äußern.

Hintergrund der Übung: nachempfinden, was es bei jeder Person auslöst anderen Menschen private Dinge zu erzählen (sich selbst wahrgenommen fühlen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede entdecken; Sympathie entdecken,...) und was mit der Gruppe passiert, wenn man private Dinge über die anderen Gruppenmitglieder erfährt (Gruppe wächst näher zusammen,...)

Anwendung während der Schulung: Vor dem sozialen Modul als persönliche Erfahrung der „Austauschrunde“ (Baustein des sozialen Moduls).

„Toaster“

Ablauf: Die Dozentin lässt alle Teilnehmer ihre aktuelle Stimmung (in diesem Moment) einschätzen. Jeder soll seine Stimmung auf einer Skala von 1-10 (1= ganz schlecht; 10= super gut) einordnen. Die Dozentin notiert alle Werte. Die Teilnehmer stehen in einem Kreis und die Dozentin in der Mitte. Jeweils drei Personen sollen nach Aufforderung eine Figur darstellen. Die Dozentin zeigt jeweils auf die mittlere Person der 3er-Gruppe und nennt einen Begriff, der dann von der Person und den beiden rechts und links neben ihr stehenden Personen nachgestellt werden soll. Macht eine Person einen Fehler, muss sie in die Mitte. Zum Abschluss lässt die Dozentin noch einmal alle Teilnehmer ihre Stimmung skalieren.

Beispiele für Figuren:

Toaster: Die Personen rechts und links geben sich beide Hände, die mittlere Person befindet sich in der Mitte dieses Handkreises und springt nach oben.

Waschmaschine: Die Personen rechts und links geben sich beide Hände, die mittlere Person befindet sich in der Mitte dieses Handkreises und dreht sich um die eigene Achse.

Palme: Die mittlere Person streckt beide Arme in die Höhe, die beiden rechts und links heben die Arme etwas seitlich in die Höhe.

Kuckucksuhr: Die mittlere Person bewegt den Oberkörper nach vorne und sagt „Kuckuck“, die beiden rechts und links lassen jeweils den äußereren Arm pendeln.

Känguru: Die mittlere Person formt mit den Händen einen Beutel vor ihrem Bauch, die beiden rechts und links springen nach oben.

Elefant: Die mittlere Person bildet mit den Armen einen Rüssel, die beiden rechts und links Formen mit ihren Armen jeweils ein Ohr.

Im Internet finden sich noch beliebige weitere Figuren.

Hintergrund der Übung: Es soll die Auswirkung einer motorischen Aktivierung auf die Stimmung gezeigt werden.

Selbsterfahrungselemente

Anwendung während der Schulung: Vor dem motorischen Modul.

„Argumentieren“

Ablauf: Die Dozentin wählt vier Personen aus, die sich nebeneinanderstellen. Alle anderen Personen reihen sich gleichmäßig hinter einer der vier Personen, so dass vier Gruppen á vier Personen entstehen. Die vordere Person soll die Position des MAKS®-Gegners einnehmen. Sie möchte die Therapie auf keinen Fall in ihrem Haus durchführen und muss sich entsprechende Argumente überlegen. Die anderen drei Personen möchten MAKS® gerne einführen und versuchen die Person mit Argumenten aus der Schulung zu überzeugen.

Hintergrund der Übung: Die Teilnehmer sollen sich über ihre eigene Position zu MAKS® klar werden, diese reflektieren und Argumente finden, um Hürden im Alltag überwinden zu können.

Anwendung während der Schulung: Zum Abschluss des zweiten Tages.

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.