

Verbindung aufnehmen mit „Wer oder was mir wichtig ist“

Zweck: Klienten werden erlebnisorientiert angeregt, mit wichtigen Themen oder Beziehungen in Kontakt zu kommen - sich zu verbinden - und sich an Dinge zu erinnern, denen sie sich in der Vergangenheit verbunden fühlten.

Handouts: laminierte Bilder, Treppe

SITZUNGSPLAN

Struktur

Der Zeitaufwand für diese Gruppe hängt von der Gruppengröße ab. Sind es mehr als zwölf Teilnehmer, ist es besser, die Gruppe zu teilen und sich am Ende wieder im Plenum zusammenzufinden, um weiterzumachen.

1. Einleitung

Überprüfen Sie zunächst, ob die Klienten verstehen, was mit „Wer/was ist mir wichtig?“ gemeint ist. Dazu schreiben Sie diese Frage an die Tafel und lassen Sie ca. fünf oder sechs Beispiele nennen.

2. Erklärung zur Übung

Erforderlichenfalls wird die Gruppe zunächst aufgeteilt.

Breiten Sie die laminierten Bilder vor jeder Gruppe am Boden aus. Pro Gruppenmitglied sollten etwa vier Bilder vorhanden sein.

Bitten Sie die Teilnehmer, jeweils ein Bild auszuwählen, zu dem Sie einen Bezug empfinden. Erklären Sie, dass es in der Übung um Gefühle geht und um ein Bild, das sie emotional anspricht. Bitten Sie darum, diese Übung in der Stille zu machen, solange bis auch der Letzte ein Bild gewählt hat.

Geben Sie ausreichend Zeit. Wenn jemand wirklich steckenbleibt, machen Sie einfach weiter.

3. Austausch

Bitten Sie jede einzelne Person, über das von ihr ausgewählte Bild und den emotionalen Bezug, den es bei ihr auslöst, zu berichten. Weisen Sie darauf hin, dass es keine Unterbrechung, kein Feedback oder auch kein Aushelfen in diesem Prozess geben soll. Geben Sie den Teilnehmern möglichst viel Gelegenheit, zu spüren, was es bedeutet.

Insbesondere in einer größeren Gruppe muss mitunter auf das Einhalten der vorgegebenen Zeit geachtet werden.

4. Reflexion

Sobald jeder von sich berichtet hat, bringen Sie die Gruppen wieder zusammen und bitten Sie die Teilnehmer, über die Übungserfahrung und dabei insbesondere über ihr emotionales Erleben zu berichten. Lassen Sie auch hier wieder Zeit und Raum für Reflexionen, geben Sie so viel Gelegenheit für diesen Prozess, wie zeitlich möglich.

5. Commitment

Soweit die Zeit am Ende ausreicht, geben Sie den Teilnehmern Gelegenheit, Commitments zum von ihnen gewählten Bild zu machen. Wichtig ist darauf zu achten, dass es sich hierbei um erste Commitments handeln soll, nicht um große Sprünge oder Ziele. Wenn die Zeit ausreicht, können Sie das Treppenformat verwenden, um das Ganze etwas einfacher zu machen

6. Abschluss

Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass es um das Wahrnehmen geht und wiederholen Sie dabei unter Rückgriff auf die Matrix, wie wichtig es ist, sich darüber im Klaren zu sein und zu wissen, in welche Richtung man sein Leben lenken möchte.