

FÜR EHRENAMTLICHE

Modul 2 – Umgang mit den eigenen Kräften

Modulbeschreibung

In Modul 2 geht es darum herauszufinden, wie man gut für sich selber sorgen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen kann. Dazu gehört auch, sich mit den eigenen Grenzen und denen anderer auseinanderzusetzen und Wege zu finden, wie man diese angemessen deutlich machen kann.

Die Teilnehmenden setzen sich in diesem Modul zunächst mit grundsätzlichen Fragen der Selbstpflege und des selbstbewussten Auftretens auseinander. Dabei geht es auch darum, den eigenen Anspruch eines fürsorglichen und empathischen Umgangs mit dem Wunsch des älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen nach Selbstwirksamkeit und Unabhängigkeit in Einklang zu bringen. Bereits beim Beziehungsaufbau zu einem hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren und zu dessen sozialen Umfeld werden die Weichen für eine auf längere Sicht tragfähige und gelingende Kooperation gestellt. Deshalb sollten die Teilnehmenden sich in der Gruppe mit der Frage von „Nähe und Distanz“ auseinandersetzen, die bei allen sozialen und helfenden Tätigkeiten eine wichtige Rolle spielt.

Die Teilnehmenden sollen sich zudem darauf vorbereiten und üben, freundlich und bestimmt Grenzen zu setzen. Dazu gehört auch zu lernen, sich besser abzugrenzen, um rechtzeitig und ohne schlechtes Gewissen „nein“ sagen zu können. Sie sollen sich weiterhin mit möglichen Folgekonflikten und

Krisenauseinandersetzungen, in denen der Umgang mit den verschiedenen Bedürfnissen (erneut) ausgehandelt werden muss.

Zielsetzung

Der sorgsame Umgang mit den eigenen Kräften ermöglicht den Teilnehmenden ein langfristiges und zuverlässiges Engagement. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und dem klaren Abstecken von Grenzen soll die Teilnehmenden vor falschen Erwartungen, Überforderung und Rückzug aus dem Engagement schützen und sie befähigen, die eigene Tatkraft und Freude am Ehrenamt zu erhalten.

Handlungskompetenzen

Durch das Modul werden vor allem folgende Handlungskompetenzen gefördert. Die Teilnehmenden

- wurden dafür sensibilisiert, ihre Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die ehrenamtliche Tätigkeit zu erkennen und auszudrücken;
- achten beim Aufbau einer neuen Beziehung darauf, klare und verbindliche Absprachen zu treffen, die allen Beteiligten Sicherheit geben;
- haben an Beispielen gesehen, wie sie eigene und fremde Grenzen erkennen und akzeptieren können und wie sie „nein“ sagen können, wenn sie eine Aufgabe nicht übernehmen möchten.

Lernergebnisse

Mit diesem Modul werden folgende Lernergebnisse befördert. Die Teilnehmenden

Wissen

- können ihren zeitlichen Spielraum und ihre Ressourcen beschreiben;
- haben sich mit den Grundbedürfnissen von Menschen und verschiedenen Persönlichkeitstypen befasst;

Können

- haben sich mit dem Thema Nähe und Distanz befasst und mit einem Gesprächspartner ausprobiert, den richtigen Abstand zu finden;
- haben geübt, freundlich und bestimmt Grenzen zu setzen;
- kennen Möglichkeiten, konstruktiv mit Konflikten und Krisen umzugehen;

Einstellungen

- akzeptieren die Gefühle und Stimmungen ihrer Gesprächspartner und versuchen sie stehen zu lassen, ohne sie auf sich zu beziehen;
- sind sensibel für die Ansichten, Bedürfnisse und Wünsche des älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und gehen auf diese ein.

Themenspektrum

In diesem Modul werden folgende Aspekte behandelt:

1. Nähe und Distanz
2. Selbstpflege und Selbstsorge
3. Grenzen setzen
4. Umgang mit Konflikten und Krisen

Anregungen zur Vermittlung der Themen

1. Nähe und Distanz

„Freundschaft ist eine Kunst der Distanz, so wie die Liebe eine Kunst der Nähe ist.“

Sigmund Graff

Je vertrauter man mit einem anderen Menschen wird, desto mehr liegt einem sein persönliches Wohlergehen am Herzen und desto mehr leidet man mit, wenn es ihm nicht gut geht. Es ist daher wichtig, sich im Vorfeld Gedanken über die gewollte Nähe und Distanz in einer Beziehung zu machen.

Da jeder Mensch ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe und Distanz hat, ist es hilfreich, dieses einmal für sich selbst auszuloten und sich zu überlegen, wie die eigenen Bedürfnisse schon beim Beziehungsaufbau am besten kommuniziert werden können.



Übung: Den richtigen Abstand finden

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden befassen sich mit dem Thema Nähe und Distanz und erproben mit einer Gesprächspartnerin bzw. einem Gesprächspartner, wie sie eigene und fremde Grenzen wahrnehmen und setzen können.

Materialien:

- ein Raum mit einer größeren freien Fläche.

Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden finden sich zu dritt zusammen. Zwei von ihnen (A und B) stellen sich im Abstand von

ca. fünf Metern gegenüber, der Dritte (C) übernimmt die Rolle des Beobachters.

Die beiden, die sich gegenüberstehen, einigen sich, wer stehen bleibt (A) und wer sich bewegt (B). Dann nehmen sie Blickkontakt zueinander auf. B bewegt sich jetzt langsam – Schritt für Schritt – auf A zu und beobachtet dabei die Reaktionen von A.

A nimmt wahr, bis zu welchem Punkt die Annäherung noch angenehm ist, und signalisiert B, wo die Grenze ist. C beobachtet die Situation und achtet darauf, dass die Signale ohne Worte gegeben werden. Es werden drei Runden durchgeführt, so dass jedes Gruppenmitglied einmal jede Rolle übernimmt. Danach werden die Erfahrungen ausgetauscht.

Variante:

Wenn die Teilnehmenden den Punkt ermittelt haben, bis zu dem sie die Annäherung als angenehm empfinden, dann können sie auch ausprobieren, wie es ist, wenn die Grenze überschritten wird, oder wie es sich anfühlt, wenn sie sich so weit voneinander entfernen, dass es schwer wird, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Fragen zur Übung:

- Wie haben sich die Teilnehmenden während der Übung gefühlt?
- Gab es einen Moment, der ihnen unangenehm/angenehm war?
- Wie haben sie die Signale ausgesendet? Was hat das Gegenüber verstanden?
- Welche Signale hat die Partnerin oder der Partner ausgesendet? Waren diese deutlich?
- Haben die Teilnehmenden etwas Neues (über sich) erfahren?
- Welche Unterschiede gab es bei den drei Durchläufen?

„Der Abstand zum anderen kann oftmals das beste Bindemittel sein.“

Hubert Joost

Das Empfinden von Nähe und Distanz ist erlernt und je nach kulturellem Hintergrund unterschiedlich ausgeprägt. Der amerikanische Anthropologe und Ethnologe Edward Twitchell Hall prägte in den 1960er-Jahren den Begriff „Proxemik“ (Raumverständnis)⁷, der die verschieden großen räumlichen Abstände beschreibt, die Menschen je nach ihrer kulturellen Prägung zulassen bzw. mit unterschiedlichen Mitteln gegen „Eindringlinge“ verteidigen.

Er unterscheidet dabei vier verschiedene Distanzzonen:

1. **Intime Distanz:** Dieser engste Bereich reicht vom direkten Kontakt (bspw. Umarmung, ins Ohr flüstern) bis zu einer Distanz von etwa 50 cm vor und hinter dem eigenen Körper. In diese Zone dürfen andere Personen nur mit einer besonderen Erlaubnis eindringen. In der Regel steht dies nur vertrauten Menschen zu, wie dem Lebenspartner, nahen Verwandten oder engen Freunden. Wird die Intimsphäre verletzt, löst dies Unbehagen und Abwehrverhalten aus. Wer jemandem ungefragt „zu dicht auf die Pelle rückt“ macht sich schnell unbeliebt.
2. **Persönliche Distanz:** Diese beginnt am Rande der Intimsphäre und reicht etwa einen bis anderthalb Meter nach vorne und nach hinten. Zu den Seiten ist die Distanz etwas geringer. In diesem Umkreis können wir uns mit Handschlag begrüßen und persönliche Gespräche mit Familienmitgliedern, Freunden oder anderen uns sympathischen Menschen führen, ohne uns bedrängt zu fühlen.
3. **Gesellschaftliche Distanz:** Im Umkreis zwischen anderthalb und vier Metern kann man den ganzen Körper der Gesprächspartnerin bzw. des Gesprächspartners sehen, mit ihr oder ihm sprechen, aber

nicht mehr berühren. Hier finden weniger persönliche oder formelle Gespräche statt, bspw. mit einer Verkäuferin oder einem Verkäufer, einer Behördenmitarbeiterin oder einem -mitarbeiter. Diese Distanz hat auch eine Schutzfunktion. Wir nehmen andere Menschen wahr, können sie aber auffordern, diesen Bereich wieder zu verlassen, wenn wir nicht mit ihnen in Kontakt treten wollen.

4. **Öffentliche Distanz:** Bei einem Umkreis von mehr als vier Metern beginnt die öffentliche Zone, jenseits der persönlichen Beziehung. Auch hier kann Kommunikation stattfinden, bspw. wenn eine Lehrerin oder ein Lehrer vor der Klasse steht, eine Schriftstellerin oder ein Schriftsteller im Buchladen aus dem neuen Buch vorliest oder ein Musiker für das Publikum spielen. Hier kommt es allerdings darauf an, dass die vortragende Person sich deutlich artikuliert und angemessen laut ist, damit sie verstanden wird. In der öffentlichen Zone kann man mehrere Menschen wahrnehmen und ihnen ggf. ausweichen, wenn sie einem zu nahekommen.



Übung: Der kleine Unterschied

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden befassen sich mit unterschiedlichen persönlichen Ausprägungen von Nähe und Distanz. Sie nehmen diese wahr und reflektieren, wie sie den für sich richtigen Abstand bewahren können.

Materialien:

- Handout „Die Südamerikaner“.

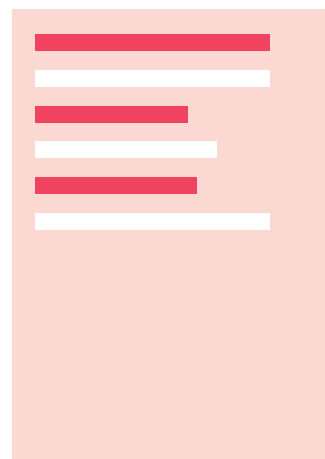
Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird selbstständig oder von einem Teilnehmenden durch- oder vorgelesen.

Anschließend können Fragen in der Gruppe oder im Tandem diskutiert werden.

Fragen zur Übung:

- Haben die Teilnehmenden, bspw. im Urlaub, auch schon einmal Unterschiede zwischen Nähe und Distanz mit anderen Kulturen kennengelernt?
- Wie haben die Teilnehmenden in solchen Situationen reagiert?
- Welche Reaktion wäre ebenfalls denkbar gewesen?



Handout „Die Südamerikaner“,

Quelle: Focus online 2007

2. Selbstpflege und Selbstsorge

„Wenn ihr euch nur selbst vertraut,
vertrauen euch die anderen Seelen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann dies auch für andere tun. Deshalb sollte man sich regelmäßig mit den eigenen Bedürfnissen befassen und sie so gut wie möglich im Alltag und bei der Ausübung des Engagements berücksichtigen.



Übung: Die Woche – Zeit- und Energieverteilung

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden können ihren zeitlichen Spielraum und ihre Ressourcen beschreiben. Sie sind sensibilisiert, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die ehrenamtliche Tätigkeit zu erkennen und auszudrücken und darauf zu achten, beim Aufbau einer neuen Beziehung klare und verbindliche Absprachen zu treffen.

Materialien:

- Handout „Meine Woche – Zeit- und Energieverteilung“,
- Stifte.

Gestaltungsempfehlung:

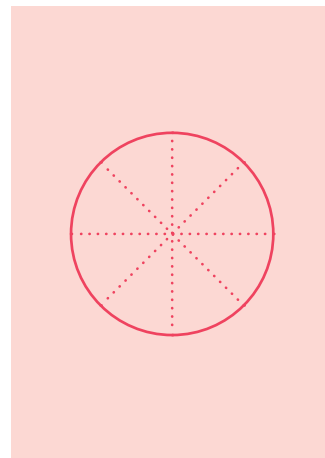
Mit Hilfe des Handouts „meine Woche“ können die Teilnehmenden ihren Zeit- und Energieeinsatz erfassen und feststellen, welche freien Ressourcen unter der Woche vorhanden sind, die sie ggf. für ihr Ehrenamt aufwenden können.

Einstieg in die Übung:

Um festzustellen, wie sich das eigene Leben in Balance halten und ein neues Ehrenamt harmonisch integrieren lässt, sollten sich die Teilnehmenden mit ihrem Tagesablauf beschäftigen.

Fragen zur Übung:

- Wie verbringen die Teilnehmenden ihren Tag?
- Welche Tätigkeiten nehmen den meisten Raum ein?
- Welche Pflichtaufgaben gibt es?
- Wo haben die Teilnehmenden zeitliche Spielräume?
- Wie anstrengend sind die Aufgaben an den einzelnen Wochentagen?
- Welche Bereiche beachten die Teilnehmenden zu wenig?
- Wofür möchten die Teilnehmenden gerne mehr Zeit einsetzen??



Handout „Meine Woche – Zeit- und Energieverteilung“

3. Grenzen setzen

„Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“

Nicolas Chamfort

An eigene Grenzen kommt man leicht, wenn die Erwartungen und Anforderungen anderer Menschen sich nicht mit den eigenen Zielen und Interessen in Einklang bringen lassen. In diesen Situationen entstehen häufig Stress und Konflikte. Die Teilnehmenden sollten daher frühzeitig überlegen, welche Erwartungen sie an ihr Engagement haben und wie viel Zeit und Energie sie einsetzen möchte.

Ungeachtet dessen lebt eine gute Beziehung vom Geben und Nehmen. Beide Seiten sollten möglichst im Einklang miteinander stehen, damit der Kredit auf der „Gefälligkeits-Bank“ nicht zu hoch wird. Wenn man um einen Gefallen gebeten wird, dann hat man selbstverständlich auch das Recht „nein“ zu sagen. Es ist schließlich die eigene Zeit und Energie, um die es geht. Eine Bitte ist eine Bitte (und kein Befehl).



Übung: Umgang mit Erwartungen, Grenzen setzen

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Hilfe des Beispiels mit der Notwendigkeit zum vorausschauenden Umgang mit Erwartungen und Grenzen. Sie akzeptieren die Gefühle und Stimmungen ihrer Gesprächspartner und versuchen sie stehen zu lassen, ohne sie auf sich zu beziehen.

Material:

- **Beispiel 16** (Baustein I, Seite 42)
Umgang mit Erwartungen, Grenzen setzen

Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird von den Teilnehmenden selbstständig gelesen oder vorgelesen. Anschließend können Fragen in der Gruppe oder im Tandem diskutiert werden.

Fragen zur Übung:

- Welche Erwartungen hat Frau Nagelschmidt an die ehrenamtlich tätige Frau Jansen?
- Was steckt dahinter – welche Beziehung wünscht sich Frau Nagelschmidt?
- Welche – positiven und negativen – Gefühle treten bei Frau Jansen auf?
- Warum könnte es ihr schwerfallen „nein“ zu sagen?
- Um welche Grenzen und Abstimmungsprozesse geht es in dem Beispiel?
- Wie kann Frau Jansen ihre Grenzen deutlich machen, um darüber zu sprechen?
- Welche Möglichkeiten für Arrangements, die beiden entgegenkommen, gibt es?

„NEIN ist ein vollständiger Satz.“

Megan LeBoutillier

Bestimmt und dennoch freundlich „nein“ zu sagen, müssen viele Personen erst lernen. Zudem kann es sein, dass man auf Widerstand trifft, wenn man seiner Hilfsbereitschaft eine klare Grenze setzt. Die Freude über jedes erfolgreiche „Nein“ und die Zeit und Energie, die man so durch eine klare Grenzsetzung gewonnen hat, stärken jedoch die Motivation und führen für beide Parteien zu einem zufriedenen Miteinander.



Übung: Im Königreich der „Nein“-Sager

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden üben, freundlich und bestimmt Grenzen zu setzen. Sie kennen Möglichkeiten, konstruktiv mit Konflikten und Krisen umzugehen.

Material:

- Ein leerer Raum oder eine Freifläche, auf der die Gruppe genügend Platz hat, um einen Kreis zu bilden.

Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Eine Mitspieler:in bzw. ein Mitspieler (A) wendet sich an eine Person im Kreis (B) und beginnt mit einer Bitte, bspw. „Könnten Sie mir bitte einen Kaffee holen?“ B hat nun die Aufgabe, A die Bitte so freundlich wie möglich abzuschlagen.

B übernimmt die Rolle von A und wendet sich nun mit einer Bitte an eine andere Person (C) im Kreis. Auch C soll diese Bitte freundlich ablehnen. C wendet sich nun mit einer Bitte an eine weitere Person (D) im Kreis. D lehnt diese Bitte freundlich und bestimmt ab usw.

Wichtig ist, dass es keine Wiederholungen gibt und jedes „Nein, ...“ anders begründet wird, damit die Gruppenmitglieder lernen, Ansinnen auf verschiedene Art und Weise abzulehnen. Wiederholt jemand ein Argument oder fällt ihr oder ihm kein neues mehr ein, dann scheidet sie oder er aus dem Kreis aus und geht in die Beobachterrolle. So rückt der Kreis nach und nach zusammen und wird immer kleiner. Zum Schluss sind nur noch zwei Personen im Spiel. Königin oder König der „nein“-Sager ist die- oder derjenige, die oder der zuletzt übrig bleibt.

Einstieg in die Übung:

In diesem Spiel geht es darum, gemeinsam möglichst viele Varianten für ein freundliches „nein“ zu entwickeln. Das „nein“ kann dabei direkt oder auch indirekt ausgedrückt werden.

Fragen zur Übung:

- Wie viele Möglichkeiten des „nein“-Sagens hat die Gruppe gefunden?
- Welche Argumente haben den Teilnehmenden am besten gefallen?
- Wie ging es den Teilnehmenden persönlich damit, dass ihnen eine Bitte abgeschlagen wurde?
- Welche Gefühle konnten die Teilnehmenden bei sich wahrnehmen, als sie die Bitten der anderen Mitspieler abgelehnt haben?

„In allen Grenzen ist auch etwas Positives.“
Immanuel Kant

Um Druck und Konflikte zu vermeiden, sollten die Teilnehmenden ausreichende Erholungszeiten einplanen und sich nicht zu (zusätzlichen) Einsätzen drängen lassen. Zudem ist es besser, sich v. a. zu Beginn Bedenkzeit auszubitten und vorsichtig mit schnellen Zusagen zu sein, damit der Gegenüber nicht enttäuscht ist, wenn der Engagierte nach einigen Wochen „zurückrudern“ muss, weil ihr oder ihm der Einsatz zu viel wird.

Sinnvoll ist es, sich am Anfang etwas Zeit zu nehmen, um verbindliche Absprachen zu treffen und zu begründen, wann, wie oft und wie lange man sich treffen kann. Je präziser man sich verabredet (und diese Verabredungen natürlich auch einhält), desto einfacher ist es für den älteren Hilfebedürftigen, sich darauf einzustellen.

Die Teilnehmenden sollten sich auch überlegen, welche Kontaktinformationen sie weitergeben möchten. Wollen sie bspw. per Telefon, Handy oder E-Mail für den älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen erreichbar sein, so empfiehlt es sich festzulegen, wann man nicht gestört werden möchte (nach 23 Uhr oder vor 8 Uhr, keinesfalls am Sonntagabend zur Tatort-Zeit ...).

Ein eigenes Ritual, z. B. auf einer Schiefertafel oder an einer Pinnwand den nächsten Termin festzuhalten, erleichtert es auch Menschen, deren Gedächtnis nicht mehr so gut ist, sich auf das nächste Treffen einzustellen.



Übung: Hinweisschild Unser nächstes Treffen

1 UE, 45 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden achten beim Aufbau einer neuen Beziehung darauf, klare und verbindliche Absprachen zu treffen, die allen Beteiligten Sicherheit geben. Sie sind sensibel für die Ansichten, Bedürfnisse und Wünsche des älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen und gehen auf diese ein.

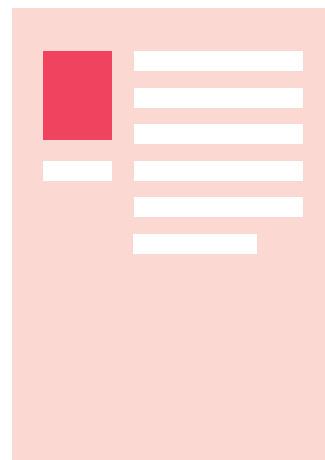
Material:

- Handout „Unser nächstes Treffen“,
- Marker oder Wachsmalstifte,
- (digitale) Fotos der Teilnehmenden,
- Festes Papier oder dünne Pappe (bspw. Karteikarten DIN A4, blanko).

Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden gestalten das Hinweisschild „Unser nächstes Treffen“. Sie können ein Foto und ihre persönlichen Angaben (Vorname, Name, ggf. Kontaktdaten, bspw. Telefonnummer) sowie mögliche

Aktivitäten in die Vorlage einsetzen. Die Angaben sollten groß und deutlich geschrieben werden und für den hilfebedürftigen Älteren gut lesbar sein. Alternativ können auch mehrere Aktivitäten untereinander aufgelistet werden. Mit einer bunten Wäscheklammer kann dann die jeweils nächste Unternehmung markiert werden.



Handout „Unser nächstes Treffen“

4. Umgang mit Konflikten und Krisen

„Aus Krisen erwachsen auch immer neue Kräfte.“

Rita Süßmuth

Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit, aus der Beziehungskonflikte entstehen können. Bspw. weil die Gesprächspartnerin oder der Gesprächspartner die Dinge anders sieht und bewertet als man selbst. Um sich mit dem „Anderssein“ einmal zu beschäftigen, bietet das sog. Riemann-Thomann-Modell Anhaltspunkte.⁸

Das von Fritz Riemann entwickelte Modell beschreibt vier Grundbedürfnisse in der Interaktion, die jeder Mensch hat, die sich jedoch in ihrer Intensität unterscheiden, so dass sich unterschiedliche Persönlichkeitstypen beobachten lassen.

Die vier Grundbestrebungen bilden die Pole eines Koordinatenkreuzes. Jeder Pol spiegelt positive und negative Ausprägungen des zugrundeliegenden Bedürfnisses wieder, die in dem folgenden Schaubild hell bzw. dunkel gekennzeichnet sind.

Diese vier grundlegenden Bedürfnisse sind:

- Nähe, bspw. das Bedürfnis nach Gemeinschaft, Harmonie und Geborgenheit
- Distanz, bspw. der Anspruch auf Unabhängigkeit, Individualität und Sachlichkeit
- Dauer, bspw. der Bedarf nach Beständigkeit, Ritualen, Ordnung und Kontrolle
- Wechsel-Bedürfnis, bspw. der Wunsch nach Abwechslung, Freiheit und Risiko

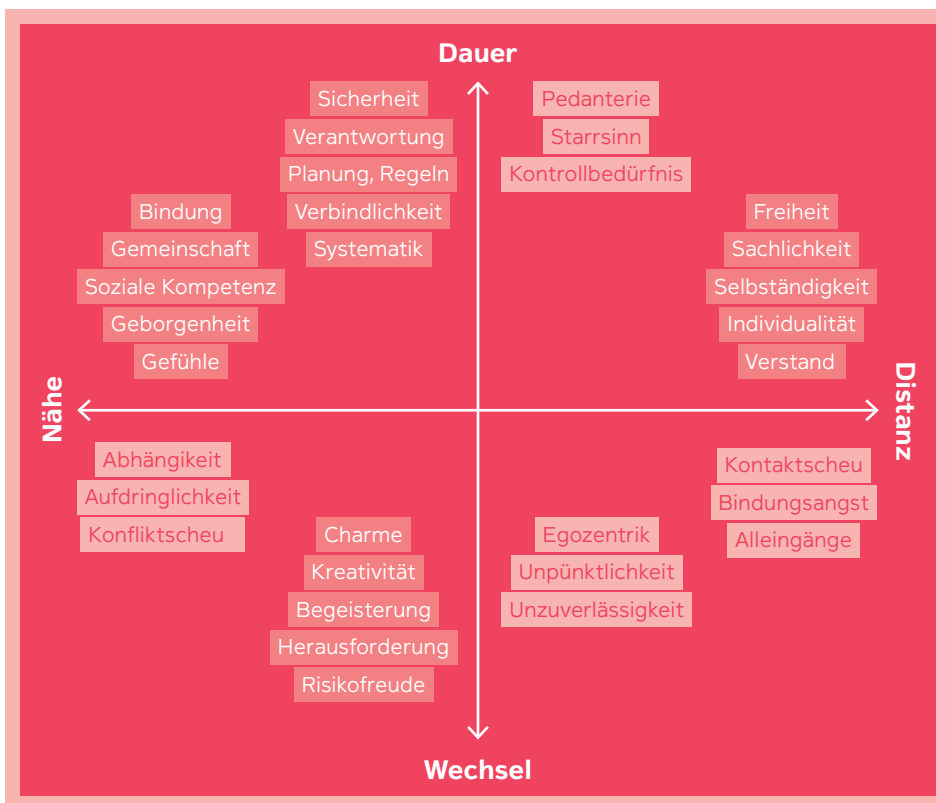


Abbildung 2: Das Riemann-Thomann-Modell, eigene Darstellung in Anlehnung an Riemann 1961



Übung: Grundbedürfnisse in der Interaktion

2 UE, 90 Min.

Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden befassen sich mit den Grundbedürfnissen von Menschen und verschiedenen Persönlichkeitstypen. Sie reflektieren anhand von Beispielen, wie sie eigene und fremde Grenzen erkennen und akzeptieren können und wie sie „nein“ sagen können, wenn sie eine Aufgabe nicht übernehmen möchten.

Material:

- Handout „Fragebogen“,
- Handout „Koordinatensystem“,
- Stifte.

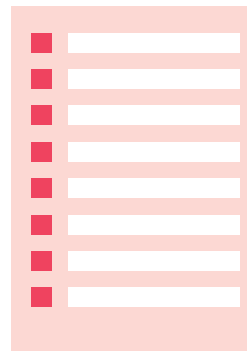
Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden beantworten eigenständig den Fragebogen. Sie ordnen ihre Angaben den jeweiligen Kategorien zu und addieren die Werte pro Kategorie. Der jeweils höhere Wert aus Spalte 1 und 2 (Distanz, Nähe) bzw. 3 und 4 (Dauer, Wechsel) wird ausgewählt und in das Koordinatensystem übertragen. In gleicher Weise können die kommunikativen Grundbedürfnisse und Vorlieben des Gesprächspartners ermittelt werden. Die Teilnehmenden besprechen in der Gruppe, was für Auswirkungen die unterschiedlichen Positionierungen haben und wie man Konflikte vermeiden kann.

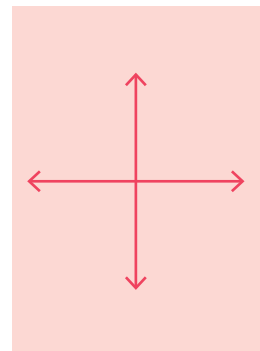
Einstieg in die Übung:

Die unterschiedlichen Vorlieben und Stärken der Persönlichkeitstypen (dunkel) können Hinweise auf „die Kehrseite der Medaille“ geben, also welche Verhaltensweisen Konfliktfälle und Krisen auslösen bzw. verschärfen können (hell).

Gelingt es, sich den strittigen Punkt einmal aus der Perspektive des anderen anzusehen, d. h. auf seine Bedürfnisse und Motivationen einzugehen, dann lassen sich Konflikte oft entschärfen bzw. Eskalationen vermeiden.



Handout „Fragebogen“



Handout „Koordinatensystem“



Praxistipp

Horst Siebert hat in seinem Buch „Methoden für die Bildungsarbeit“ Hinweise zum aktivierenden Lernen vermerkt.⁹