

Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision I

Wintersemester 1995/96

Leitung: Dr. Monika Kuhn • Tel.: 0 75 31/88-21 49

Mitwirkende Studierende: Gudrun Antelmann, Anette Daiber, Birgit Fischer, Claudia Nicolay, Claudia Zoll

FG Psychologie, Sozialwissenschaftliche Fakultät • PF D44 • D-78457 Konstanz

**Werkstattbericht
aus dem Anwendungsfach Pädagogische Psychologie / Fachgruppe Psychologie an der Universität Konstanz**

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1	<u>EINLEITUNG</u>	5
	1. <u>ENTSTEHUNG UND BEGRÜNDUNG DES THEMAS</u>	5
	2. <u>VORGEHENSWEISE</u>	5
	<u>A) Literaturrecherche</u>	5
	<u>B) Erste Praktische Erprobung und Meta-Runde</u>	6
	<u>C) Zielgruppe und Organisationsform der Fortbildungsveranstaltung</u>	6
	<u>D) Aufbau der einzelnen Termine</u>	6
	<u>E) Durchführung der einzelnen Termine</u>	7
	<u>F) Auswertung und Nachbesprechung</u>	8
KAPITEL 2	ÜBUNGEN	9
	<u>Namensball</u>	9
	<u>Moments of Excellence</u>	12
	<u>Angenehme Ereignisse</u>	14
	<u>Sammlung: “Angenehme Ereignisse” aus der Gruppe</u>	16
	<u>Kleine Schule des Genießens: Genußregeln</u>	18
	<u>Schatzkiste</u>	20
	<u>Entscheidungsspiel</u>	22
	<u>Aufbau eines Ressourcenzustands</u>	24
	<u>Experiment</u>	27
	<u>Der Zauberladen</u>	28
	<u>Denkstiländerung</u>	30
	<u>Ballonreise</u>	32
	<u>Atem</u>	34
	<u>Profil Ihrer Stärken</u>	36

	<u>Attribution</u>	37
KAPITEL 3	<u>Kommentierte Literaturzusammenfassungen</u>	40
KAPITEL 4	<u>WAS HABE ICH GELERNT?</u>	66
	<u>Gudrun Antelmann</u>	66
	<u>Anette Daiber</u>	67
	<u>Birgitt Fischer</u>	68
	<u>Claudia Nicolay</u>	69
	<u>Claudia Zoll</u>	70
<u>LITERATURLISTE</u>	FALLSEMINAR: RESSOURCENORIENTIERUNG	71
	<u>Artikel in Sammelbänden</u>	71
	<u>Artikel in Zeitschriften</u>	71
	<u>Bücher</u>	73
	<u>Undefinierte Literatur</u>	74
	<u>Literatur aus dem Institut für Ehe und Familie (Dez. 95)</u>	75
	<u>Sonstiges</u>	76
<u>ANHANG</u>		77
	<u>Feedbackregeln</u>	79
	<u>T Z I - R E G E L N</u>	80
	<u>Blitzlicht</u>	82
	<u>Rückmeldebogen</u>	87
	<u>Rückmeldungen</u>	88

KAPITEL 1: EINLEITUNG

1. ENTSTEHUNG UND BEGRÜNDUNG DES THEMAS

Schon seit Jahren beschäftigte mich immer wieder der Gedanke, daß der “Profi” auch aus dem lernt, was gut gelungen ist (mein Beispiel ist immer die köstliche Gorgonzolasauce) und nicht immer nur aus eigenen oder fremden Fehlern. Somit kam mir der ressourcenorientierte Ansatz, wie er im Neurolinguistischen Programmieren durchgeführt wird, sehr entgegen. Besonders beeindruckt hat mich eine Demonstration von Dr. Frank Krause, der mit Dr. Maja Storch zusammen das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt hat. Die häufige Anwendung dieses Modells in meinen eigenen Supervisionen führte bei mir zu der Überzeugung, daß diese Arbeitsweise höchst effektiv ist, außerdem den Beteiligten viel mehr Spaß macht und mehr Kräfte mobilisiert als viele der üblichen Problemlösestrategien.

Auch die bekannten Lindauer Psychotherapiewochen bieten dieses Thema 1996 an. Eine Informationsschrift der Technikerkrankenkasse mit dem Titel “Balance” zeigt, wie sehr man sich um eine Verbreitung dieses Ansatzes im Bereich des Gesundheitswesens bemüht.

In Hinblick auf möglichst anwendbare Modelle für die späteren Diplompsychologinnen entstand die Idee, das Thema “Ressourcenorientierung in Beratung und Supervision” als Fallseminar im Anwendungsfach Pädagogische Psychologie anzubieten.

Im Gegensatz zur weitverbreiteten Defizit - Orientierung, bei der immer auf das geachtet wird, was man selbst oder jemand anderes nicht kann, wird der Blick bei der ressourcenorientierten Sichtweise auf Situationen, Zustände gelegt, in denen man sich im Vollbesitz der eigenen Fähigkeiten fühlt oder in denen man sich wohl fühlt. Aus dieser Perspektive ergeben sich häufig unerwartete Lösungen.

2. VORGEHENSWEISE

A) LITERATURRECHERCHE

Dr. Maja Storch hat dankenswerterweise die Literatur ihres Seminars zum gleichnamigen Thema an der Universität Zürich zur Verfügung gestellt. Weitere Recherchen in der Universitätsbibliothek Konstanz sowie die Überlassung der Literaturliste aus dem Institut für Ehe und Familie aus Zürich bildeten den ersten Fundus für die Literaturdurchsicht. Ein Teil der genannten Bücher und Zeitschriftenartikel wurde mit Hilfe unseres Literaturerfassungsbogens beschrieben, (siehe Kap.). Die gesamte Literatur, die uns zum gegenwärtigen Zeitpunkt bekannt ist, findet sich in der Liste am Schluß dieses Berichts.

B) ERSTE PRAKTISCHE ERPROBUNG UND META-RUNDE

Um gleich praktisch einzusteigen, wurde vereinbart, daß jede der 5 Studentinnen, die sich zur Mitarbeit gemeldet hatten, abwechselnd eine ressourcenorientierte Einstimmung durchführt wie z.B. die Phantasiereise “Moments of Excellencs” (siehe Kap. 2). Die Literatur wurde auch daraufhin untersucht, ob sie Material für praktisch durchzuführende Übungen bietet. Falls dies der Fall war, wurden diese Übungen in eine vergleichbare Form gebracht und mit dem Rest der Gruppe durchgeführt. Anschließend folgte eine Meta-Runde, die zum festen Bestandteil der gemeinsamen Arbeit wurde: Immer wenn ein bestimmter Inhalt in der Leiterrolle von einer der Studentinnen vorgetragen wurde, wurde die Präsentation anschließend nach demselben Muster besprochen.

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Was kann die Leiterin gut?
- Was kann sie besser machen?
- Was sollte an Inhalt noch aufgenommen werden?
- Was unbedingt beibehalten werden?
- Was sollte weggelassen werden?
- Was ist bei der Übertragung auf eine mögliche Zielgruppe zu beachten?

Auf diese Weise wurden alle Inhalte, die für eine spätere Präsentation für Externe in Frage kamen, ausführlich geübt und besprochen. Die Übungs- und Theorieteile sowie die dazugehörigen Handouts finden sich in Kapitel 2.

Jede der teilnehmenden Studentinnen war reihum Gesprächsleiterin der Gruppe oder Protokollantin.

C) ZIELGRUPPE UND ORGANISATIONSFORM DER FORTBILDUNGSVERANSTALTUNG

Aus früheren Veranstaltungen hat sich eine Liste von TeilnehmerInnen ergeben, die gerne über meine Fallseminare informiert werden möchten. Diese wurden angeschrieben und für vier zweistündige Termine im Januar 1996 eingeladen. Die Gruppe wurde auf 6 externe TeilnehmerInnen beschränkt, damit die Gesamtgruppe nicht zu groß würde und Zweierarbeit mit je einer von uns möglich sein sollte.

D) AUFBAU DER EINZELNEN TERMINE

Aus den vorhandenen und geübten Übungs- und Theorieteilern wurde ein Plan für die vier Sitzungen erstellt. Da zwei Teilnehmerinnen an der letzten geplanten Sitzung aus Termingründen nicht hätten teilnehmen können, wurde die dritte und vierte Sitzung nach einer gemeinsamen Absprache zusammengelegt.

Bei der Planung wurde darauf geachtet, daß die einzelnen Teile (Einstimmungen, Übungen, Theorieteile) gut aufeinander abgestimmt wurden. Auch die Zeitplanung wurde sorgfältig durchgeführt, Pufferzeit wurde eingeplant. Im Anhang ist die zeitliche Planung der Termine ersichtlich, links der Zeitachse steht die eingeplante Zeit, rechts die wirklich benötigte Zeit. Dies ermöglicht eine Kontrolle, ob die Zeitplanung richtig war oder für ein andermal verändert werden muß.

Seite 7

E) DURCHFÜHRUNG DER EINZELNEN TERMINE

Es werden die Termine in ihrem Ablauf mit den Bezeichnungen der Übungen und Theorieteile geschildert, die Sie in Kapitel 2 in dieser Reihenfolge wiederfinden. In Klammer stehen die Namen derjenigen, die für diesen Teil verantwortlich waren.

1. TERMIN

- Treffen im Büro, Raum D 516, wo zur Begrüßung Kaffee ,Tee, Kekse angeboten wurde, hierbei wurde kurz das Konzept der Fortbildungsveranstaltung erklärt. (Monika Kuhn)
- Gemeinsam ging man in den Veranstaltungsraum.
- Der gesamte geplante Ablauf für alle vier Termine wurde dargestellt. (Gudrun Antelmann)
- Namensball (Monika Kuhn)
- Phantasiereise “Moments of Excellence” (Claudia Nicolay), danach Gesprächsrunde dazu

- Angenehme Ereignisse (Anette Daiber)
- Genußregeln (Birgit Fischer)
- Schlußblitzlicht (Monika Kuhn)

2. TERMIN

- Namensball (Monika Kuhn)
- Phantasiereise “Schatzkiste” (Gudrun Antelmann)
- Entscheidungsspiel (Monika Kuhn)
- Aufbau eines Ressourcenzustandes (Monika Kuhn)
- Zweierübung zum Aufbau eines Ressourcenzustandes mit je einer von uns in verschiedenen Räumen.
- Plenum hierzu
- Experiment als Hausaufgabe: “Was möchte ich in meinem Leben auf keinen Fall verändern, was soll so bleiben wie es ist?” (Birgit Fischer)
- Schlußblitzlicht (Monika Kuhn)

3. UND 4. TERMIN ZUSAMMENGELEGT

- Phantasiereise “Zauberladen” (Claudia Nicolay)
- Eingehen auf die Hausaufgabe (Birgit Fischer)
- Auflistung von Ressourcen (Anette Daiber)
- Umgestaltung von Denkstilen (Claudia Nicolay)
- Theorie zu Denkstilen (Claudia Zoll)
- Pause,
- Bewegungsübung mit Luftballons (Birgit Fischer)
- Dreiergruppen zum Aufbau eines Ressourcenzustandes (Wiederholung)
- Plenum dazu
- Rückmeldung an die Leiterinnen mit dem Rückmeldebogen (Monika Kuhn)
- Endrunde (Ich - Wir - Thema- Struktur)

Die externen Teilnehmerinnen erhielten von allen Übungs - und Theorieteilen die Texte, so daß sie sie selbst durchführen können. (Auch Übungen, die wir aus Zeitgründen nicht durchführen konnten, die wir jedoch vorbereitet hatten, wurden verteilt und sind in diesem Werkstattbericht zu finden, dies sind: Phantasiereise “Ballonfahrt”, “Atem”, “Profil Ihrer Stärken”.

Seite 8

F) AUSWERTUNG UND NACHBESPRECHUNG

Nach jeder Sitzung folgte eine etwa einstündige Nachbesprechung.

- wie ist es den Einzelnen ergangen?
- was war gut?
- was würde man ein andermal anders/besser machen?
- was muß für das nächste mal geklärt werden?
- generelle Fragen

In der letzten Abschlußbesprechung wurde auch thematisiert: was habe ich gelernt? (siehe Kapitel 4)

KAPITEL 2

ÜBUNGEN

NAMENSBALL

Ziele:

Lernen von Namen; Kennenlernen der einzelnen Teilnehmer; Schulung der Aufmerksamkeit; Spaß in der Gruppe; Elaborieren von Information.

Dauer:

Eine Runde dauert pro Begriff zwischen 3 und 7 Minuten, je nach Anzahl der Begriffe also 20 bis 30 Minuten.

Merkmale:

Die Übung ist verbal und sinnesbezogen, vergnüglich und konzentriert, trainiert den Kopf jedes einzelnen, wird in der Gruppe gespielt, hat Bezug zum Alltag und ist für ein Gespräch über Merkhilfen geeignet.

Material:

farbige Karteikarten DIN A6, pro Thema 1 Farbe, jeweils etwas mehr als ein Teilnehmer (Reserve), dicke Filzstifte, verschiedene Befestigungsmöglichkeiten, z.B.: Wäscheklammern, Sicherheitsnadeln, Tesafilm (nicht alles eignet sich für jede Kleidung!) und ein weicher Soft-Ball (Schaumgummi), der gut in die Hand paßt.

Vorgehen:

Auf Karteikarten ein und derselben Farbe werden die Namen der Teilnehmer vom Leiter (oder Co-Leiter) mit einem dicken Filzstift in großen, leserlichen Buchstaben aufgeschrieben. Dabei sollte unbedingt auf deren korrekte Schreibweise geachtet werden. Alle Teilnehmer heften sich ihre Karte gut sichtbar an.

1. Runde

Der Leiter nimmt den Ball, sagt seinen eigenen Namen und den Namen der Person, der er nun den Ball zurollt. Der "Fänger" sagt ebenfalls den eigenen Namen und den Namen der Person, der er nun als nächster den Ball zurollt usw. Die Runde läuft so lange, bis der Leiter den Eindruck hat, daß alle sich die Namen der Mitspieler gemerkt haben.

2. Runde

Jetzt werden die Namenskarten entfernt. Das Spiel wird wie in Runde 1 fortgesetzt, wobei die Namen aus dem Gedächtnis genannt werden sollen.

3. Runde

Für die neue Runde werden andersfarbige Karteikarten verwendet, auf die die neuen Begriffe geschrieben werden (siehe Instruktion). Es wird nur ein neuer Begriff für die nächste Runde ausgewählt. Beispiele sind: Geburtsort, Lied oder Buch, das man gerne mag, Lieblingsort,

Lieblingsessen als Kind, Lieblingstier, Lieblingsbeschäftigung, eine berühmte Person, mit der man sich gerne mal unterhalten würde etc. Die Begriffe werden wieder mit dem Ball gelernt.

4. Runde

Die Karten werden wieder eingesammelt und nun sollen aus dem Gedächtnis der Name des Mitspielers sowie der neue Begriff genannt werden. Die weiteren Runden laufen nach dem gleichen Prinzip ab.

Hilfen:

- Aufforderung besonders an schwächere Teilnehmer, es sich leicht zu machen und den Ball einer Person zuzurollen, bei der man sich an etwas erinnert.
- Es empfiehlt sich, pro Termin nur den Namen und einen neuen Begriff zu üben: die Begriffe der vorherigen Sitzungen können kurz wiederholt werden, jedoch ohne Vollständigkeitszwang.
- Man kann in späteren Sitzungen durchaus variieren. Wichtig ist, daß die Namenskarten in den ersten Sitzungen (möglicherweise in allen Sitzungen) zu Beginn angeheftet werden, weil es Schwächeren und Nachzüglern dann leichter fällt, jeden konsequent mit Namen anzureden.

Instruktion:

"Die meisten von uns haben Schwierigkeiten, sich Namen zu merken, vor allem, wenn man wie jetzt in eine Situation kommt, wo man kaum jemanden kennt und gleich mehrere Menschen für einen selbst neu sind. Ich schlage Ihnen jetzt eine Methode vor, die sich sehr bewährt hat, und ich hoffe, daß wir so gemeinsam unsere Namen gut lernen können. Für die Zukunft sollten wir uns immer gegenseitig mit Namen anreden, um sie durch Wiederholung zu üben.

zur 1. Runde:

Als erstes möchte ich Sie in der Reihe nach bitten, mir zu sagen, wie Sie angesprochen werden wollen. Ich (oder meine Kollegin) schreibe die Namen auf diese Karte. Bitte heften Sie sich die Karte an."

"Ich, Martin Völker rolle den Ball zu Barbara Müller, bitte machen Sie dann weiter."

zur 2. Runde:

"Ich habe den Eindruck, wir können jetzt die geschriebenen Karten zur Seite legen und es aus dem Gedächtnis versuchen."

zur 3. Runde:

"Damit wir uns noch ein bißchen besser kennenlernen und außer dem Namen und dem Gesicht etwas ganz Spezielles von jeder Person erfahren, möchte ich Sie bitten, daß jeder sich überlegt, z.B. welches Essen er/sie als Kind ganz besonders gern hatte. Wir werden das wieder auf Karten schreiben, diesmal auf Karten mit einer anderen Farbe und uns diese dann zusammen mit der Namenskarte anheften."

Variante 1

Jeder darf einem anderen Teilnehmer zu dem neuen Begriff eine Frage stellen, z.B. "Herr Götz, warum haben Sie früher so gern Maultaschen mit Kartoffelsalat gegessen?"

Variante 2

Es werden "Phantasiegeschichten" für einen Teilnehmer erfunden, in denen alle (oder einige) bisher genannten Begriffe in Zusammenhang gebracht werden. (Etwa: Herr Götz sitzt im Flugzeug nach New York, hört dabei Mozart und ißt Schwäbische Maultaschen.)

Variante 3

Alle Teilnehmer denken still an die genannten Begriffe der betreffenden Person, die gerade den Ball hat, der Ball wird stumm weitergegeben.

Variante 4

Man kann das Spiel KOFFERPACKEN mit den Namen oder den anderen Begriffen durchführen.

Kommentar:

- Diese Übung hat sich sehr gut als Einstiegsübung bewährt: sowohl für die erste Sitzung als auch für die weiteren 3, 4 Sitzungen.
- Bei jedem Ballwechsel gibt es eine neue Chance, Informationen zu wiederholen, d.h. alle Teilnehmer machen still im Geiste mit, während ein anderer Teilnehmer dran ist.
- Die Übung schafft eine gute und lockere Atmosphäre, minimiert Konkurrenzgefühle, fördert den Gruppenzusammenhalt, zudem setzt sie genau dort an, wo viele Menschen Probleme haben: beim Merken von Namen und Gesichtern. Sie ist eine vergnügliche Möglichkeit, das Namensgedächtnis zu verbessern.
- Später kann man bei dieser Übung sehr gut wichtige Hinweise einstreuen, z.B. daß man den visuellen mit dem akustischen Kanal verbindet, indem man auf das Namensschild schaut und gleichzeitiginhört, wenn jemand etwas sagt.

Quelle: Kuhn, M., Doll, B. u. Völker, M. (1992). Gedächtnistraining. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.

Seite 12

MOMENTS OF EXCELLENCE

Ziele: Zugang zur eigenen inneren Kraft

Dauer: 15 Minuten

Material: Keines

Form: Großgruppe

Vorgehen:

1. Zuerst wird überprüft, ob jeder bereit ist, sich auf den Weg zur eigenen inneren Kraft einzulassen.
2. Gruppenrance
3. Nachfrage, ob es bei allen "ging", oder ob es Schwierigkeiten gab. Auf die Schwierigkeiten kann kurz eingegangen werden, auch auf andere Mitteilungen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, daß die Erlebnisse der Einzelnen nicht "zerredet" werden.

Instruktion:

1. "Setze Dich entspannt hin, achte darauf, daß Du guten Kontakt mit den Füßen zum Boden hast. Wenn Du möchtest, kannst Du die Augen schließen. Spüre nach, ob Dir Deine Haltung so angenehm ist, sonst korrigiere sie noch mal. Wenn Du Dich darauf einlassen willst, kannst Du meiner Stimme folgen, oder Du kannst die Zeit für Dich nutzen.
2. Nun suche Dir aus der jüngsten Vergangenheit eine oder drei Situationen aus, in denen Du Dich so ganz Du selber gefühlt hast. Die das ausmachen, was Du bist in Deinem jetzigen Alter mit all Deinen persönlichen Erfahrungen. Situationen, in denen Du Deine Fähigkeiten, Deine Stärken, Deine Möglichkeiten empfunden hast. Vielleicht war es eine ganz banale Situation, oder aber eine

außergewöhnliche Situation. Wichtig ist allein, es war eine Situation, in der Du Dich gut gefühlt hast und in der Du ganz Du selber warst, die das ausdrückt, was Du heute als erwachsene Frau, als erwachsener Mann bist. Bitte gib` mir eine Zeichen, wenn Du eine oder drei Situationen gefunden hast. Du kannst Dir Zeit lassen und vielleicht bist Du auch erstaunt, welche Situationen Dir in den Sinn kommen.

Hier sollte man abwarten, bis alle ein Zeichen geben. Eventuell Teile der Instruktion wiederholen.

3. Suche Dir eine dieser Situationen aus, die für Dich im Moment die Schönste oder die Beste ist.
4. Gehe ganz in diese Situation hinein und achte mal darauf, was Du alles sehen kannst.
 - Die Helligkeitsunterschiede der Umgebung
 - Das Näherliegende und die weitere Umgebung
 - Die Unterschiede in der Klarheit

Seite 13

1. Nun achte einmal darauf, ob Du Geräusche hören kannst, die zu dieser Situation dazugehören.
 - Geräusche aus nächster Nähe und wieder andere, die weiter weg sind.
 - Töne, die ständig da sind und solche, die nur ab und zu hörbar sind.
 - Sind es eher laute oder leise Töne?
 - Eher dumpfe oder klare Töne?

Und nun lenke Deine Aufmerksamkeit auf alles, was Du spüren kannst.

- Die Temperatur auf Deiner Haut
- Wie Du Dich bewegst oder ganz ruhig bist
- Die Körperhaltung, in der Du bist, die Beine, die Schultern, Arme und der Kopf.

Versuche nun, diese Situation so ganz umfassend und auch in jedem Detail wahrzunehmen, Dich wahrzunehmen. Dazu gehört auch, was kurz zuvor war, was danach gleich kommen wird.

5. Wenn Du so ganz in diesem Moment bist, der alles enthält, was für diese Situation so typisch ist, so kannst Du diesen Augenblick mit einem WORT oder einem BILD oder einer STELLE IM KÖRPER bezeichnen. Einfach etwas, das für Dich dieses ganze Geschehen gut erfassen kann.
6. Und wenn Du Dich so ganz im Besitz Deiner Möglichkeiten und Fähigkeiten fühlst, so lenke Deine Aufmerksamkeit in andere Situationen, die Dir in Deinem Leben begegnet sind und in denen Du genau diese Fähigkeit hättest gut gebrauchen können.
7. Und nun gehe nochmals zurück in Deine Situation, in der Du Und vielleicht kommt Dir vor Dein inneres Auge so eine Situation, die Du demnächst zu bewältigen hast, in der Dir dann diese ganze umfassende Kraft zur Verfügung stehen kann. Dich so ganz im Besitz Deiner Fähigkeiten und Möglichkeiten gefühlt hast. Rufe Dir noch einmal das WORT oder das BILD oder die STELLE IN DEINEM KÖRPER in Erinnerung und verabschiede dich langsam von all diesen Bildern, Geräuschen, Tönen und Gefühlen.
8. Und nun kommen in Deinem Tempo wieder hierher zurück in diesen Raum."

Zu beachten:

Falls nicht einige Teilnehmer/innen über Schwierigkeiten berichten wollen, sollte man nach dieser Übung nicht mehr viel zerreden und anschließend eine kleine Pause machen.

Kommentar:

ANGENEHME EREIGNISSE

Ziele: Bewußt werden von Quellen von Wohlbefinden

Dauer: 20-30 min.

Material: mehrere Karten, Stifte, Stellwand zum Anpinnen der Karten, vier vorbereitete Karten mit folgenden Fragen:

- Was habe ich am längsten nicht mehr gemacht oder er lebt?
- Was erscheint mir im Moment am wichtigsten?
- Was möchte ich mir für heute noch vornehmen?
- Was möchte ich einmal ausprobieren?

Form: Gruppe

Vorgehen:

- a) Karten und Stifte an jede/n verteilen
- b) Kurze Einleitung
- c) Brainstorming, bei dem jede/r seine/ihre Karten beschreibt.
- d) Die Karten, die die Teilnehmer/innen den anderen zeigen möchten, werden an die Wand gepinnt
- e) Betrachten aller Karten, dabei werden die vier Fragen vorgestellt. Jede/r kann für sich mindestens eine davon beantworten und die Antwort auf eine Karte schreiben.
- f) Kurze Rückmeldung, wie die Übung empfunden wurde, wer möchte, kann seine Antwort vorstellen.

Instruktion:

zu b) "Ihr habt bestimmt alle schon die Erfahrung gemacht, daß es Ereignisse oder Aktivitäten gibt, die bei euch Freude und Entspannung, also einfach Wohlbefinden auslösen. Diese Ereignisse tragen viel zur Verbesserung der Lebensqualität und zum Erhalt der Gesundheit bei. Jede und jeder kennt solche Aktivitäten, die ihr oder ihm Spaß machen und guttun. Das können kurze Augenblicke sein, wie die Sonne spüren, Leute beobachten, ein Kompliment erhalten oder eine Blume betrachten. Es können Teile des Tagesablaufs sein, wie Zeitung lesen, Fernsehen, etwas Neues lernen oder Essen kochen oder es können "größere" Aktivitäten sein, wie ins Kino gehen, Freunde besuchen oder verreisen. Leider gehen diese Dinge im Alltag oft unter, sie werden nicht richtig wahrgenommen und vernachlässigt. Um ihre volle Wirkung entfalten zu können, ist es jedoch wichtig, diese Ereignisse bewußt zu erleben und zu genießen. Ich möchte euch jetzt einladen, euch etwas mit den Ereignissen zu beschäftigen, die euch guttun."

zu c) "Ich möchte euch bitten, euch zu überlegen, was es in eurem Leben für Aktivitäten und Ereignisse gibt, die bei euch Wohlbehagen auslösen. Alles was euch dazu einfällt, könnt ihr auf eure Karten schreiben, jedes Ereignis auf eine extra Karte."

zu d) "Jetzt möchte ich euch vorschlagen, daß wir die Karten an diese Wand pinnen. Es müssen nicht alle Karten sein, nur die, die ihr möchtet."

zu e) "Nun möchte ich euch bitten, daß ihr euch noch mal alle gesammelten Karten etwas genauer

anschaut. Dabei könnt ihr euch auf eine der folgenden Fragen für euch eine Antwort überlegen:

- Was habe ich am längsten nicht mehr gemacht oder erlebt?
- Was erscheint mir im Moment am wichtigsten?
- Was möchte ich mir für heute noch vornehmen?
- Was möchte ich einmal ausprobieren?

Die Antwort könnt ihr auf eine Karte schreiben und mit nach Hause nehmen."

Kommentar: Es bietet sich an, die Übung "Genußregeln" direkt anzuschließen.

Quelle: Techniker Krankenkasse-Schriftenreihe zur gesundheitsbewußten Lebensführung: Balance; 1. Auflage 1995

Seite 16

SAMMLUNG: "ANGENEHME EREIGNISSE" AUS DER GRUPPE

MUSIK

- Musik hören, bzw. machen
- Musik hören, die gerade zu meiner Stimmung paßt
- Schöne Musik hören, Zuhause, oder in Konzerten
- Singen
- Auf dem Rücken liegen und Chormusik lauschen
- Tanzen
- Im Auto singen
- Melancholische Lieder singen
- Meditative Musik und Konzertatmosphäre

BEWEGUNGSGEFÜHLE

- Shiatsu
- Kurze Spaziergänge, bei guter Nachtluft, vor dem Schlafengehen
- Mit nackten Füßen über einen Strand gehen
- Durch dichte, grüne Wälder laufen
- Sinnvolle körperliche Arbeit
- Wandern
- Sport
- Spaziergang bei Vollmond in Begleitung
- Winterlicher Spaziergang
- Joggen

NATUR-, SELBST- UND UMWELTERLEBEN

- Draußen frühstücken
- Sonnenstrahlen, die meine Nase kitzeln
- In der Sonne sitzen - darf nicht zu warm sein
- Auf einem Hochsitz in die Landschaft schauen
- Zeit und Stille abends in meinem Zimmer
- Aus meinem Fenster in die Landschaft schauen
- Reisen

- Die Sonne untergehen sehen
 - Die Stimmung am See/ in den Bergen
 - Abendstimmung (Wechsel hell nach dunkel)
 - Saunahitze spüren
 - Eine schöne Rose sehen und an ihr riechen
 - Klarer Sternenhimmel mit Vollmond
 - Was Schönes ansehen
 - Das Licht in meiner Wohnung ansehen
-
-

Seite 17

GEMEINSCHAFTERLEBNISSE

- Mit Freund(en) griechisch essen gehen
- Mit anderen zusammen eine Arbeit erledigen
- Umarmungen
- Guten Kontakt spüren/erleben
- Anerkennung bekommen
- Mit lieben FreundInnen zusammensitzen
- Gut essen mit Freunden
- Freunde treffen
- Feste feiern (gemeinsam kochen)
- Mit den Kindern am Tisch reden, essen, spielen, lachen
- Ein Gespräch in Einklang mündend erleben
- Gedankenaustausch
- Spontane Blickkontakte, oder kurze überraschende Wortwechsel mit Freunden
- Kleine nette Begegnungen
- Vertraute Gespräche mit guten Freunden
- Spielrunde
- In einer Gruppe meditieren (Energiekreis)

EIGENBESCHÄFTIGUNG

- Frischen Orangensaft trinken
- Sauna
- Eine heiße Badewanne mit Kerzenlicht
- Baden
- Auf einer Couch liegen, Tee trinken und bei Kerzenlicht ein Buch lesen
- Lesen
- Ein gutes Buch lesen
- Post bekommen
- Nachmittags auf einer Liege einen englischen Roman lesen
- Meine Wohnung organisieren (räumen)
- Hörspiele
- Zeit haben für etwas
- Einkaufen gehen, wenn Zeit vorhanden
- Bummeln gehen
- Zeit und Ruhe bei der Arbeit haben
- Schöne Filme im Kino
- Schlafen

- Zu "Markus" essen gehen

KLEINE SCHULE DES GENIESSENS: GENUSSREGELN

Was brauchen wir zum Wohlbefinden? Was können wir selbst dafür tun, um Zustände, in denen wir uns glücklich und zufrieden fühlen, zu erreichen?

1. Genuß braucht Zeit.

Wohlbefinden tritt nicht per Knopfdruck ein. Im Alltag, der meist voller Termine ist, sollte auch Zeit für Wohlbefinden reserviert sein. Da wir nicht alles zur gleichen Zeit erledigen können, ohne vollkommen gestreßt zu sein, kann es sinnvoll sein, Prioritäten zu setzen (d. h. uns für eine Sache entscheiden und uns dann auch für die gewählte Priorität Zeit nehmen und nicht über das ärgern, was wir jetzt alles nicht erledigen konnten).

2. Genuß muß erlaubt sein.

Neben (vermeintlich) unverrückbaren Sachzwängen kommt das persönliche Wohlbefinden häufig zu kurz. Darf man sich an einem Werktag in die Sonne setzen, obwohl es im Haushalt noch genügend zu tun gibt? Was denken die Anderen? Manchmal hilft es, wenn wir uns klarmachen, daß uns Wohlbefinden, Glück und Genuß zustehen. Wir sollten uns das Angenehme erlauben und auch gönnen!

3. Genuß geht nicht nebenbei.

Man kann lernen, was einem guttut. Dazu gehört auch, sich in Ruhe etwas auszusuchen und sich dann darauf zu besinnen, um es bewußt erleben zu können. Man kann sich auf das Wohlbefinden einlassen. Es läßt sich nicht mal eben nebenbei erledigen. Vielfältige und verschiedene Aufgaben können so geplant werden, daß eine nach der anderen erledigt werden kann.

4. Weniger ist mehr.

Genießen und nicht nur konsumieren! Beim Genießen wird mit Bedacht das ausgesucht, was in diesem Augenblick guttut. Sich auf dieses Ausgesuchte einlassen, kann einen größeren Lustgewinn bedeuten, als rasch und viel zu konsumieren.

5. Aussuchen, was guttut.

Es gibt Dinge und Ereignisse, von denen jeder weiß, daß sie guttun. Darüber hinaus kann es noch viele Alternativen geben, an Dingen und Ereignissen, die uns auch guttun. Wir können danach suchen und sie ausprobieren und vielleicht Neues entdecken.

6. Ohne Erfahrung kein Genuß.

Wohlbefinden hat sehr viel mit Erfahrung zu tun.

7. Genuß ist alltäglich.

Wohlbefinden sollte nicht für bestimmte Feiertage oder Ferientage reserviert sein, sondern zum alltäglichen Leben gehören.

Weitere Anregungen aus dem Kurs:

- Achtsam und aufmerksam sein.
- Im Hier und Jetzt leben; bewußtes Erleben.
- Der Zeitpunkt für die jeweilige, von und gewählte Tätigkeit sollte stimmen.
- Ruhepausen gönnen. Lieber mal etwas früher mit der vorherigen Tätigkeit aufhören, um etwas Zeit zu haben, bis wir zur nächsten Tätigkeit übergehen.
- Innerliche Ruhe finden.
- Power
- Die passende Umgebung schaffen. Vorbereitungen treffen, wenn nötig.
- Open end: Möglichkeit die Zeit nach hinten zu verlängern (z.B. Abend freihalten, wenn wir uns mit Freunden/Freundinnen treffen).
- **Uns vor allem nicht unter Druck setzen, all diese Regeln erfüllen zu müssen!**

Quelle: Techniker Krankenkasse-Schriftenreihe zur gesundheitsbewußten Lebensführung. Balance, 1. Aufl., 1995.

SCHATZKISTE

Ziele: Zugang zu seinen inneren Schätzen

Dauer: 10-15 min

Material: Keines

Form: Kleingruppe

Vorgehen: ankommen, entspannen, sich nach innen orientieren, seinen Weg zu seinen "SCHÄTZEN" suchen und finden

Instruktion: "Ich möchte Euch nun **zu** einer Phantasiereise einladen. Ich werde Euch dabei mit Du anreden.

Ihr könnt die Zeit aber auch für Euch nutzen, müßt nicht diesen Bildern folgen. Jeder hat seine eigenen Bilder und es sind vielleicht ganz andere als die, die ich Euch anbiete. Bleibt ruhig bei Euren Bildern, vielleicht passen sie viel besser.

Mach' es Dir bequem auf Deinem Stuhl und wenn Du magst, schließe die Augen... Spüre nach, ob Du noch etwas an Deiner Sitzhaltung verändern möchtest, ob Dir etwas unbequem ist ... Achte darauf, wie Deine Füße den Boden berühren und wo sich Deine Hände befinden... Spüre auch den Sitz unter Dir und die Stuhllehne in Deinem Rücken ... Nimm Deinen Atem wahr... wie er kommt ... und geht... Die Geräusche um Dich herum, sie stören Dich nicht ... laß auch sie kommen und gehen... Gedanken, die Dir kommen ... laß auch sie weiterziehen, wie Bilder auf einer Leinwand... bewerte sie nicht.

Wenn Du möchtest, kannst Du nun meiner Stimme weiter folgen, oder aber auch **die** Zeit für Dich nutzen... Es ist Deine Zeit...

Stell Dir nun vor, Du bist auf einem Weg ... auf Deinem Weg... Wie sieht dieser Weg aus? ... Was nimmst

Du um Dich herum wahr? ... Der Weg führt **zu** Deinem Haus... Schau Dir genau an, wie er aussieht... Ist er breit oder schmal... gerade oder kurvig... Was nimmst Du am Rand des Weges wahr? ... Was für Geräusche nimmst Du auf Deinem Weg wahr... Was riechst Du?... Nun kommst Du langsam auf Dein Haus zu... gehst hinein ... bist dieses Haus ... Du bist dieses Haus ... Wie sieht es aus? ... ist es groß oder klein?... Welche Form hat es?... welche Farbe?... steht es alleine oder stehen andere Häuser drumherum?... Wie sehen Deine Mauern aus, aus welchem Material sind sie? ... wie fühlen sie sich an? ... Gibt es Fenster in Deinem Haus?... Wie sieht es innen aus? ... Welche Gegenstände gibt es darin? ... Welche Farbe haben sie? .. Wie riecht es darin? ... Was hörst Du? ... Wie fühlst Du Dich in Deinem Haus? ... Du weißt, daß es eine Schatzkiste gibt in Deinem Haus ... Suche sie ... wo steht sie? ... Auf dem Dachboden,

Seite 21

oder im Keller? ... Gehe in den Raum zu Deiner Schatzkiste ... Wie sieht sie aus? ... Ist sie sehr alt oder eher neu? ... Hast Du sie schon einmal geöffnet? ... Ist sie leicht zu öffnen? ... Vielleicht benötigst Du einen Schlüssel dazu? ... Öffne sie jetzt ...und schau hinein ... Was siehst Du darin? ... Es sind Eigenschaften, Kräfte, Fähigkeiten darin oder vielleicht auch andere Dinge... Deine Schätze... welche siehst du? ... Welchen könntest Du gerade jetzt am besten brauchen ... Nimm ihn heraus und schau ihn Dir genau an ... was ist es für ein Schatz? ...Nimm die wertvollen Qualitäten dieses Schatzes deutlich wahr und genieße sie ... Atme dieses gute Gefühl ein ...und spüre beim Ausatmen, wie die Kraft dieses guten Gefühls durch Deinen ganzen Körper strömt ... Nun wirf noch mal einen Blick in Deine Schatzkiste ... es liegen noch mehr Schätze darin ... präge Dir dieses Bild gut ein, das Bild Deiner Schatzkiste, das Gefühl, das Du beim Anblick verspürst.

Komme nun langsam wieder nach hierher zurück ... mit dem Wissen, daß es da eine Schatzkiste gibt ... Du weißt, wo sie steht, wie Du sie findest und öffnen kannst ... dann, wenn Du sie brauchst.

Nun atme kräftig durch, öffne **die** Augen und strecke Dich."

Quelle: eigene Gestaltung nach einer Idee aus:

Hubertus von Schoenebeck. Ich liebe mich so wie ich bin. Der Weg aus Selbsthaß, Ohnmacht und Egoismus.

München:

Kösel, 1983, S. 23.

und mit Unterstützung der gesammelten Phantasie Reisen aus dem Fallseminar:
Entspannungsübungen/Phantasie Reisen bei Frau Dr. Kuhn

Seite 21

ENTSCHEIDUNGSSPIEL

Ziele: Es soll zu Beginn einer Supervisionssitzung entschieden werden, wer welches Thema bearbeiten möchte.

Dauer: 10 bis 30 Minuten

Material: runder Tisch

Form: Plenum

Vorgehen: Jeder wird gebeten, zu überlegen, ob er/sie ein Thema hat, das er/sie in der Supervision bearbeiten möchte. Je nach Dringlichkeit/Wichtigkeit legt der/diejenige einen persönlichen Gegenstand (Uhr, Ring, Armband etc.) auf den Tisch.

Die Dringlichkeit/Wichtigkeit wird in der Entfernung des Gegenstandes zum Mittelpunkt ausgedrückt, so daß sehr dringliche Themen genau in die Mitte des Tisches zu legen sind, weniger dringliche mehr an den Rand. Die/der SupervisorIn fragt jedes mal nach, ob die Position so für den/die Betreffende/n stimmt.

Will jemand einen Gegenstand legen, so soll er/sie kurz in zwei, drei Sätzen das Thema schildern. (Achtung: Nicht ausufern lassen!)

Darauf achten, daß jede-r der TeilnehmerInnen beachtet wird und die Chance hat, etwas auf den Tisch zu legen.

Haben mehrere Personen ihre Gegenstände gelegt, werden sie von der Supervisorin aufgefordert, untereinander, manchmal auch mit Hilfe der Gruppe, zu entscheiden, welches Thema als erstes bearbeitet wird, hierbei kann jede/r die Position des Gegenstandes nochmals verändern.

Ist Zeit für weitere Themen, wird die Reihenfolge der Bearbeitung gemeinsam bestimmt.

Instruktion: "Ich möchte Sie bitten, zu überlegen, ob Sie heute ein Thema in die Supervision einbringen möchten, das wir bearbeiten sollen. Vielleicht haben Sie ja schon eins mitgebracht, vielleicht hat es sich gerade im Moment erst ergeben. Ist es Ihnen sehr wichtig und dringlich, legen sie bitte einen persönlichen Gegenstand, der für das Thema steht, nahe zum Mittelpunkt des Tisches. Ist es Ihnen weniger wichtig, so legen Sie den Gegenstand näher zum Rand des Tisches. Bestimmen Sie die Position Ihres Gegenstandes in der Entfernung zum Mittelpunkt so, daß es für Sie stimmt."

Bitte erläutern Sie *kurz* in wenigen Sätzen, um was es geht, damit wir alle Bescheid wissen und anschließend gemeinsam abwägen, welches Thema heute dran kommt."

Bei mehreren Themen:

"Wie können wir gemeinsam entscheiden, welches Thema wir als erstes behandeln?"

Seite 23

Kommentar: Diese Methode funktioniert erstaunlicherweise immer hervorragend. Die TeilnehmerInnen einigen sich meist untereinander zur Zufriedenheit aller. Falls keine Entscheidung zustandekommt, da zwei Themen gleichrangig nebeneinander stehen, ist es manchmal sinnvoll, die Gruppenmitglieder um Stellungnahmen zu bitten, dies kann durch kurze Kommentare geschehen wie auch dadurch, daß jede-r der TeilnehmerInnen selbst einen Gegenstand zu dem Thema legt, das ihn/sie heute am meisten interessiert.

Quelle: Dr. Monika Kuhn

Seite 24

AUFBAU EINES RESSOURCENZUSTANDS

Ziele: a) Aufbau eines Ressourcenzustands in allen möglichen Sinnesqualitäten.
b) Bearbeiten eines Problems aus diesem Ressourcenzustand.

Dauer: a) 15 - 20 Minuten (auch kürzer)

b) 30 - 45 Minuten

Material: keines

Form: Zweiergruppe oder Zweiergruppe im Plenum

Vorgehen: Zunächst wird ausgewählt,

a) wer sich zur Verfügung stellen möchte, einen Ressourcezustand bei sich aufbauen zu lassen oder

b) wer ein Problem bearbeiten möchte (siehe hierzu Entscheidungsspiel)

zu a)

Anschließend wird der Ressourcezustand aufgebaut, indem nach einer angenehmen Situation gefragt wird. Der/die Protagonist/in wird angeleitet, in diese Situation ganz hinein zugehen und alle Sinnesqualitäten dieser Situation in die Gegenwart zu holen, so daß das umfassende, lebendige Gefühl dieses Erlebnisses wieder im Hier und Jetzt erfahren wird.

zu b)

Das Problem wird kurz geschildert, dann der Ressourcezustand aufgebaut und aus diesem heraus das Problem (oder den Protagonisten mit dem Problem) betrachtet. Wenn nötig, wird öfter zwischen dem Problem - und dem Ressourcezustand hin und her gewechselt, bis ein "body-shift" eintritt, d.h. für den/die Protagonist/in sich eine neue Perspektive ergibt, mit der er/sie zufrieden ist.

Instruktion: zu a)

1. "Denken Sie an eine Situation in jüngster oder auch vergangener Zeit, in der Sie sich so ganz im Besitz einer Ihrer Fähigkeiten fühlten, wo Sie so ganz in Ihrem Element waren. Das kann eine banale Situation sein, wie Sie z. B. in der Küche stehen und einen Schweinebraten vorbereiten oder es kann auch eine besondere Situation sein. Wichtig ist, daß Sie sich wohlgeföhlt haben und das Gefühl dabei haben: ja, das bin ich.
2. Wenn Sie so eine Situation gefunden haben, versuchen Sie ganz hinein zu gehen:, vielleicht suchen Sie sich im Raum einen Standort, der für diese Situation besonders gut passen würde .

Seite 25

Gehen Sie ganz in die Situation hinein und schauen Sie sich um, was können Sie sehen?

Was können Sie hören?

Was haben Sie für ein Körpergefühl?

Stimmt Ihre jetzige Körperhaltung dazu? Wollen sie etwas verändern, damit es besser stimmt, der damaligen Situation mehr entspricht?

3. Ihnen etwa andere Situationen ein, die zu dieser gehören, die sie ein andermal erlebt haben? Wie ist diese andere Situation anders? Was haben die beiden gemeinsam? Sind Sie noch in der ausgewählten Situation? Stimmt es noch?"
(Es ist wichtig, dem/der Protagonistin zu helfen, so in die Situation hineinzugehen, daß sie im Hier und Jetzt gegenwärtig wird. Dies geschieht durch immerwährendes Fragen, sich bestätigen lassen, ob er/sie noch "drin" ist. Wenn jemand rauskippt, kann man fragen, was es braucht, damit sie wieder hineinkommt, z.B. ein Verändern der Körperhaltung, das Herholen visueller Bilder etc. Ebenfalls wichtig ist, sehr genau auf die Veränderungen von Haltung, Haut, Gesichtsausdruck etc. zu achten.)
4. "An welcher Stelle im Körper oder mit welcher Bewegung spüren Sie am deutlichsten das Gefühl dieser Situation? Oder gibt es ein ganz bestimmtes Bild oder Töne, die diese Situation für Sie erfassen, so daß sie sich mit ihrer Hilfe wieder rasch daran erinnern können?
5. Bereiten Sie sich langsam darauf vor, daß Sie die Situation von damals wieder verlassen. Sie

wissen, dies sind Sie, Sie können immer wieder in Ihrer Phantasie dahin zurückkehren und sich all das, was Sie jetzt erlebt haben, wieder in Erinnerung rufen.

zu b)

1. "Sie haben mir Ihr Problem ja kurz geschildert, lassen Sie uns einen Moment davon weggehen, wir kommen nachher wieder darauf zurück.

2. Aufbau des Ressourcenzustands (Phasen 1 - 3) wie oben beschrieben. Wichtig ist dabei der Positionswechsel.

3. "Jetzt sehen Sie sich mal selbst an, dort auf dem Stuhl, wo Sie vorhin saßen und Ihr Problem geschildert haben: Fällt Ihnen irgend etwas ein, das Sie ihm/ihr gern sagen würden? Haben Sie einen Impuls?

Jetzt ist es wichtig, immer wieder den Ressourcenzustand zu erneuern, falls das notwendig ist. Man sollte unbedingt vermeiden, daß der/die Protagonistin ins kommentieren, erklären etc. kommt. Wichtig ist allein, der Ressourcenzustand und die Sichtweise aus seiner Position. Jetzt kommen oft die erstaunlichsten Lösungsvorschläge, die nicht halbherzig sind, weil sie emotional erfahren wurden.

Seite 26

4. Wechseln Sie jetzt noch mal des Platz, gehen Sie dorthin, wo Sie das Problem geschildert haben und achten Sie darauf, wie Sie das finden, was von dieser anderen Position gesagt wurde. Wie klingt das in Ihren Ohren? Können Sie etwas damit anfangen?"

(Wenn nicht: wieder Platz wechseln, rüber zur Ressourcenposition und sich etwas anderes einfallen lassen!

Die Arbeit wird solange fortgesetzt bis durch den Body-shift deutlich wird, daß es für den/die Protagonistin stimmt und er/sie zufrieden ist.)

Kommentar: Die Arbeit ist sehr oft überraschend, bringt gute Lösungsansätze mit denen sich der/die Protagonistin identifizieren kann.

Quelle: Dr. Monika Kuhn nach Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause

Seite 27

EXPERIMENT

Hausaufgabe

"Bis zur nächsten Sitzung beobachten Sie nur und beschreiben uns dann, was in ihrem Leben so abläuft, daß Sie der Meinung sind, es soll so bleiben."

Quelle: de Shazer, Steve: Der Dreh. Heidelberg: Carl-Auer 1992, S. 21.

DER ZAUBERLADEN

Ziele: Altes Loslassen; Lernen, sich selbst etwas zu nehmen

Dauer: 15 min

Material: Keines

Form: Gruppe oder einzeln

Vorgehen: 1. Ankommen, sich entspannen
2. Phantasiereise
3. Austausch

Instruktion:

Ich möchte Sie jetzt zu einer Phantasiereise einladen und werde Sie dabei mit Du anreden. Du kannst dabei den Bildern folgen oder auch nicht.

Nimm' bitte eine für Dich bequeme Haltung ein und - wenn Du willst - schließe die Augen. Schau, ob diese Haltung für Dich entspannend ist und korrigiere sie, wenn nötig... Versuche, Deinen Atem aufzuspüren und beobachte, wie er kommt und geht. Laß' ihn in seinem eigenen Rhythmus geschehen... Du kannst nun meiner Stimme folgen oder auch nicht und die Zeit einfach für Dich nutzen. Es ist Deine Zeit.

Dann wandere in Deiner Vorstellung auf einer kleinen Straße einer Stadt oder eines Dorfes, wo Du gerne bist... Gib' mir bitte ein Zeichen mit der Hand, wenn Du an Deinem Ort angelangt bist... Du läufst auf dieser Straße entlang, sie wird ein wenig breiter und erste kleine Geschäfte tauchen auf... Bei Deinem Gang stellst Du fest, daß es ein schöner Tag ist, es ist Frühling, die Bäume haben dicke Knospen... Während Du weitergehst, bemerkst Du einen kleinen Laden, der etwas zurückgesetzt zwischen den anderen Gebäuden liegt. Seine Fenster sind voller Staub und Du kannst Dich nicht erinnern, ihn vorher gesehen zu haben... Du näherst Dich und spähest hinein... Im Inneren entdeckst Du alle möglichen Dinge, von denen Du nie vermutet hättest, sie an einer Stelle zu sehen... Es ist eine Art Trödelladen, Flohmarkt und Antiquitätenhandel, alles in einem... Du öffnest die Tür und bemerkst etwas weiter im Hintergrund einen sehr weisen alten Menschen, der Dir ziemlich vertraut vorkommt... Diese Person sagt Dir, daß dies der Ort sei, wo Du Träume verwirklichen kannst, wenn Du den Wunsch dazu hast. Dafür mußt Du einen Gegenstand aus dem Laden auswählen, der symbolisch für irgendeinen Status oder eine Veränderung steht, die Du in diesem Leben erreichen möchtest... An seiner Stelle kannst Du eine alte Gewohnheit oder ein Gefühl, eine Arbeit, eine Person oder ein Problem zurücklassen, das Du nicht mehr in Deinem Leben möchtest... Da es sich um einen Zauberladen handelt, kannst Du alles im Austausch für jedes nehmen, das Du hierlassen möchtest... Nimm' Dir genug Zeit, im Laden herumzustöbern, alle die wunderbaren Gegenstände zu betrachten... Laß' Dir Zeit dafür, Dich nach genau dem richtigen Symbol umzusehen und darüber

nachzudenken, was Du zurücklassen möchtest... Vielleicht hast Du Deinen Gegenstand schon gefunden und schaust Dich noch neugierig im Laden um, vielleicht brauchst Du noch etwas Zeit... gönne Dir selbst die Ruhe für Deine Entscheidung. Wenn Du Deine Entscheidung

getroffen hast, gib' mir bitte ein Zeichen mit der Hand... Jetzt lege die unerwünschte Sache ins Regal und nimm' an ihrer Stelle denjenigen Gegenstand, der Deinem Wunsch nach am meisten die Veränderung symbolisiert, die Du in Deinem Leben vollziehen möchtest... Nimm' Dir noch ein paar Minuten Zeit, mit dem weisen alten Menschen zu sprechen und ihm oder ihr zu erzählen, was Du zurückgelassen hast und was Du an seiner Stelle mitnimmst... Zum Abschied sagt Dir der alte Mensch, daß Du 3 Wochen Zeit hast, Deine Meinung zu ändern. Wenn Du die alte Gewohnheit, Verhaltensweise oder das alte Problem zur/Eck haben möchtest, kannst Du wiederkommen, den gefundenen Gegenstand zurückgeben und den alten wieder mitnehmen... Danke dem weisen alten Menschen und verabschiede Dich... Du verläßt den Laden und befindest Dich wieder auf der Straße, die Du vorher gekommen bist. Gehe die Straße hinunter und kehre langsam und ohne Anstrengung in Deinem eigenen Tempo wieder hierher zurück, in den Raum der Universität Konstanz... Recke und strecke Dich und öffne wieder Deine Augen.

Kommentar:

Diese Reise kann auch dazu genutzt werden, länger über die zurückgelassenen Dinge bzw. die dafür mitgenommenen zu sprechen, sofern die TeilnehmerInnen es möchten. Eventuell ist dies im Zweiergespräch besser, auch wenn eine PartnerIn dabei nicht über ihre Reise erzählen möchte, sondern der anderen "hilft", ihre Reise wiederzugeben.

Quelle: Eigene Ausgestaltung nach einer Idee von Elaine Childs-Gowell:
"Heilungsrituale" Edition Tramonatane 1994, S.75-77.

Seite 30

DENKSTILÄNDERUNG

Ziele: Denkstile ins Positive zu verändern, so daß daraus eine neue Ressource für den jeweiligen Menschen entsteht.

Dauer: 40 min

Material: Karten

Form: Zweiergruppe bzw. Plenum

Vorgehen:

- a. Einführung: Kurzer Theorieteil (5 Min)
- b. Instruktion 1. Teil (5 Min)
- c. Instruktion 2. Teil und Arbeit in Zweiergruppe (15 Min)
- d. Austausch im Plenum (15 Min)

Instruktion: zu a.

Durch Beobachtungen in der Psychotherapie sind spezielle Verarbeitungsweisen entdeckt worden, die ganz entscheidend dafür sind, ob ein Mensch sich wohlfühlt oder nicht. Ereignisse können nämlich ganz unterschiedlich bewertet werden: Deutlich läßt sich der einseitige, einengende von dem differenzierten, weiterführenden Denkstil abheben. Ein Beispiel soll dies kurz verdeutlichen:

Einengend: Nicht zu verändernde "Beton"-Meinung über sich :
"Da ich grundsätzlich schwach bin, kann ich nichts daran ändern."

Weiterführend: Veränderbare und entwicklungsorientierte Meinung über sich:

“Ich kann lernen, mit Situationen umzugehen und meine Ängste bekämpfen”.

Daraus ergibt sich: Das Denken wirkt sich auch auf das Fühlen aus. Die persönliche Art des Umganges mit positiven oder negativen Ereignissen ist dabei sehr entscheidend. Sie gilt als größtenteils erlernt, das heißt, daß Verhaltensmuster nicht unabänderlich sind. Im Sinne eines fürsorglichen Umganges mit sich selbst läßt sich eine bessere Kommentierung erarbeiten: Erfolge sollten akzeptiert und eindeutig zugeordnet, Mißerfolge hingegen nicht überschätzt werden. Diese Kommentierungen lassen sich als eigene Ressourcen nutzen.

zu b:

Ich möchte Sie jetzt zu einem Experiment einladen. Diese Übung soll Anst_esse geben, zu Neuem anregen, lassen Sie sich also nicht entmutigen, falls Schwierigkeiten auftauchen. Dies ist nicht schlimm, nehmen Sie einfach mit für sich, was dieses Experiment an Prozessen in Gang gesetzt hat. Nehmen Sie sich bitte jede eine Karte und einen Stift.

Jetzt setzen Sie sich bitte so hin, daß Sie für eine Weile entspannt sitzen könnt. Wenn Sie nun an verschiedene Ereignisse in jüngster oder auch länger zurückliegenden Vergangenheit nachdenken, auch über Mißerfolge und Erfolge, wie haben Sie sie selbst kommentiert? Fallen Ihnen

Seite 31

verschiedene Muster auf, gibt es immer wieder ähnliche Bewertungen bei Situationen? Wie bewerten Sie sich selbst in den verschiedenen Situationen? Als Hilfe folgendes Beispiel: Ich habe es nicht alleine geschafft, meinen Text im PC zu formatieren. Eine mögliche Kommentierung: “Kein Wunder, ich wußte ja, daß ich technisch unbegabt bin.” Es können ganz banale alltägliche Situationen sein, manchmal Kleinigkeiten. Richten Sie jetzt Ihren Fokus einmal auf eine Situation, die Sie negativ kommentiert haben. Vielleicht fallen Ihnen auch mehrere Situationen mit negativen Kommentaren ein. Suchen Sie sich bitte eine davon aus und schreiben Sie die Situation mit einem Stichwort auf eine Karte und den jeweiligen Kommentar dazu, aber diesen in einer anderen Stiftfarbe. Bsp.: PC- Formatierung und Kommentar.

zu c:

Suchen Sie sich jetzt eine PartnerIn, mit der Sie für die nächsten 15 Minuten zusammen an diesem Thema arbeiten wollen. Wenn Sie dann in Ihrer Kleingruppe sind, legen Sie die ausgewählte Karte vor sich hin und überlegen Sie erst einmal jede für sich, welcher andere Denkstil in dieser Situationen auch möglich wäre mit Hinblick auf einen differenzierten, weiterführenden Stil. Um noch einmal mein Beispiel von vorhin zu nehmen, wäre zum Beispiel eine positivere und aufbauende Kommentierung: ”Mit noch ein bißchen Übung und Hilfe schaffe ich es auch bald alleine”. Dann einigen Sie sich darauf, wer anfängt (es kommen beide dran!). Stellen Sie Ihr Beispiel vor sowie die Änderungen in der Bewertung. Die Partnerin kann dann ihre Eindrücke über die Änderung wiedergeben, eventuell auch helfen, andere Formulierungen zu finden. Achten Sie auch einmal darauf, ob es Ihnen leicht oder schwer gefallen ist, die Situation bzw. sich selbst anders zu sehen, und wie sich die neuen “Bewertungen” anfühlen. Gibt es ganz bestimmte Bereiche, in denen Ihnen positive Kommentare schwerer fallen? Welche Konsequenzen ergeben sich bei einer Neubewertung für die Zukunft? Dann tauschen Sie bitte die Rollen.

zu d:

Gemeinsame Runde im Plenum

BALLONREISE

Ziele: Entspannung, innere Distanz zur momentanen Situation

Dauer: 10 Minuten

Material: Keines

Form: Gruppe oder Einzel

Vorgehen:

Zuerst fragen, ob jede/r bereit ist, sich auf die Phantasiereise einzulassen, eventuelle Bedenken und Ängste klären. Erklären, daß es auch o.k. ist, wenn jemand nicht folgen möchte.

Phantasiereise

Austausch: Fragen: Wie war es für Euch? Möchte jemand etwas dazu sagen?

Instruktion:

Ich möchte Euch einladen, für eine Weile auf eine Reise zu gehen. Nimm' bitte eine für Dich bequeme Haltung ein und wenn Du willst- schließe die Augen. Achte darauf, daß Deine Füße guten Kontakt zur Erde haben. Schaue, ob diese Haltung für Dich entspannend ist und korrigiere sie, wenn nötig. Versuche, Deinen Atem aufzuspüren und beobachte, wie er kommt und geht. Laß' ihn in seinem eigenen Rhythmus geschehen.

Dann stelle Dir vor: Du bist auf einer großen weiten Wiese - Du läufst auf dieser Wiese mit bloßen Füßen - Du spürst das Gras unter Deinen Sohlen - Du fühlst das Gras, die Erde - sonnenwarm.

Von weitem siehst Du einen großen Ballon auf der Wiese ankern- Du gehst ihm neugierig entgegen -(längere Pause) jetzt hast Du ihn erreicht - groß ist er - er schaukelt leicht im Wind, an einem Seil vertäut - die Gondel ist ein geflochtener Korb - Du stehst dicht davor -

Nun steigst Du ein - die Taue werden gelöst - langsam hebt er vom Boden ab - Du schwebst ganz sachte nach oben - immer höher - Du spürst die Luft, die an Dir vorbei rauscht - es ist still - ganz still hier oben - Du spürst Deinen Atem - ganz ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus - du bist ganz ruhig.

Der Ballon steigt höher - immer höher - die Wiese unter Dir wird ganz klein - wie gemalt wirkt sie - mit vielen Grüntönen - die Menschen winken hinauf - sie sind wie Punkte - langsam schwebt der Ballon weiter -

Er schwebt über einen Wald - Tannen, dunkelgrün - Laubbäume, dicht, in hellem Grün - Wasser blinkt dort unten auf - ein kleiner Fluß oder See.

Ein Dorf, wie aus dem Märchenbuch - wie aus einer Spielzeugschachtel zusammen gestellt liegt es da - Du siehst die Tiere auf der Weide - weiße Punkte sind Enten, Gänse.

Weit vor Dir erheben sich behäbig dicke, hohe Berge - Du schwebst langsam auf sie zu - ganz nah kommst Du ihnen - Du schwebst in Deinem Ballon an ihnen vorüber -

Ein kleiner Fleck Schnee liegt in einer Kuhle - die Bergspitzen sind so nah, daß Du meinst, sie fassen zu können - ganz ruhig ist es - ganz ruhig bist Du - nur das sanfte Rauschen der Luft begleitet Dich - Dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig - Du schwebst - du bist ganz leicht - Ruhe ist in Dir - eine große Ruhe.

Es wird Abend - Dämmerung zieht herauf - es wird Zeit, wieder auf die Erde zu kommen - Du suchst Dir einen Platz, auf dem Du landen willst - dann schwebst Du langsam, sacht nach unten - Du bist wieder auf der Erde - Du fühlst Dich wohl - Du bist ganz ruhig und entspannt.

Nun verabschiede Dich von diesem Platz und komme in Deinem eigenen Tempo wieder hierher zurück in den Raum der Universität Konstanz. Recke und strecke Dich und öffne wieder Deine Augen.

Kommentar:

Bei Menschen mit Höhenangst darauf hinweisen, daß sie, wenn sie mit der Übung Schwierigkeiten haben, einfach zuhören können, ohne sich in die Vorstellung weiter hineinbegeben zu müssen.

Quelle: Müller, Else: "Du spürst unter deinen Füßen das Gras",XXXXXXX: Fischer Verlag1983, S. 147-148.

Seite 34

ATEM

Ziele: Atem erfahren - Entspannung

Dauer: 5 - 10 Minuten

Material: Keines

Form: Kleingruppe

Vorgehen: Ankommen, sich entspannen, Atem erfahren

Instruktion:

Nimm bitte eine für Dich bequeme Position ein und wenn Du magst kannst Du auch die Augen schließen. Spüre, wie Deine Füße den Boden berühren und wo Dein Körper Kontakt zum Stuhl hat. Inzwischen wirst Du vielleicht auch schon eine angenehme Position gefunden haben, aber wenn Du möchtest kannst Du auch jetzt noch einmal Deine Haltung korrigieren, so daß Du angenehm und entspannt sitzen kannst. Wenn Du willst kannst Du nun meiner Stimme folgen oder auch die Zeit für Dich nutzen. Ich möchte Dich jetzt einladen einmal tief ein... und auszuatmen....., Deinen Atem aufzuspüren und dabei Deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken..... Vielleicht kannst Du entdecken woher Dein Atem kommt und wohin er

sich ausdehnt..... Ich weiß nicht, ob Du durch die Nase oder durch den Mund einatmest und vielleicht spürst Du ja, wie sich die Luft gerade Raum schafft in Deinen Lungen und bis in den Bauch strömt.... Und vielleicht entsteht jetzt, wie Du so auf Deinen Atem achtest auch ein Gefühl. Laß es dasein und lasse alles was passiert geschehen. Richte nun Deine innere Aufmerksamkeit auf das Sonnengeflecht, das heißt auf den Bauchraum rund um den Nabel. Stell Dir vor, jede Ausatmung strömt dort hin und vielleicht kannst Du früher oder später auch spüren wie sich dort zunehmend Wärme sammelt. Vielleicht gelingt es Dir ja auch diese Wärme in Deinem Körper zu verteilen..... Laß die Wärme mit dem Ausatmen in jeden Winkel Deines Körpers fließen - in Deinen Oberkörper, den Rücken, die Schultern bis in Arme, Hände und Finger, auch in Deine Beine und Füße bis zu den Zehenspitzen. Und vielleicht gelingt es Dir diesen angenehmen entspannten Zustand noch ein bißchen nachklingen zu lassen, wenn Du Dich gleich wieder hierher zurückorientierst um dann, wenn es Dir angenehm ist wieder hierher zurückzukommen und die Augen zu öffnen, Dich zu recken und zu strecken um wieder hier zu sein.

Seite 35

Kommentar:

Manche Teilnehmer hatten bei dieser Entspannung Schwierigkeiten mit den Formulierungen. Die Sätze wurden zum Teil als zu kompliziert empfunden. Deutlich wurde auch, daß es unterschiedliche Meinungen gibt hinsichtlich der Verwendung von nondirektiven und direktiven Formulierungen.

Seite 36

PROFIL IHRER STÄRKEN

Ziele: Eigene Stärken bewußter wahrnehmen, benennen und mitteilen können.

Dauer: 10 Minuten für den/die Einzelne oder als Hausaufgabe
10 Minuten für die Zweiergruppe
10 Minuten für das Plenum **Material:** Papier und Stifte

Form: zunächst allein, dann Zweiergruppe, dann Plenum.

Vorgehen:

Jede/r in der Gruppe wird aufgefordert, verschiedene Stärken zunächst aufzuschreiben, dann mit einer gewählten PartnerIn auszutauschen und anschließend im Plenum die Erfahrungen zu berichten.

Instruktion:

Bitte suchen Sie zu jedem Bereich, den ich Ihnen jetzt nennen werde ein oder zwei positive Eigenschaften aus, von denen Sie glauben, daß Sie sie besitzen. (Sie müssen nicht jeden Punkt ausfüllen, die Liste ist nur als Anregung gedacht.)

1. Ihre ein oder zwei herausragendsten Eigenschaften
2. Ihre ein oder zwei ungewöhnlichsten Eigenschaften oder Fähigkeiten
3. Ihre ein oder zwei herausragendsten geistigen Fähigkeiten.

4. Ihre ein oder zwei sozialen Fähigkeiten.
5. Ihre ein oder zwei Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst.
6. Ihre ein oder zwei organisatorischen Fähigkeiten.
7. Ihre ein oder zwei Hauptinteressen.
8. Was ist die Eigenschaft, die Ihnen persönlich sehr wichtig ist?

Kommentar:

Häufig macht diese Übung Mühe. Es gibt Widerstände zahlreicher Art: manchen fallen sofort gleich auch die negativen Aspekte dieser Eigenschaft ein, manche fragen sich: ist das immer so bei mir? etc.

Quelle: Redfield, James & Adrienne, Carol: Die Erkenntnisse von Celestine. München: Heyne, 1995

Seite 37

ATTRIBUTION

Definition

Der Begriff Attribution wurde von Heider (1958) eingeführt und bezeichnet subjektive Meinungen über die Ursachen von Verhaltensweisen und Ergebnissen => Kausalzusammenhänge.

Auf welche Ursachen man ein Ereignis oder Verhalten zurückführt, die Attribution für dieses Ereignis, bestimmt weitgehend, wie man auf das Ereignis reagiert. Wenn ich einen Erfolg auf meine Fähigkeiten zurückführe, werde ich mehr Freude empfinden, als wenn ich ihn auf Glück zurückführe.

Bsp.: Ich lade Freunde zum Abendessen ein, das Essen gelingt mir und es wird ein schöner Abend. "Das Essen ist mir gelungen weil ich gut kochen kann, nicht weil ich zufällig mal die richtigen Gewürze erwischt habe."

Attributionen haben die Funktion, das eigenen Verhalten und das Verhalten anderer Menschen erklärbar, vorhersagbar und kontrollierbar zu machen. Die Erklärungen, die der Einzelne für ein bestimmtes Verhalten findet, müssen dabei nicht objektiv wahr sein, sie haben stets subjektiven Charakter.

Die Attributionswirkungen betreffen zahlreiche psychologische Variablen: Meinungen, Einstellungen, Gefühle, Selbstwert, Lernen, Streßerleben, Verhalten, Vermeidungsverhalten usw.

Die Attributionstheorien sind aus dem Bereich der Personenwahrnehmung.

3 wesentliche Aspekte der Ursachenzuschreibung:

1. Wer verursacht ein bestimmtes Verhalten oder Ereignis ?
 - die Person selbst
 - Umwelt

=> Ort der Kontrolle

Der Ort der Kontrolle bezieht sich auf die Unterscheidung zwischen Ursachen in der Person (interne Kontrolle) und außerhalb der Person (externe Kontrolle).

Ein Ereignis befindet sich für eine Person unter interner Kontrolle, wenn die Person glaubt, daß das Eintreffen oder Ausbleiben des Ereignisses von ihrem Verhalten und/oder von ihren Eigenschaften (z.B. Fähigkeit) abhängt.

Ein Ereignis wird von einer Person als extern kontrolliert wahrgenommen, wenn sie glaubt, daß das Eintreffen oder Ausbleiben des Ereignisses nicht von ihren Eigenschaften sondern von externen Faktoren

(z.B. Zufall) abhängt.

Der Ort der Kontrolle beeinflusst vor allem die **Bewertung** von Ereignissen.

Wenn man beispielsweise einen Erfolg sich selbst zuschreibt, z.B. der eigenen Fähigkeit gut kochen zu können, wird dieser Erfolg hoch eingeschätzt und ruft Freude und Stolz hervor.

Seite 38

2. Wie sicher tritt ein Verhalten oder Ereignis auf ?

- konstant (immer)
- instabil (ab und zu)

=> Stabilität

Bsp.: "Ich war immer ein Feigling und werde immer einer sein."

"Meine Ängste verändern sich mit der Zeit."

Die Dimension Stabilität beeinflusst vor allem die Erwartungen zukünftiger Ereignisse bzw. deren Änderungen.

3. Wo und Wann tritt ein bestimmtes Verhalten auf ?

- global (überall)
- spezifisch (Einzelfall)

=> Allgemeinheitsgrad

Bsp.: " Ich bin ein Angsthase und traue mir nichts zu."

"Es gibt Dinge, vor denen ich Angst habe, aber es gibt auch Situationen, in denen ich mutig sein kann."

Die realistische Einschätzung des Allgemeinheitsgrades eines Verhaltens führt weg von einer Einengung und hin zu einer Erweiterung des Denkens.

Positiver, weiterführender Denkstil unter den dargestellten 3 Gesichtspunkten:

1. Ich erlebe mich selbst als Verursacher eines bestimmten Verhaltens. Damit liegt es in meiner Hand, dieses Verhalten zu beeinflussen und eventuell zu verändern. Ich erlebe mich selbst als kompetent, mit unterschiedlichen Problemen erfolgreich umgehen zu können.
 2. Ich verhafte nicht an unumstößlichen und festgefahrenen Meinungen über mich und bemühe mich um eine entwicklungsorientierte Selbstbeschreibung.
 3. Ich bemühe mich um eine Erweiterung der Perspektive, um eine veränderbare situationsgerechte Beschreibung.
-

Seite 39

Mögliche Konsequenzen aus selbstwertdienlichen Attributionen:

Auswirkung auf:

1. die Attribution selbst
2. auf die Erwartungen bezüglich positiver und negativer Konsequenzen (Erfolg und Mißerfolg)
3. auf die Bewertungen der erwarteten Erfolge bzw. Mißerfolge

4. Erwartungen, Bewertungen => die allgemeine Befindlichkeit bzw. Stimmungslage
5. die Angst vor Leistungssituationen
6. das Erleben von Streß - eher als Herausforderung als Belastung
7. Kompetenzerwartung, Kontrollüberzeugung
8. Abnahme von Vermeidungsverhalten

KAPITEL 3

KOMMENTIERTE LITERATURZUSAMMENFASSUNGEN

Autor: Davé, Robert

Titel: Effects of Hypnotically Induced Dreams on Creative Problem Solving

Zeitschrift: Journal of Abnormal Psychology

Band: Vol. 85, No. 3

Erscheinungsjahr: 1979

Seiten: 293-302

Signatur der Bibliothek: psy 2/ j 21

BearbeiterIn: Claudia Nicolay

Datum: 14. 11.1995

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

In dieser Studie geht es darum, inwiefern durch Hypnose induzierte Träume als Quelle für Inspiration und kreatives Problemlösen genutzt werden können. Um eine kontrollierte experimentelle Studie durchführen zu können, wurden unter Laborbedingungen Personen, die sich bezüglich eines Problems bzw. eines Projektes in einer Sackgasse befanden, untersucht. Der Inhalt der Träume sollte stimuliert werden durch "Tagesreste", die bei spontanen visuellen Bildern betreffend des Problems auftreten würden.

Die Hypothese war, daß die signifikantesten Variablen, die mit den individuellen Unterschieden betreffs kreativem Träumen interagieren, die bildhaften, alogischen Repräsentationen sind (Primary-process thinking), deren Einsicht und Einfälle dann erst auf der sprachlichen und logischen Ebene der Kognition weiter verwertet werden können (Secondary-process thinking).

Methode: Es nahmen insgesamt 24 männliche und weibliche Personen (Studierende, Collegeangestellte, andere Bewohner des Bezirkes) an dem Experiment teil. Sie wurden zufällig auf 3 Gruppen verteilt, mit denen jeweils eine der folgenden Behandlungen durchgeführt wurde

1. Hypnose-induzierte Träume
2. Rational-kognitive (linguistische und logische) Annäherung
3. Persönlichkeitsinterviews

Ablauf der Methode 1: Die TeilnehmerInnen wurden bei ruhiger Musik mittels Hypnoseinduktion (Dauer 15 Min.) in Trance versetzt. Danach erfolgten 3 Suggestionen:

1. Preliminary free-imagery suggestions: "Wenn die Musik leiser wird, werden einige Bilder vor Ihrem inneren Auge erscheinen; wenn Sie sie sehen, beschreiben Sie sie mir bitte."

2. Preliminary hypnotic-dream suggestions: "Jetzt werden einige Träume oder traumähnliche Bilder auftauchen; wenn Sie sie sehen, beschreiben Sie sie bitte."

3. Hypnotic-dream suggestion: Nun möchte ich Sie bitten, sich vor Ihrem inneren Auge alle Elemente von ... (Projekt/Problem) auszumalen. Auch wenn Sie diese nicht mehr länger sehen, sind sie trotzdem in Ihrem Unterbewußtsein lebendig, sie haben weiterhin ein eigenes Leben und wenn ich jetzt bis 3 zähle, werden sie einen Traum oder eine traumähnliche Erfahrung hervorrufen. Ich werde nun bis 10 zählen und bei 10 wird Ihr Traum zu einer Lösung gekommen sein. Bitte beschreiben Sie den Traum". Diese Beschreibung wird auf Tonband aufgenommen und das Verfahren noch zweimal wiederholt. Danach erfolgt noch eine posthypnotische Suggestion für nächtliche Träume zu diesem Thema. Die TeilnehmerInnen werden geweckt und nach einer Woche erfolgt ein kurzes Interview über Telefon.

Es fand keine Testung über den Grad der Hypnotisierbarkeit bei den betreffenden Personen statt.

Als Behandlungserfolg wurden folgende 3 Kriterien aufgestellt:

- a. Es muß eine Änderung im Status des Problems bzw. des Projektes gegeben haben
- b. Die jeweilige Person muß in der Lage sein, die Lösung sowie die Schritte im Überwinden der Blockade zu beschreiben
- c. Die jeweilige Person muß sich zur Zeit des Interviews zufrieden fühlen mit dieser Lösung

Ergebnis: Der Anteil der Personen, die fähig waren, ihre kreativen Blockaden innerhalb einer Woche zu überwinden, lag signifikant deutlich höher bei Gruppe 1, also solche, die mit Hypnose-induzierten Träumen gearbeitet hatten (6 von 8 Teilnehmern), als bei Gruppe 2 (1 von 8) und der Kontrollgruppe (0 von 8). Die bei der Kontrollgruppe "Nichterfolgreichen", d.h. diejenigen, bei denen weiterhin die Blockaden noch vorhanden waren, wurden anschließend, je 4 Personen, auf Gruppe 1 und 2 verteilt. Auch dann zeigte sich die Methode 1 als am wirkungsvollsten, nämlich 3 von 4 bei Gruppe 1 und 0 von 4 bei Gruppe 2. Alle Personen der 3 Gruppen wiesen eine hohe Motivation auf.

Da mittels Hypnose-induzierten Träumen hemmende Blockaden eher aufgehoben sind und so auch am ehesten Zugang zu inneren Kraftreserven gefunden werden kann, könnte der Artikel einerseits als theoretischer Hintergrund, andererseits auch als Quelle genutzt werden für direktes Arbeiten mit Hypnose in Gruppe oder Einzelarbeit, vorausgesetzt der/die Leiterin ist dafür vorbereitet.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek: Ja
- Im Handel: Nein

Autor: Drinck, Mathias

Titel: Systemtheoretisch orientierte Modelle von Emotion und Kognition Einige Folgerungen für Pädagogik und Psychotherapie

Hierzu: S. 218-239

Erscheinungsjahr: 1989 Erscheinungsort: Wuppertal: Unveröffentlichte Dissertation

Bearbeiterin: Claudia Zoll

Datum: 30. 1. 96

Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

Diese Dissertation liefert eine Einführung und eine Begründung der Grundlagen der systemorientierten Erkenntnistheorie.

Aus systemischer Sicht ist der Mensch in seiner Lebenswelt, seiner geschichtlichen,

materiellen und sozialen Umwelt die Behandlungseinheit, d. h. das Individuum-in-seiner-Umwelt ist Forschungsgegenstand.

Mensch und Umwelt sind nach dieser Sichtweise existentiell aufeinander angewiesen und beeinflussen sich gegenseitig. In diesem Zusammenhang kann die Umwelt als Ressource verstanden werden.

Seite 43

Autor/en: Greenberg, Jeff; Solomon, Sheldon; Pyszczynski, Tom; Rosenblatt, Abram; Burling, John; Lyon, Deborah; Simon, Linda; Pinel, Elizabeth;

Titel: Why do people need self-esteem? Converging Evidence that self-esteem serves anxiety-buffering function **Zeitschrift:** Journal of Personality and Social Psychology

Band: 63 No. 6

Erscheinungsjahr: 1992

Seiten: 913-922

Signatur der Bibliothek: psy 2/j69

BearbeiterIn: Anette Daiber

Datum: 28.11.95

Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

In dem Artikel wird in drei Studien untersucht, ob es einen Zusammenhang von Selbstachtung und Angst gibt, d.h. ob Selbstachtung vor Angst schützen kann. Die Autoren weisen nach, daß positive Rückmeldung über persönliche Eigenschaften oder Erfolge die physiologische Erregung bei einem erwarteten Schock und die subjektiv empfundenen Angst reduziert.

Verfügbarkeit:

-Bibliothek: Ja

Seite 44

Autor/en: Martin Hautzinger, Gerd Kobal

Titel: Bewältigung von Belastungen Selbstgesteuerte Überwindung von Depressivität und Prävention psychischer

Beeinträchtigungen

Erscheinungsjahr: 1990

Erstveröffentlichung: 1990

Verlag: S. Roderer Verlag

Erscheinungsort: Regensburg

Signatur der Bibliothek: psy 294.50, h19

ISBN-Nr.: 3-89073-486-9

BearbeiterIn: Claudia Zoll

Datum: 19. 12. 1995

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

In diesem Buch werden empirische Untersuchungen vorgestellt, die das Zusammenwirken von Streß, Bewältigungsmechanismen und psychischen Beeinträchtigungen verdeutlichen. Anhand dieser Studien erstellen die Autoren ein Modell für die Analyse von Bewältigungsprozessen bei Belastungen. Grundlage hierfür ist ein Vulnerabilitätsmodell. Die Vulnerabilitätshypothese besagt, daß stressreiche Belastungen nur in Interaktion mit fehlenden bzw. vorhandenen Bewältigungsmechanismen psychische Auswirkungen haben können.

Psychische Gesundheit und erfolgreiche Bewältigung von Belastungen hängt demnach von dem Einwirken personeller Ressourcen (wie Fähigkeiten, kognitive Merkmale, Traits), instrumentellen Ressourcen (wie Verhaltensweisen, Fertigkeiten, Aktivitätsrepertoire) und sozialen Ressourcen (Kontakte, Unterstützung) auf das Stressgeschehen (Anforderung, Belastung) ab. Die Situationsbeurteilung und die Einschätzung der Handlungsmöglichkeiten werden ebenfalls von diesen drei Bewältigungsressourcen beeinflusst, wie auch das tatsächliche Verhalten.

Generell besagt, das hier dargestellte Modell, daß ein größeres Ausmaß instrumenteller, personeller und sozialer Ressourcen dafür sorgt, daß eine Person mit weniger Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Stimmungsänderungen trotz Belastungen durch den Tag und das Leben kommt. Der Mangel einer oder aller Komponenten führt dazu, daß bereits unter geringer Belastung eine Überforderung der Bewältigungskapazität eintritt, psychischer Streß und letztendlich psychische Auffälligkeit (Krankheitssymptome) resultiert (Vulnerabilitätshypothese).

Seite 45

Autor: Hornung, Rainer

Titel: Prävention und Gesundheitsförderung in der kinder- und jugendpsychologischen Arbeit

Zeitschrift: Der Jugendpsychologe

Band: 18

Erscheinungsjahr: 1992/ Nr. 1

Seiten: 50 - 59

BearbeiterIn: Anette Daiber

Datum: 10. 11. 95

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Am Beispiel der Schulpsychologie werden Ansätze für präventive Arbeit gezeigt. Dabei werden zunächst verschiedene Ansatzpunkte für Prävention theoretisch erläutert (z.B. Personenorientiert vs. Strukturorientiert), und dann konkret Möglichkeiten der Schulpsychologie beschrieben, wie sie im Schulalltag präventiv wirksam werden kann.

Verfügbarkeit:

-Bibliothek: Nein

Seite 46

Autor: Matthias Jerusalem

Titel: Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben

Erscheinungsjahr: 1990

Erstveröffentlichung: 1990

Verlag: Hogrefe-Verlag

Erscheinungsort: Göttingen
Signatur der Bibliothek: psy 294.50, j27
ISBN-Nr.: 3-8017-0349-5
BearbeiterIn: Claudia Zoll
Datum: 19.12.95
Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Matthias Jerusalem befaßt sich in diesem Buch mit allgemeinspsychologischen und differentialpsychologischen Fragen aus dem Bereich der Streßforschung. Er geht unter anderem der Frage nach, inwieweit sich Ressourcen bzw. Vulnerabilitätsfaktoren der Persönlichkeit ausmachen lassen, die trotz vergleichbarer äußerer Reizbedingungen zu deutlichen interindividuellen Unterschieden im subjektiven Streßerleben führen können. Gemeint sind damit Eigenschaften der Person, die eine besondere Widerstandsfähigkeit bzw. Beeinträchtigung gegenüber Streß, mit sich bringen können. Der Begriff Ressource bezieht sich in dieser Arbeit auf das Ausmaß, in dem sich Personen generell den unterschiedlichsten Umwelтанforderungen gegenüber gewachsen fühlen. Es handelt sich um ein bipolares Konstrukt, dessen Pole einerseits durch positive Ressourcen (z.B. ein gutes Selbstkonzept) andererseits durch spezifische Vulnerabilitäten der Persönlichkeit (z.B. Pessimismus) gekennzeichnet sind. Personen, die insgesamt eine hohe Meinung von ihren Fähigkeiten haben, nehmen vergleichbare Anforderungen eher im Sinne einer Herausforderung und weniger als bedrohlich war als diejenigen, die ihre Kompetenzen generell als gering einstufen. Persönlichkeitsvariablen beeinflussen also vor allem die streßbezogenen Einschätzungsprozesse und diese Kognitionen beeinflussen wiederum die Auswahl der aktuellen Bewältigungsstrategien. In der vorliegenden Arbeit interessieren insbesondere Kompetenzerwartungen in Leistungssituationen. In diesem Zusammenhang sind allgemeine Selbstwirksamkeit (Bandura 1977,1982,1986) und Leistungsängstlichkeit wesentliche Konstrukte.

Seite 47

Autor: C. G. Jung
Titel: Die transzendente Funktion
Buchtitel: Grundwerk C. G. Jung, Bd. 2
BearbeiterIn: Claudia Nicolay
Datum: 7. 11. 95
Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

Ich halte diesen Artikel, in dem JUNG über die transzendente Funktion, d.h. die Vereinigung bewußter und unbewußter Inhalte, sowie über deren Notwendigkeit in der Therapie, für nicht geeignet, da er zwar ganz interessant, aber für das Thema "Ressource" nicht verwendbar ist, es sei denn als Hintergrund für den Artikel von Maja STORCH: "Der Schatten als Ressource".

Nach JUNG verhält sich das Unbewußte kompensatorisch oder komplementär zum Bewußten, wobei die Erkenntnis, daß das nebenherlaufende "psychische Material" (das Unbewußte) nicht passend ist, auf einem voreingenommenen Urteilsakt der jeweiligen Person beruht, der die Richtung des eingeschlagenen und gewollten Weges festlegt. Je weiter jemand vom Unbewußten entfernt ist durch gerichtetes Funktionieren, desto eher kann sich eine entsprechend intensive Gegenposition ausbilden, die, wenn sie durchbricht, unliebsame

Folgen haben kann. Die transzendente Funktion soll den Übergang von einer Einstellung in die andere ermöglichen, ohne Verlust des Unbewußten. Der Arzt dient dabei als Vermittler derselben durch die Übertragungsmöglichkeiten. Als Zugänge zum Ausdruck des Unbewußten sieht JUNG die Träume, die er aber als schwer verwertbar einstuft, da diese Deutungen zu hohe Anforderungen an das Subjekt stellen, sowie andere Quellen wie freisteigende Einfälle, unbewußte Störungen des Handelns, Erinnerungstäuschungen, Vergeßlichkeiten, Symptomhandlungen. Die letzteren 5 genannten aber schätzt er eher in reduktiver Hinsicht für wertvoll, da zu fragmentarisch. Für gut konstruktiv verwertbar hält er dagegen die spontanen Phantasien, da sie in relativ komponierter und zusammenhängender Form auftreten und oft sichtbar Bedeutungsvolles enthielten. Diese Fähigkeit kann durch Ausschließung der kritischen Aufmerksamkeit trainiert werden. Ist keine frei Phantasieproduktion vorhanden, ist der Arzt auf "Kunsthilfe" angewiesen: Je nach Begabung sollen sich Visuell-Begabte innere Bilder, Akustisch-sprachlich-Begabte innere Stimmen, Taktil-Begabte Plastiken und eher Motorisch-Begabte Bewegungen wie z. B. Tanz nutzen als Ausdrucksmöglichkeit. Wichtig dabei für die Auseinandersetzung zwischen dem Ich und dem Unbewußten ist, daß unbewußte Inhalte gestaltet und der Sinn des Gestalteten verstanden werden.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek : Nein

Seite 48

Autor: Kaiser, Heinz Jürgen

Titel: Selbstreflektierendes Denken als Element klugen Handelns. Ein Beitrag zur Frage der "Weisheit" (des Alters).

Zeitschrift: Report Psychologie

Band: 19 (10)

Erscheinungsjahr: 1994

Seiten: 24-35

BearbeiterIn: Birgit Fischer

Datum: 2. 11. 1995

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja.

Abstract:

In seinem Beitrag zur Frage der "Weisheit" (des Alters) setzt sich der Autor zunächst mit verschiedenen Explikationen des Begriffs "Weisheit" auseinander und kommt dann zum Schluß, daß sich "Weisheit" eines Menschen nicht nur im Wissen über die "Geheimnisse" des Lebens ausdrückt, erwachsen als Ergebnis eines lebenslangen Entwicklungsprozesses, sondern auch in einer qualitativen Veränderung der (kognitiven und emotional-motivale) Grundlagen des Handelns. Lebenserfahrung verändert die Stellung eines Menschen zu sich selbst als einem handelnden Individuum.

Inhaltsangabe:

Es gibt verschiedene Ansätze "Weisheit" zu definieren und zu umschreiben:

- Die Alltagserfahrung sieht "Weisheit" als Produkt eines Lebens, als Ergebnis eines Entwicklungsprozesses. Nach diesem Verständnis ist "Weisheit" gebunden an persönliche Lebenserfahrungen und offenbart sich im Lebensrückblick.
- Verschiedene wissenschaftliche Ansätze bringen "Weisheit" zum einen in Verbindung mit:
- außergewöhnlicher Urteilsfähigkeit (Fähigkeit zu einem tieferen, den Dingen angemessenen Verständnis vorzudringen),
- "philosophischer Weisheit" (Quelle der Belehrung über allgemeine und spezielle Fragen des Lebens),

- Expertentum für Lebensfragen,
- besonderer Art und Weise von Wissen und Urteil (Nähe zum Konzept der Intelligenz)

zum anderen aber auch mit

- praktischer Lebenserfahrung (aus dem im Alter problematischer gewordenen Leben noch etwas machen, indem man sich auch an kleinen Dingen freut) und

Seite 49

- sozialer Intelligenz (Kommunikationsfähigkeiten, Kompromisse schließen).

”Weisheit” ist danach nicht nur Status eines Denkens, Wissens und Urteilens, erwachsen als Ergebnis eines lebenslangen Entwicklungsprozesses, sondern erweist sich auch im Vollzug des Lebens, ist auch gelebte Realität und Verhalten und hat damit durchaus Prozeßcharakter. ”Weisheit” zeigt sich in der Art und Weise der Lebensführung. Sie erweist sich in Qualität des Handelns der Person, einem klugen und vernünftigen Handeln, das den wohlverstandenen Interessen des Akteurs dient, ohne jene der Mitwelt zu vernachlässigen.

Zur Darstellung und interpretativen Rekonstruktion dieses Aspektes von ”Weisheit” im Alter wurde das Konzept der ”Reflektiertheit des Handelns” entwickelt. Anhand von klinisch-psychologischer Erfahrung aus der Ehe- und Lebensberatung entstand ein facettenreiches Interpretationskonstrukt *, das gut geeignet erscheint, die Weisheit im Sinne einer auf das eigene Handeln bezogenen ”Klugheit” des alten Menschen darzustellen und individuelle Unterschiede zu beschreiben.

* Facetten:

- a) Bereitschaft und Fähigkeit, eigenes Verhalten als argumentationszugängliches Handeln aufzufassen,
- b) Erkennen eigener Handlungsmöglichkeiten,
- c) Bereitschaft und Fähigkeit zur Rekonstruktion eigener Handlungsorientierungen und ihrer Begründung,
- d) Bereitschaft und Fähigkeit zu einer ausgewogenen Bewertung eigenen und fremden Handelns,
- e) Erkennen problematischer Handlungsorientierungen und Handlungssituationen,
- f) Bereitschaft und Fähigkeit zur Revision von Deutung eigenen und fremden Handelns
- g) Bereitschaft und Fähigkeit zur konsensorientierten und revisionsbereiten Beschreibung des Handlungsmodus eigener Handlungen.

Seite 50

Autor/en: Klein, U., Bleckwedel, J., Portier, L.

Titel: Zwischen Handwerk und Magie. Einladung zur Fehlerfreundlichkeit. Die psychodramatische Prozeßanalyse als didaktisches Instrument

Zeitschrift: Psychodrama

Band: Dezember 1991

Erscheinungsjahr: 1991

Seiten: 290 - 303

BearbeiterIn: Gudrun Antelmann

Datum: 13.11.1995

Einschätzung der Brauchbarkeit : Ja

Abstract:

Der Artikel beschäftigt sich mit den Rahmenbedingungen für Lern- u. Therapiegruppen für Psychodrama. Nach theoret. Überlegungen, was man unter Fehlerfreundlichkeit zu verstehen hat und unter welchen Bedingungen sie wie zum Tragen kommen soll, um Spontaneität, Kreativität und Experimentierfreude anzuregen, wird die Prozeßanalyse von Louk Portier beschrieben, die als didaktisches Instrument eingesetzt wird, um die Lern- u. Entwicklungsprozesse einer Ausbildungsgruppe zu beleben.

Wichtig daran scheint mir der ressourcenorientierte (meine Bezeichnung) Stil beim Erlernen der Leiterfunktion innerhalb einer Gruppe und soweit auch auf unsere Zwecke übertragbar.

Inhaltsangabe:

Experimentierfreude in einer Gruppe hat wichtige Auswirkungen auf die Struktur und Maßstäbe innerhalb der Gruppe. Die Teilnehmer sollen früh die Leitungsfunktion übernehmen, wodurch soziometrische Gleichwertigkeit in der Gruppe entsteht und Mißerfolgs- u. Erfolgserlebnisse aus früheren kreativen Situationen wiedererlebt werden. Die Orientierung erfolgt nicht an vorgegebenen Lernzielen, sondern am eigenen Lernprozeß. Lern-, Verständnis u. Handlungsblockaden werden danach in Prozeßanalysen erforscht.

Voraussetzung für Spontaneität, Kreativität ist die Haltung der Fehlerfreundlichkeit. Fehler, Stagnation und Unzufriedenheit bei der Leitung werden als gute Anhaltspunkte für kreative Entwicklungen angesehen. Fehlerfreundlichkeit wird dabei als "intensive Beschäftigung mit Abweichungen vom erwarteten Lauf der Dinge" angesehen und sei aus der Sicht der Allgemeinen Systemtheorie ein elementares Phänomen lebender Systeme, bei denen es nicht nur um die Tolerierung von Fehlern und die Möglichkeiten zur Schadensbegrenzung (z.B. Blutgerinnung) gehe, sondern darum, daß sie sogar Fehler aktiv herbeiführen würden, um die sich daraus ergebenden Möglichkeiten zu erforschen. Kreativität wird als Bedingung für die Evolution der Willensfreiheit und auch der Identität angesehen und wirke somit der "fehlerlosen Stagnation" entgegen. (z. B.: Freud'sche Fehlleistung als Zugang zum Unbewußten.)

Es gibt allerdings Voraussetzungen und Bedingungen in der Praxis, damit die Fehlerfreundlichkeit optimal zum Tragen kommen kann:

1) Stabilität: Sie ist notwendig, damit das Neue erprobt, bewahrt und weitergegeben werden kann. Es ist eine stabile Organisation notwendig. Dazu sollen Identität der Einzelnen und der Gruppe gefördert werden. Der Einzelne in der Gruppe soll in seiner Andersartigkeit gegen den Gruppendruck unterstützt werden.

Seite 51

2) Vielfalt: Bei zu glatt funktionierenden Abläufen und der Gefahr des Kopierens eines Stils bringen Irritation, Konfrontation und Verstörungstechniken wieder mehr Abweichungen, Variationen, Irrtümer und Mißverständnisse rein und damit Fehler und den Lernprozeß in Gang. Aufgaben wie: Wer kann den schlimmsten Fehler vorführen und die Aufgabe, ein Spiel möglichst schlecht zu leiten, zeigen, daß es schwer sein kann entscheidende Fehler zu machen und verringern die Angst davor.

3) Barrieren und Grenzen: Sind allerdings wichtig, um Schaden durch Fehler zu begrenzen. Bei zu wenig Grenzen droht das Chaos, bei zuviel Begrenzung Sklerotifizierung.

Prozeßanalyse:

Sie ist das wichtigste Instrument, um Lern- und Entwicklungsprozesse einer Ausbildungsgruppe zu beleben und zu lenken. Sie gibt die Möglichkeit, den Prozeß, die letzte Sitzung, mit etwas Abstand und Ruhe zu betrachten.

Im ersten Teil wird der Ausbildungskandidat gefragt: "Wie geht es Dir jetzt mit dieser Erfahrung?" und "Was hältst Du von Deiner Leitung?" Die anderen Gruppenteilnehmer

kommentieren seine Äußerungen nicht. Der Kandidat soll nach positiven Aspekten seiner Arbeit suchen. Eventuell wird er unterstützt durch die Gruppenmitglieder, die in Form des Hilfs-Ichs gelungene Aspekte der Sitzung darstellen.

Im nächsten Schritt soll der Ex-Leiter gelungene Situationen explorieren. Dabei werden diese Szenen von der Gruppe reinszeniert. Er macht seine Hypothesen und Intentionen deutlich und beschreibt seine Fehler, die er für wichtig erachtet. Er kann sie selbst korrigieren, nach befriedigenderen Lösungen suchen und diese im Experiment ausprobieren, was als viel besser und effektiver angesehen wird, als Ratschläge. Mangelndes Wissen wird allerdings gleich vermittelt.

Nach genügend Raum für den Ex-Leiter, dürfen die anderen Gruppenteilnehmer die Szene ausprobieren und ihre Ideen beisteuern. Es gibt keine "richtige" oder "beste" Lösung und es sei besser Vorgehensweisen zu erfinden als zu lernen.

Im fortgeschritteneren Ausbildungsprozeß wird dann auch nach effektiveren Wegen zur Problemlösung gesucht und persönlicher Stil und Maßstäbe gefördert, sowie theoretische Aspekte des Psychodramas vermittelt.

Zum Schluß können die Ex-Leiter die Gruppe oder den Ausbildungsleiter um Feedback bitten. Die Gruppe kann positive Rückmeldung geben. Der Ausbildungsleiter darf auch kritisieren und Anregung für Lernschritte geben.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek: Nein

Seite 52

Autor: Kobasa, Suzanne

Titel: Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness

Zeitschrift: Journal of Personality and Social Psychology

Band: 37 (1)

Erscheinungsjahr: 1979

Seiten: 1-11

Signatur: psy 2/j69-37,1

BearbeiterIn: Gudrun Antelmann

Datum: 26.11.1995

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Der Artikel stellt eine Studie vor, in der hoch gestreßte Personen, die gesund blieben (hS/g), verglichen werden mit Personen, die bei hohem Streß krank wurden (hS/k). Als vermittelnder Faktor beim ersten Personenkreis wurde das Persönlichkeitsmerkmal der Widerstandsfähigkeit angenommen. Untersucht wurden Männer aus dem mittleren und höheren Management zwischen 40 und 49 J., verheiratet, 2 Kinder, Ehefrau zu Hause, meist protestantisch.

Es konnte keine statistisch signifikante, direkte kausale Beziehung zwischen Streß und Krankheit gefunden werden. Unterschiede zwischen den beiden Gruppen wurden nicht in demographischen Variablen gefunden, aber in einer Wahrnehmungsvariablen und drei Persönlichkeitsvariablen mit z.T. mehreren Aspekten.

A) WAHRNEHMUNGSVARIABLE:

Die hS/g-Personen nahmen ihr Leben deutlich weniger stressig wahr als die hS/k-Personen.

B) PERSÖNLICHKEITSVARIABLEN:

Die hS/g waren widerstandsfähiger, d.h.:

I. KONTROLLE:

Nihilismus

Sie haben einen unerschütterlichen Sinn für Bedeutungshaftigkeit, d.h. die kognitiven Fähigkeiten, streßvolle Ereignisse so zu interpretieren, daß die Auswirkungen einer Änderung in ihren Lebensplan hineinpassen (im Gegensatz zu Nihilisten) und können so störende Effekte deaktivieren, weil sie sich nicht als Opfer eines bedrohlichen Wandels fühlen.

Seite 53

Locus of control

Sie glauben, daß sie die Ereignisse ihres Lebens kontrollieren oder beeinflussen können und fühlen sich angesichts äußerer Kräfte und Veränderungen nicht machtlos, sondern als aktive Determinante der Konsequenzen. Sie setzen ihre Entscheidungskraft ein, um Strategien auszuwählen, mit dem Streß besser umzugehen. Sie begeben sich aktiv in die Situation hinein, nutzen ihre Ressourcen und machen sie zu ihrer Situation.

Kraftlosigkeit:

Sie sind insgesamt kraftvoller und dynamischer. Sie haben eine starke Tendenz zu aktiver Involviertheit mit ihrer Umgebung.

II. VERPFLICHTUNG/ENGAGEMENT:

Entfremdung von sich selbst

Sie sind besser motiviert, in allen Situationen zu bestehen, engagierter und involvierter in Bezug auf ihr Leben und sich selbst, sowie auf die Ereignisse und Aktivitäten in ihrem Leben. Sie zeigen keine Entfremdung von sich selbst, d.h. sie haben einen klaren Sinn für ihre Werte, Ziele und Fähigkeiten und glauben an ihre Wichtigkeit, geben sich auch unter Streßsituation nicht auf. Dadurch können sie die Bedrohung, die die Streßsituation darstellt, ganz anders einschätzen als die hS/k-Personen.

III. HERAUSFORDERUNG:

Herausforderung

Sie betrachten Veränderungen als Herausforderung, stehen dem Wechsel und der Veränderung positiv gegenüber. Sie sind geübt darin, auf das Unerwartete zu antworten. Sie schätzen ein Leben, das voll ist von interessanten Erfahrungen und sind in der Lage, sich in Streßsituationen Hilfe aus ihrer Umgebung zu holen. Sie sind kognitiv flexibel, was ihnen erlaubt, die Bedrohung neuer Situationen zu integrieren und sie als Herausforderung zu schätzen.

Abenteuerlust

Sie interessieren sich nicht für unverantwortliche Abenteuerlust. Im Kern der Suche nach Neuem und nach Veränderung liegen grundlegende Lebensziele, die im Erwachsenenalter zunehmend in eine breiter werdende Vielfalt von Situationen integriert werden.

Der Mechanismus, durch den stressige Lebensereignisse Krankheit produzieren, ist vermutlich physiologischer Natur. Welche physiologische Antwort das auch immer sein mag, der Persönlichkeitsfaktor der Widerstandsfähigkeit wirkt darauf ein, verringert die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek: Ja

Seite 54

Autor/en: Kobasa, S. & Puccetti, M.

Titel: Personality and Social Resources in Stress Resistance

Zeitschrift: Journal of Personality and Social Psychology

Band: Vol. 45, No. 4

Erscheinungsjahr: 1983

Seiten: 839-850

Signatur der Bibliothek: psy 2/ j69

BearbeiterIn: Claudia Nicolay

Datum: 29.11.95

Einschätzung der Brauchbarkeit: Mittel

Abstract:

Diese Studie untersuchte Persönlichkeit, soziale Vorteile und erhaltene soziale Unterstützung als Moderatoren der Effekte von stressvollen Lebensereignissen auf den Ausbruch von Krankheiten. Der Wert dieser Untersuchung besteht vor allem darin, daß verschiedene, nicht nur singuläre Moderatoren und deren Einfluß beachtet wurden. In einer Gruppe von leitenden Angestellten der mittleren und höheren Ebene beeinflussten "Personal Hardiness (Persönlichkeitsstärke) und stressvolle Lebensereignisse konsistent die Erkrankungsrate, wobei die erstere zu einer niedrigen Symptomatik, die letzteren zu einer Erhöhung derselben führt. Persönlichkeitsstärke wurde dabei definiert als Zusammenwirken dreier Charakteristika: Bindung, Kontrolle und Herausforderung. Personen mit einem hohen Wert bekennen sich leichter zu dem, was sie tun, sie glauben generell, daß sie wenigstens teilweise Ereignisse kontrollieren können und betrachten Veränderung als eine normale Herausforderung. In der Wahrnehmung und der Einschätzung von spezifischen stressvollen Lebensereignissen finden diese Personen Möglichkeiten, um Entscheidungsfindung zu üben, ebenso wie die Bestätigung von Prioritäten des Lebens, das Setzen von neuen Zielen und anderen komplexen Aktivitäten, die sie als wichtige menschliche Fähigkeiten schätzen. Außerdem sind sie fähig, jedes Ereignis im Zusammenhang eines Lebensplanes zu sehen. Ihre Coping-Stile zeigen ihren Glauben an ihre eigene Effektivität als auch ihre Fähigkeit, guten Gebrauch von anderen menschlichen und Umweltressourcen zu machen. Coping bedeutet für diese Personen, stressvolle Ereignisse in Möglichkeiten für ihre persönliche Entwicklung und die von anderen zu verwandeln.

Soziale Unterstützung wurde 1. von der Familie und 2. von den Vorgesetzten betrachtet.

Unter sozialen Vorteilen wurden allgemein geschätzte Werte in unserer Gesellschaft definiert wie sozialer Status, Einkommen, Gesundheit, Sicherheit, Liebe.

Ergebnis:

Die erhaltene Unterstützung durch den Vorgesetzten hatte wie vorausgesagt einen positiven Einfluß. Leitende Angestellte unter hohem Streß hatten niedrigere Werte auf der somatischen Ebene als solche ohne Unterstützung. Unterstützung von seiten der Familie andererseits zeigte einen negativen Effekt auf die Gesundheit bei den Menschen, die niedrige Werte in "Personal Hardiness" aufwiesen.

Erklärungen für dieses Phänomen könnten sein:

1. Soziale Unterstützung ist eher wirkungsvoll in der unmittelbaren Umgebung der stressauslösenden Situationen. Stressvolle Ereignisse am Arbeitsplatz tragen generell stärker zu den Stresswerten bei leitenden Angestellten bei als Ereignisse aus anderen Bereichen.
2. Familiäre Unterstützung mag eine inadäquate Copingstrategie für spezifische stressvolle Ereignisse vor allen im Beruf fördern, z.B. "emotionales Coping", das eher ermutigt zu einem gewissen Maß Selbstmitleid und der Ablenkung von der Beschäftigung, wie sich der Betroffene fühlt, als das "Problem-focused coping", das eher von den Vorgesetzten vermittelt werden kann.

Die sozialen Vorteile hatten keinen signifikanten Einfluß auf die Gesundheit.

Es ist noch anzumerken, daß die hier untersuchten Faktoren nur einen Teilaspekt darstellen in der Erklärung, warum manche Personen eher gesund bleiben, auch bei Anwesenheit von stressvollen Lebensereignissen, als andere. Ein Modell müßte mindesten auch noch andere stress-resistente Ressourcen mit einbeziehen wie z.B. körperliche Betätigung, Essensgewohnheiten, medizinische Familiengeschichte, Immunsystemabwehr und andere psychologische und soziale Faktoren. Ich halte den Artikel weniger geeignet für praktische Übungen in unserem Seminar, allerdings könnten die Ergebnisse als Unterstützung der theoretischen Inhalte zu dem Thema genommen werden, vor allem als Ergänzung zu dem anderen Artikel von Kobasa: "Stressful Life Events, Personality and Health. An Inquiry into Hardiness", den Gudrun Antelmann vorbereitet hat.

Verfügbarkeit:

Bibliothek: Ja

Im Handel: Nein

Autor/en: Lösel, F. & Bender, D.

Titel: Lebenstüchtig trotz schwieriger Kindheit. Psychische Widerstandskraft im Kindes- und Jugendalter

Zeitschrift: Psychoscope

Band: 7

Erscheinungsjahr: 1994

Seiten: 14-17

Bearbeiterin: Birgit Fischer

Datum: 1.11.1995

Einschätzung der Brauchbarkeit: ja.

Abstract:

Ausgehend von der Frage: "Wieso bewältigen manche junge Menschen schwierige Lebensumstände spielend, während andere daran zu zerbrechen drohen?" untersuchen Friedrich Lösel und Doris Bender vom Institut für Psychologie der Universität Erlangen-Nürnberg die psychische Widerstandskraft im Kindes- und Jugendalter.

Inhaltsangabe:

Die Untersuchung von Lösel & Bender stellt einen Beitrag zur Resilienzforschung dar. Der Begriff "Resilienz" bezieht sich dabei

1. auf Phänomene der bio-psycho-sozialen Gesundheit trotz hohen Störungsrisikos,
2. auf die Aufrechterhaltung von Kompetenz unter aktueller Belastung und
3. die Erholung von schweren Traumata.

Insbesondere im Fall von Kindern aus dem Multiproblem-Milieu können diese Probleme fließend ineinander übergehen. Die Resilienzforschung trägt den Erkenntnissen Rechnung, "daß Kinder nicht passive Sozialisationsobjekte sind, sondern in der Gestaltung ihrer Entwicklung aktiv und gegenüber Belastungen sehr unterschiedlich und flexibel agieren können". Erforscht werden protektive Faktoren, die Risiken vermindern helfen. Solche relativen Widerstandskräfte gegenüber Risikofaktoren, die über die Zeit und verschiedene Situationen hinweg variieren können, können sowohl in konstitutionellen und erworbenen Persönlichkeitsmerkmalen als auch in Merkmalen der Umwelt liegen.

Als Untersuchungsbeispiel wird die Bielefelder-Erlanger-Studie zur Resilienz dargestellt. In dieser Untersuchung geht es um die Entwicklung von Jugendlichen aus einem Multiproblem-Milieu; um Jugendliche, die in Heimen aufwachsen. Diese stehen nach zahlreichen Befunden unter einem besonders hohen Risiko, gravierende und persistente Erlebens- und Verhaltensstörungen zu entwickeln.

In der Studie wurde eine Gruppe von Jugendlichen mit bislang relativ gesunder psychischer Entwicklung (Resiliente / n = 66) mit einer Gruppe verglichen, die im belastenden Milieu erwartungsgemäß schwerwiegende Erlebens- und Verhaltensprobleme entwickelt hat werden (Auffällige / n = 80). Die Diagnosen wurden mit objektiven Methoden validiert. Hinsichtlich der Risikobelastung (objektive und subjektive biographische Belastungsfaktoren) unterschieden sich die beiden Gruppen nicht voneinander, hatten jedoch im Vergleich zu einer "normalen" Stichprobe

von über 600 Schülern sehr hohe Ausprägungen. Hinsichtlich der psychischen Gesundheit/Störung zeigten die "Auffälligen" wesentlich höhere Problemwerte als die

”Resilienten”, insbesondere in den Skalen des externalisierenden Syndroms wie Aggression und Delinquenz.

Auf der Basis dieser präzisierten Resilienz-Diagnosen wurden personale und soziale Ressourcen untersucht, die in der Literatur als mögliche Schutzfaktoren gelten. Als Ergebnis zeigte sich, daß folgende personalen und sozialen Ressourcen eine protektive Funktion in der Entwicklung zu haben scheinen:

1. eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen Versorgungsperson;
2. soziale Unterstützung innerhalb und außerhalb der Familie, z.B. Verwandte, Lehrer, Gleichaltrige, Nachbarn;
3. ein emotional warmes, offenes, strukturierendes und normorientiertes Erziehungsklima;
4. soziale Modelle, die zu konstruktivem Bewältigungsverhalten ermutigen, z.B. Eltern, Geschwister, Lehrer;
5. dosierte soziale Verantwortlichkeit und Leistungsanforderungen, z.B. Sorge für andere Verwandte, Pflichten in der Schule;
6. kognitive Kompetenzen, z.B. mindestens durchschnittliches Intelligenzniveau, kommunikative Fertigkeiten, realistische Zukunftsplanung;
7. Temperamenteigenschaften, die eine effektive Bewältigung begünstigen, z.B. Flexibilität, Annäherungsverhalten, Impulskontrolle;
8. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, internale Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen und ein positives Selbstkonzept;
9. die Art und Weise, wie die Person mit Belastungen umgeht, insbesondere die aktive Bemühung der Problembewältigung;
10. die Erfahrung von Sinn, Struktur und Bedeutung in der eigenen Entwicklung, z.B. religiöser Glaube, Ideologie, ”sense of coherence”.

Konzeptuelle Probleme ergeben sich für die Forschung durch unterschiedliche Definitionen und Operationalisierungen von Resilienz und Risikofaktoren. Ein weiteres konzeptuelles Problem betrifft die Abgrenzung von Risiko- und Schutzfaktoren, denn es ist manchmal durchaus möglich, daß Risiko- und Schutzfunktionen in einem Merkmal zusammen vorkommen können. Je nach ”günstiger” oder ”ungünstiger” Ausprägung erhöhen oder erniedrigen sie die Wahrscheinlichkeit eines spezifischen Problemverhaltens. In der Resilienzforschung kann es somit nicht um statische Schutzfaktoren gehen, sondern um die Aufklärung der zugrundeliegenden Mechanismen und Prozesse, durch die Risiken moderiert werden.

Anwendung findet die Resilienzforschung in der Praxis der Prävention und Intervention im Kindes- und Jugendalter. So stellt das Wissen, daß sich manche Kinder selbst unter ungünstigen Lebensbedingungen zu relativ gesunden, kompetenten und zufriedenen Erwachsenen entwickeln eine wichtige psychische Hilfe für die praktische Arbeit dar. Es gibt begründete Hoffnung an Praktiker, daß ihre Arbeit Sinn macht und hilft Burn-out Probleme, Zynismus, Resignation mancher Berufsfelder zu vermeiden. Angesichts begrenzter Ressourcen kann sich intensive professionelle Hilfe auf jene Kinder konzentrieren, bei denen am wenigsten ”natürliche” soziale und personale Ressourcen verfügbar sind. Desweiteren dienen die Erkenntnisse der Resilienzforschung der Planung und Evaluation von spezifischen Projekten.

Autor: Kurt Ludewig

Titel: Systemisches Denken. Biologische Grundlagen.

Buchtitel: Systemische Therapie

Erscheinungsdatum: 1992

Seiten: 58 -71

Verlag: Klett-Cotta

Erscheinungsort: Stuttgart

Signatur der Bibliothek: psy 616 / 192

Bearbeiterin: Birgit Fischer

Datum: 24.10.1995

Einschätzung der Brauchbarkeit:

Für unsere Zwecke mittelmäßig geeignet. Als Grundlagenbuch zum Kennenlernen systemischer Theorie und Therapie empfehlenswert!

Abstract:

Im Kapitel "Biologie und Erkenntnis" geht Kurt Ludewig auf die biologischen Grundlagen des systemischen Denkens ein. Er stellt dazu Konzepte des Neurobiologen Humberto Maturana vor. Sie betreffen die Biologie der Kognition und die Definition des Lebens als Autopoiese mit den entsprechenden ethischen und wissenschaftstheoretischen Konsequenzen.

Seite 59

Autor/en: Markus, Hazel & Nurius, Paul

Titel: Possible Selves

Zeitschrift: American Psychologist

Band: Vol. 41, No. 9

Erscheinungsjahr: September 1986,

Seiten: 954-969

Signatur: psy 2/ a58

BearbeiterIn: Anette Daiber

Datum: 7. 12. 95

Einschätzung der Brauchbarkeit: Mittel

Abstract:

Die Autoren meinen, daß sich die Selbstkonzeptforschung zu wenig mit den möglichen Selbsten befaßt. In den möglichen Selbsten drückt sich aus, wie Individuen über ihre Möglichkeiten und ihre Zukunft denken. Sie enthalten Bilder von idealen Selbsten, von Selbsten, die wir werden können und solchen, die wir fürchten zu werden.

Mögliche Selbste haben zwei Funktionen: Sie bestimmen zukünftiges Verhalten, indem sie vorgeben, was wir anstreben zu werden oder versuchen zu vermeiden und sie bieten einen Kontext, in dem das gegenwärtige Verhalten und Erleben bewertet wird.

Nach den Autoren übersieht die Selbstkonzeptforschung, daß es nicht "das" Selbstbild eines jeden Menschen gibt, sondern daß das momentane Selbst immer eine Mischung aus mehr oder weniger aktiven und präsenten möglichen Selbsten ist. Sie nennen es das "working self-concept". Einige Teile sind wegen ihrer Wichtigkeit immer präsent, sie bilden das Kernselbst. Wie ich mich fühle, hängt davon ab, wie mein aktives Selbst aussieht.

In einer Studie wird gezeigt und untersucht, daß und wie sich "possible selves" vom "working self" unterscheiden, indem einmal gefragt wird "Beschreiben Sie das (diese Eigenschaft) jetzt?" und einmal "Haben sie das jemals als mögliches Selbst betrachtet?"

Verfügbarkeit:

-Bibliothek: Ja

Seite 60

Autor: Roesler, Michael

Titel: Das kulturelle Atom nach J. L. Moreno Ein psychodramatisches Instrument zur Erfassung der Persönlichkeit

Zeitschrift: Psychodrama
Band: Dezember 1991
Erscheinungsjahr: 1991
Seiten: 187 - 201
BearbeiterIn: Gudrun Antelmann
Datum: 21.11.1995
Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Auf der Basis der Rollentheorie entwickelte Moreno das Kulturelle Atom, das die Möglichkeit bietet, "die subjektive Sicht eines einzelnen über die Entfaltung seines Selbst in seinen verschiedenen Rollen kennenzulernen." "Dieses Verfahren kann zur Querschnitt- und/oder Längsschnitterhebung der gesamten Lebenslage eines einzelnen eingesetzt werden." Moreno unterscheidet dabei drei Bereiche des Selbst, das sich allmählich aufbaut aus verschiedenen Rollen, die es schon vor dem Ego gab:

- psychosomatische Rolle (zur Erfahrung des Körpers)
- psychodramatische Rolle (zum Erleben der Psyche)
- soziale Rolle (in den Beziehungen)

Das Kulturelle Atom kann eingesetzt werden, um

- die Verhaltens- u. Erlebensweisen im gesamten Kontext zu betrachten,
- einen Überblick über die Erwartungen an diese Person aus ihrer eigenen Sicht zu bekommen,
- Interrollen- oder Intrarollenkonflikte deutlich zu machen
- Spannungsfelder zu suchen und dadurch zu neuen Erkenntnissen und Impulsen zu gelangen
- Aufschluß über die Realisierung der Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnisse im Umfeld zu geben. Wo werden sie gelebt, wo nicht, evtl. einseitig (siehe Ressourcen)
- bei emotionaler Überflutung und Unstrukturiertheit hilfreiche Distanz zu schaffen

Wichtig ist der Aspekt der Kompensation einer Rolle durch eine andere.

Wenn das Kulturelle Atom für zwei verschiedene Zeitpunkte erstellt wird, können Veränderungen über die Zeit deutlich werden.

Das Kulturelle Atom kann in der Einzelberatung/therapie, als Papier- u. Bleistift-Test und in der Gruppenarbeit eingesetzt werden.

Seite 61

Mögliche Einstiegsfragen:

- "Wo schwindet meine ganze Energie und warum habe ich so wenig Muße im Alltag?"
- "In meiner Freizeit kann ich mich ausleben; zu Hause und auf der Arbeit bin ich ein anderer Mensch."

Folgende Bereiche sollten durch Rollen ausgefüllt sein:

- Privat: Familie, Haushalt, persönliche Refugien, Selbstmanagement
- Kultur: Freunde, Hobbys/Freizeitaktivitäten, Religion/Sinnggebung, gesellsch. Engagement
- Arbeit: Berufliche Qualifikation, Arbeitsfeld, gesellschaftliche Wertschätzung

Dabei sollen subkulturelle und schichtspezifische Ausgestaltungen berücksichtigt werden.

Auswertung:

- wurden Rollen vergessen, abgewertet, idealisiert?
- sind die Rollen ausreichend differenziert, gibt es zu viele/zu wenige?
- fehlt Flexibilität und Kreativität im Rollenhandeln?
- wurde Rollen zu viel/zu wenig Bedeutung zugemessen?

Beispiel einer Instruktion:

”Jeder ... lebt in verschiedenen Rollen, die mehr oder weniger wichtig, mehr oder weniger angenehm, mehr oder weniger ‘privat’ sind. ...Alle diese Rollen ergeben ein Bild davon, was mein Leben ausmacht, wie ich lebe. Damit wir uns von Dir ... ein solches Bild machen können, möchte ich Dich bitten, ... einmal ganz konkret Deine Dir bedeutsamen Rollen vorzustellen. Das Ganze kann für Dich auch so eine Art Bestandsaufnahme sein, wodurch Du z.B. erkennen kannst, wo es Lücken oder Konflikte in Deinem Leben gibt oder auch Zufriedenheit und Stärken.”

Es kann nun auf einem Blatt aufgezeichnet werden oder im Psychodrama in der Gruppe dargestellt und bearbeitet werden.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek: Nein

Seite 62

Autor: Rossi, Ernest L.

Titel: Die Geist-Körper-Kommunikation und die neuen Möglichkeiten ihrer Nutzbarmachung

Herausgeber: Zeig, J

Buchtitel: Psychotherapie. Entwicklungslinien und Geschichte

Erscheinungsjahr: 1991

Verlag: dgvtv

Erscheinungsort: Tübingen

BearbeiterIn: Claudia Zoll

Datum: 30. 1.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Das Thema dieses Referates ist die Beziehung des Geistes zum Körper.

Rossi versucht zu erklären, wie Einstellungen, Ideen und andere geistige Prozesse Körperreaktionen beeinflussen.

Probleme entstehen seiner Ansicht nach, wenn der Informationsfluß zwischen Geist und Körper blockiert ist.

Sein Referat gliedert sich in drei Teile:

- Teil 1** skizziert die Geschichte von Riten, Ritualen, Mythen, Religion und Philosophie als Stufen in der Entwicklung der Konzepte von Geist und Psychotherapie.
 - Teil 2** gibt einen Überblick über die neuesten Forschungsergebnisse bezüglich der Kommunikation von Geist und Körper. Diese könnten zur Grundlage werden, auf der alle Psychotherapieschulen zu einem einzigen Ansatz gelangen könnten, in dem der Informationsfluß im Mittelpunkt steht.
 - Teil 3** gibt eine Übersicht, wie diese neue Integration von Geist und Körper als ein einziges Informationssystem zur Entwicklung einer neuen Sprache führen kann, mit deren Hilfe die Entfaltung der bewußten Identität, der Persönlichkeit und des Verhaltens in den wachstumsorientierten Psychotherapien sehr erleichtert würde.
-
-

Seite 63

Autor: Schenk-Danzinger, L.
Titel: Entwicklungspsychologie
Herausgeber: Schenk-Danzinger, L.
Buchtitel: Entwicklungspsychologie
Erscheinungsjahr: 1993, 22. Auflage
Verlag: Bundesverlag
Erscheinungsort: Wien
Signatur der Bibliothek: psy 215/s22i(20)
BearbeiterIn: Anette Daiber
Datum: 10. 11. 95
Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

Im ersten Teil wird eine Untersuchung darüber vorgestellt, welche Entwicklungsaufgaben, d. h. Probleme Jugendliche in welchem Alter haben. Im zweiten Teil wird versucht herauszufinden, welche Bewältigungsstrategien Jugendliche anwenden. Die Autorin stellt fest, daß dabei aktive Verhaltensweisen den Vorrang haben, wie z. B. das Reden mit der betroffenen Person. Erst wenn die Belastung zu groß wird, kommt es zu Resignation und Rückzug. Es geht hierbei nicht um Ressourcenorientierung, sondern um die Lösung von Problemen.

Verfügbarkeit:

-Bibliothek: Ja, aber nur ältere Auflagen

Seite 64

Autor: Dr. Maja Storch
Titel: Der Schatten als Ressource-psychodramatisches Aktionsreframing
Bibliographische Angaben: Da Direktbezug von der Autorin, keine weiteren Angaben möglich.
BearbeiterIn: Claudia Nicolay
Datum: 7.11.1995
Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Der Artikel gibt eine kurze Einführung in das Schattenkonzept von C. G. Jung und erläutert die Vorteile, seinen eigenen "Schatten" kennenzulernen, zu akzeptieren und als Ressource zu nutzen
Ebenso erklärt werden das Reframing, eine Methode aus dem NLP, mit dem alltäglichen Begebenheiten oder Eigenschaften einen neuen Rahmen gegeben wird und diese neu bewertet werden, sowie dessen Einsatzmöglichkeit im Psychodrama.
Ausführlich vorgestellt wird die genaue Anleitung für ein Gruppenspiel mit dem Thema: "Mein liebster Feind", das sich in insgesamt 6 Phasen gliedert:

1. die Einführung über den Schatten
2. die Erklärung des Gruppenspiels
3. das Gruppenspiel selbst (ca. 20-30 min)
4. Freies Erzählen im Anschluß
5. Bearbeitung der Reframing-, Prozent- und Zukunftsfrage in Einzelarbeit
6. Plenum - Austausch über die Antworten

Auf Grund des direkten Bezuges zum Thema "Ressource" als auch der praktischen Übung, die bereits ausgearbeitet vorliegt, halte ich den Artikel für sehr geeignet.

Verfügbarkeit:

- Bibliothek: Nein
 - Im Handel: Nein
-
-

Seite 65

Autor (Hrsg.): Tomm, Karl
Titel: Das systemische Interview als Intervention
Buchtitel: Die Fragen des Beobachters
Erscheinungsjahr: 1994
Verlag: Auer
Erscheinungsort: Heidelberg
Seiten: 170-208
Signatur der Bibliothek:
Bearbeiterin: Birgit Fischer
Datum: 22. 11.1995
Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Das 'Systemische Interview als Intervention' wird als Handlung verstanden, bei der alles, was der Gesprächsleiter tut und sagt und nicht tut und nicht sagt, als eine Intervention aufgefaßt wird.

In Teil C des Kapitels geht der Autor auf verschiedene Frageformen - lineale, zirkuläre, strategische oder reflexive Fragen - im Rahmen therapeutischer Interventionen ein. Dabei stellt er die diesen Fragen zugrunde liegenden therapeutischen Intentionen und Annahmen vor und geht auf deren Wirkung ein.

Im darauffolgenden Kapitel: 'Fragen als Interventionen' stellt der Autor das systemische Interview als Therapiemethode anhand eines Fallbeispiels dar.

Die Methode beruht auf der Annahmen, daß kleine Veränderungen in den Konstruktionen über sich selbst und die Welt tiefgreifende Wirkungen erzielen. Durch Verschiebung des Kontextes, in dem man Probleme betrachtet befreit diese Intervention von starren Überzeugungen. Innerhalb des therapeutischen Rahmens besteht die Aufgabe des Therapeuten nicht darin, für Klienten die Wahl zu treffen, sondern sie in die Lage zu versetzen, selbstständig eine Wahl zu treffen.

KAPITEL 4

WAS HABE ICH GELERNT?

GUDRUN ANTELMANN

ICH:

- Phantasiereise schreiben
- Übungen entwickeln
- was sind meine Ressourcen
- wie gehe ich mit ihnen um
- gute Selbsterfahrung, viel für/über mich gelernt
- brauchbare Erfahrung für spätere berufliche Praxis
- gute/alternative Einstellung zu Problemen/ andere Sichtweise von Defiziten
- Sitzungsleitung

WIR:

- im Team eigene Entwürfe weiterentwickeln
- daß ein Team noch aus einer Sache etwas herausholen kann, die man selbst vielleicht schon aufgegeben hat
- im Team etwas von Null auf die Beine stellen- daß ein bißchen weniger Struktur zwischendurch auch kreative Kräfte sich entwickeln lassen kann

THEMA:

- auf Ressourcen zu achten
- was alles Ressourcen sein können
- wie gute Rückmeldungen gegeben werden und was sie bewirken

STRUKTUR:

- Zeitablauf überwachen
- Planung eines Projektes
- Rückmeldungen gleich notieren, sonst gehen sie verloren bzw. können nicht mehr so detailliert gegeben werden
- Einbettung des zu Vermittelnden in Empfang, Sorge um das Wohl der Gäste
- Gestaltung des Ablaufes eines Termins und insgesamt aller Termine
- daß zuviel Struktur für die Gäste erschlagend sein kann

ANETTE DAIBER

ICH:

- eine Alternative zur problemzentrierten Denkweise, die sonst doch oft sehr vorherrschend ist, sowohl für mich und

- meinen Alltag, als auch für meine spätere Arbeit;
- praktisch anwendbare Übungen, die ich sicher später auch noch verwenden kann, wie z.B. den Aufbau eines Ressourcenzustandes;
- bei Nicht-Studierenden praktische Übungen anzuleiten;

WIR:

- wie wichtig und hilfreich es ist, konstruktive Rückmeldung zu kriegen;
- wie eine andere Gruppe, mit anderen Menschen, d.h. z.B. die Externen einem noch einmal einen ganz anderen Blickwinkel bei einem Thema bringen können, von dem man meint, nun kennt man es;

THEMA:

- daß es gar nicht so leicht ist, sich nur auf Positives zu konzentrieren, weil dann automatisch immer wieder die Probleme mit ins Blickfeld geraten;
- daß es wichtig ist, sich Angenehmes ab und zu bewußt zu gönnen und zu erlauben, sonst hat man nichts davon, daß das aber auch nicht so leicht ist;

STRUKTUR:

- wie wichtig es ist, Übungen erst einmal selbst auszuprobieren, weil man die möglichen Schwierigkeiten nicht abschätzen kann;
- daß es sehr hilfreich und entlastend ist, die Stunden zeitlich gut vorzuplanen und dann auch auf die Zeit zu achten;
- daß man sich völlig verschätzen kann, wieviel man in zwei Stunden durchführen kann und daß es sehr wichtig ist, genügend Zeit für Gesprächsrunden einzuplanen;
- wie wenig praktisch Anwendbares doch in der Fachliteratur zu finden ist, und daß es dann doch möglich ist, das Theoretische praktisch umzusetzen;

Seite 68

BIRGITT FISCHER

ICH:

- wie wichtig ressourcenorientiertes Denken und Arbeiten in der Psychologie ist
- selbst mehr auf meine eigenen Ressourcen zu achten
- Erarbeitung einer neuen psychologischen Arbeitsmethode aus der Literatur
- Selbsterfahrung mit dieser erarbeiteten Supervisions- und Beratungsmethode
- eine Gruppe zu leiten
- differenziert Rückmeldung zu geben und auch annehmen zu können
- Erfahrung in der Arbeit mit einem Team
- wie wichtig eine gute Vorbereitung ist, und daß dabei auch gerade 'Kleinigkeiten' oft von entscheidender Bedeutung sein können
- Zutrauen zu meinen eigenen Fähigkeiten

WIR:

- daß es Spaß macht in einem Team zu arbeiten
- wie viele Ideen und Anregungen gemeinsam zustande kommen können
- wie wichtig die Rückmeldung der anderen für meine eigene Arbeit ist
- zuzuhören und mich selbst auch mal etwas zurückzunehmen, den anderen ihren Raum zu lassen
- wichtig, daß man / frau sich auch mal außerhalb der Arbeit trifft und kennenlernt (z.B. gemeinsames Essen)

THEMA:

- ein spannendes und sicherlich für meine zukünftige Arbeit als Psychologin sehr wichtiges Thema
- hat mir neue Perspektiven im Denken und Handeln eröffnet, die sowohl für meine Arbeit als auch für mich persönlich sehr bereichernd sind
- faszinierend wie viel Anregung man / frau für ressourcenorientiertes Arbeiten in der Literatur finden kann, wenn man / frau darauf achtet

STRUKTUR:

- eine gute Planung und Strukturierung ist sehr wichtig und gibt viel Sicherheit bei der Erarbeitung komplexer Themen und neuer Anforderungen
- eine gute Strukturierung muß gelernt sein!
- wichtig die richtige Balance zwischen Strukturierung und Spontanität zu finden
- eine Struktur darf nicht zu rigide sein, soll Flexibilität ermöglichen und nicht hemmen!

Seite 69

CLAUDIA NICOLAY

ICH:

- ein mir bisher noch nicht näher bekanntes und vorbereitetes psychologisches Thema für die praktische Anwendung zu erarbeiten an Hand von verschiedenen Literaturquellen
- mich als Leiterin in einer Gruppe von Externen zu erfahren
- auf mich und meine Bedürfnisse, Vorstellungen auch zu achten und sie einzubringen
- klar und deutlich(auch in der Lautstärke!) zu dem zu stehen, was ich zu sagen habe
- daß ich eine Menge von Rückmeldungen profitieren kann
- daß es mir wichtig ist, in einer vertrauensvollen und akzeptierenden Atmosphäre zu arbeiten
- daß ich nicht perfekt sein muß, um gute Arbeit zu leisten

WIR:

- daß es manchmal anstrengend, aber auch sehr schön und fruchtbar ist, in einem Team auch ein etwas längeres und größeres Thema zu erarbeiten und zusammen durchzuführen
- daß viele "Köpfe" viele unterschiedliche Meinungen haben, aber auch eine Menge an Ideen und Kreativität zusammenbringen und außerdem ein gutes Korrektiv für die eigenen Vorstellungen in

punkto Realisierung ergeben

- klare Absprachen zu treffen, um Mißverständnisse zu vermeiden
- konstruktive Kritik zu geben und Lob und Ermutigung nicht zu vergessen

THEMA:

- wie wichtig und bisher vernachlässigt das Arbeiten mit den Ressourcen im therapeutischen Feld ist
- daß dieses Thema sehr komplex und vielfältig ist und von wie vielen verschiedenen Seiten her man sich an die Ressourcen annähern kann
- daß ich ein guten Teil Rüstzeug für meine spätere Arbeit als Therapeutin mitnehmen kann
- auf meine eigenen Ressourcen mehr zu achten und sie zu hegen und zu nutzen

STRUKTUR:

- wie wichtig gute Struktur und Planung bei einem Projekt sind
- daß weniger manchmal mehr ist (Zeitplanung)
- daß neben der Struktur immer noch Offenheit für "Unvorhergesehenes" bestehen sollte (Spontanität) bei der Durchführung
- Bedürfnisse von den Externen mitzubersichtigen und miteinzubeziehen und darauf reagieren zu können
- daß kleine Details eine sehr große Wirkung haben können (im Positiven wie im Negativen)

Seite 70

CLAUDIA ZOLL

ICH:

- Ich habe gelernt, wie ich mir ein Thema von Grund auf erarbeiten kann. Ich fand sehr gut, daß wir nicht auf bereits bestehende Übungen zurückgegriffen haben, sondern wir uns selbst diese Übungen erarbeitet haben. Ich habe viele Anregungen und Ideen bekommen, wie ich selbst später Übungen aufbauen kann und was dabei wichtig zu beachten ist.
- Gut fand ich auch die wechselnde Gruppenleitung. Für mich war es das erste Mal, daß ich die Leitung einer Gruppenstunde übernommen habe und ich fand es angenehm diese Leitungsfunktion in diesem Rahmen auszuprobieren.
- Am meisten Spaß gemacht haben mir die Stunden mit den Externen. Ich habe dabei gelernt, worauf man bei der Planung im voraus schon achten muß. Ich hätte vorher nie gedacht, daß es oft Kleinigkeiten sind, die eine entscheidende Rolle spielen für den Verlauf der Stunden (genaue Zeitplanung, Vorstellungsrunde, Pufferzeit zwischen den Übungen). Letztendlich haben unsere erfolgreichen Sitzungen mit den Externen mein Selbstvertrauen gestärkt, so daß ich mir jetzt sehr viel besser als vor diesem Fallseminar vorstellen kann, später einmal selbst Gruppenstunden, zu einem bestimmten Thema, anbieten zukönnen.

WIR:

- Ich empfand die Zusammenarbeit in unserem Fallseminar als angenehm und sehr produktiv. Aufgekommenen Spannungen führe ich eher auf eine gewisse zeitlich Enge in der Vorbereitungsphase zurück und nicht auf

zwischenmenschliche Probleme in der Gruppe.

THEMA.

- Das Thema "Ressourcenorientierung" hat mich während der gesamten Dauer des Fallseminars auch im privaten Bereich begleitet. Die Beschäftigung mit diesem Thema hat mein Bewußtsein geschärft, für die Wahrnehmung meiner eigenen Ressourcen und für die "angenehmen Ereignisse" in meinem Umfeld. Insgesamt finde ich das Thema nach wie vor spannend und ich könnte mir gut vorstellen, daß dieses Thema auch in meine spätere Arbeit einfließen wird.

STRUKTUR:

- Die Struktur des Fallseminars war mir manchmal etwas zu starr und zu wenig flexibel. Ich glaube, daß dies zu Lasten einer gewissen Spontanität ging, die wie ich finde, oft wesentlich ist, für die Entwicklung kreativer Ideen. Trotzdem denke ich, daß es sinnvoll und wichtig ist eine Struktur zu haben, vor allem für die Zusammenarbeit in einer Gruppe.

LITERATURLISTE

FALLSEMINAR: RESSOURCENORIENTIERUNG

Die mit Sternchen bezeichneten Angaben liegen als Kopie im Ordner in untenstehender Reihenfolge

ARTIKEL IN SAMMELBÄNDEN

- Coleman, J.: Eine neue Theorie der Adoleszenz
In: Olbrich, E. & Todt, E. (Hrsg.). Probleme des Jugendalters
Berlin: Springer
1984
- Hornung, R. & Gutscher, H.: Gesundheitspsychologie: Die sozialpsychologische Perspektive.
In: Schwenkmezger, P. & Schmidt, L. (Hrsg.). Lehrbuch der Gesundheitspsychologie
Stuttgart: Enke
1994
- Rossi, E.L.: * Die Geist-Körper-Kommunikation und die neuen Möglichkeiten ihrer
Nutzbarmachung
In: Zeig, J. (Hrsg.). Psychotherapie. Entwicklungslinien und Geschichte
Tübingen: dgvt
1991
- Seiffge-Krenke, I.: Funktion des Tagebuchs bei der Bewältigung alterstypischer Probleme in der
Adoleszenz
In: Oerter, R. (Hrsg.). Lebensbewältigung im Jugendalter
Weinheim: Beltz
1985

ARTIKEL IN ZEITSCHRIFTEN

Davé, R.: *	Effects of Hypnotically Induced Dreams on Creative Problem Solving Journal of Abnormal Psychology (1979), 88 (3), S. 293-302
-------------	--

- Greenberg, J., *
Pyszczynski, T.,
Burling, J., Simon, Linda,
Solomon, S.,
Rosenblatt, A.,
Lyon, Deborah &
Pinel, Elizabeth: Why Do People need Self-Esteem? Converging
Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering
Function
Journal of Personality and Social Psychology
(1992), 63 (6), S. 913-922
- Grossarth-Maticek, R. & Personality, stress and disease: Description and

- Eysenck, H.J.: * validation of a new inventory.
Psychological Reports
(1990), 66, S. 355-373
- Hornung, R.: * Prävention und Gesundheitsförderung in der kinder- und jugendpsychologischen Arbeit
Der Jugendpsychologe
(1992), 18 (1), S. 50-59
- Kaiser, H.-J.: * Selbstreflektierendes Denken als Element klugen Handelns
Report Psychologie
(1994), 48 (10), S. 24-35
- Klein, U. Bleckwedel, J. & Portier, L. * Zwischen Handwerk und Magie. Einladung zur Fehlerfreundlichkeit. Die psychodramatische Prozesßanalyse als didaktisches Instrument
PsychoDrama
(1991), S. 290-303
- Kobasa, Suzanne C.: * Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness
Journal of Personality and Social Psychology
(1979), 37 (1), S. 1-11
- Kobasa, Suzanne C. & Puccetti, M.C.: * Personality an Social Resources in Stress Resistance
Journal of Personality and Social Psychology
(1983), 45 (4), S. 839-850
- Lösel, F. & Bender, D.: * Lebenstüchtig trotz schwieriger Kindheit. Psychische Widerstandskraft im Kindes- und Jugendalter.
Psychoscope
(1994), 18 (7), S. 14-17
- Markus, Hazel & * Possible Selves
Nurius, Paula: American Psychologist
(1986), 41 (9), S. 954-969
- Roesler, M.: * Das Kulturelle Atom nach J.L. Moreno. Ein psychodramatisches Instrument zur Erfassung der Persönlichkeit
PsychoDrama,
(1991), S. 187-201

- Selvini Palazzoli, Mara, * Hypothesizing-Circularity-Neutrality:
Boscolo, L., Cecchin, G. & Three Guidelines for the Conductor of the
Prata, Giuliana: Session
Family Process,
(1980), 19 (1), S. 3-12
- Udris, I., Kraft, U., Arbeiten, gesund sein und gesund bleiben:
Mussmann, C. & Rimann, Theoretische Überlegungen zu einem
M.: Ressourcenkonzept.
Psychozial

BÜCHER

- De Shazer, St.: Der Dreh
Heidelberg: Auer
1989
- De Shazer, St.: Das Spiel mit den Unterschieden. Wie therapeutische Lösungen lösen.
Heidelberg: Auer
1992
Hieraus: Kapitel 10: Was löst die Lösung. S. 121-137
- Drink, M.: * Systemtheoretisch orientierte Modelle von Emotion und Kognition, einige
Folgerungen für Pädagogik und Psychotherapie.
Wuppertal: Unveröff. Diss.
1989
Hieraus: S. 218-239
- Frank, J.D.: Die Heiler. Wirkungsweisen psychotherapeutischer Beeinflussung. Vom
Schamanismus bis zu den modernen Therapien. 2. Aufl.
Stuttgart: Klett-Cotta
1992
- Herrmann, T. & * Persönlichkeitspsychologie: ein Handbuch in Schlüsselbegriffen
Lantermann, E.-D. München: Urban & Schwarzenberg
(Hrsg.): 1985
Hieraus: S. 233-264
- Kossak, H.-Ch.: Hypnose. Ein Lehrbuch
München: Psychologie Verlags Union
1989

Seite 74

- Kolip, P. : Freundschaften im Jugendalter
Weinheim: Juventa
1994
Hieraus Kapitel 2:
Soziales Netzwerk, soziale Unterstützung und Freundschaft, S. 57-71
- Ludewig, K.: * Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis
Stuttgart: Klett-Cotta
1992
Hieraus: S. 58-71
- Moreno, J.L.: Psychodrama und Soziometrie
Köln: Edition Humanistische Psychologie
1989

- Paulus, P.: * Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit
Göttingen: Hogrefe
1994
Hieraus: Kapitel 2.5.1.: Zum Gesundheitsbegriff, S. 22-35
- Schenk-Danziger, L.: Entwicklungspsychologie. 22. Aufl.
* Wien: Bundesverlag
1993
Hieraus: S. 364-370
- Schwenkmezger, P & Schmidt, L.: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie
Stuttgart: Enke
1994
- Tomm, K.: * Die Fragen des Beobachters. Schritte zu einer Kybernetic zweiter Ordnung in der systemischen Therapie.
Heidelberg: Auer
1994
Hieraus: Das systemische Interview als Intervention. S. 170-208
- Wahl, D.: Handeln unter Druck
Weinheim: Beltz
1985
- White, L.: Placebo: Theory, Research and Mechanisms
Guilford
1985

UNDEFINIERTER LITERATUR

Jung, C.G.: * Die transzendente Funktion

Grundwerk C.G. Jung, Bd. 2, S. 251-278

Seite 75

- Kühne, U.: * Referat über Artikel von Antonovsky:
Personality and Health. Testing the Sense of Coherence Model.
- Storch, Maja: * Der Schatten als Ressource -
Psychodramatisches Aktionsreframing
- Storch, Maja & Rösner, D.: * Soziodrama und Moderation als Methoden der
Organisationsentwicklung

LITERATUR AUS DEM INSTITUT FÜR EHE UND FAMILIE (DEZ. 95)

- De Shazer, St.: Wege der erfolgreichen Kurztherapie.
Stuttgart: Klett-Cotta
1989

- Gilligan, St.: Therapeutische Trance. Das Prinzip Kooperation in der Erickson'schen Hypnotherapie.
Heidelberg: Auer
1991
- Keeney, B.: Aesthetics of Change.
New York: Guilford
1983
- Maturana, H. & Der Baum der Erkenntnis.
Varela, F.: Bern: Scherz
1987
- O'Hanlon, W.H.: Eckpfeiler.
Hamburg: Isko-Press
1989
- Peter, B. & Erickson in Europa.
Schmidt, G. Heidelberg: Auer
(Hrsg.): 1992
- Simon, F.B.: Meine Psychose, mein Fahrrad und Ich
Heidelberg: Auer
1990
- Schmidt, G.: Eine systemsche Untersuchung des Unbewußten.
In: Hypnose und Kognition 6.

Seite 76

- Schmidt, G.: Motivationsaufbau durch Utilisierung des Wertsystems mittels therapeutischer Doublebinds.
In: Hypnose und Kognition (3), S. 8-15.
1986
- Schmidt, G.: Sucht-"Krankheit" und/oder Sucht(t)-Kompetenzen.Lösungsorientierte systemische
Therapiekonzepte
für eine gleichrangig-partnerschaftliche Umgestaltung von "Sucht" in Beziehungs- und
Lebensressourcen.
1992
- Schmidt, G.: Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für die Arbeit mit psychotisch
definierten Klienten.
In: Peter, B. & Schmidt, G. (Hrsg.). Erickson in Europa.
Heidelberg: Auer
1992
- Zeig, J. Meine Stimme begleitet Sie überall hin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson.
(Hrsg.): Stuttgart: Klett-Cotta
1985

SONSTIGES

Wahl, R.:	Gesundheit beginnt im Kopf. Durch Hypnotherapie zur ganzheitlichen Gesundheit. Freiburg: Herder 1990
-----------	--

ANHANG

- Ausschreibungstext
 - Feedbackregeln
 - TZI-Regeln
 - Blitzlicht
 - Anschreiben u. Einladung
 - Rückantwort
 - 2. Anschreiben
 - Bescheinigung
 - Rückmeldebogen
 - Rückmeldungen
-

KUHN

Fallseminar (V) Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision
4 SWS

Zeit mittwochs von 10 - 12 (Vorbereitung) 1. Termin am 17. April
zusätzliche Termine mit Externen in der zweiten Hälfte des
Semesters

Raum D 524

Im Gegensatz zur konfliktorientierten Arbeit in Behandlung und Supervision sollen Ressourcenmodelle erarbeitet werden. Ausgehend von der Literatur und dem Zürcher Ressourcenmodell von Storch und Krause werden in der Kleingruppe verschiedene Zugänge zu Ressourcen erprobt, die dann an eine externe Gruppe von Tätigen im sozialen Bereich weitervermittelt werden.

Ein umfangreiche Literaturliste, Originalliteratur sowie ein Werkstattbericht aus dem vergangenen Semester ist in einer Semesterapparatsakte vorhanden und kann bei der Anmeldung abgeholt werden. Die Anmeldung erfolgt bei mir ab sofort persönlich (D 516, Telefon 88 21 49) oder schriftlich.

FEEDBACKREGELN

aus Schwäbisch/Siems: Anleitung zum sozialen Lernen für Gruppen und Erzieher. Kommunikations- und Verhaltenstraining. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, 1974

**"Feedback hilft uns,
uns selbst und die Umwelt realistisch wahrzunehmen.
Ob das Feedback hilfreich ist oder schadet,
hängt aber von der sprachlichen Form ab, von der Art und Weise,
wie wir es ausdrücken." S.64 Schw./S.**

1. Gib Feedback, wenn der andere es auch hören kann.

2. Feedback soll so ausführlich und konkret wie möglich sein.
3. Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Ihrer Vermutungen als Vermutungen und Ihre Gefühle als Gefühle mit.
4. Feedback soll den anderen nicht analysieren.
5. Feedback soll auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen.
6. Feedback soll umkehrbar sein.
7. Feedback soll sich auf begrenztes konkretes Verhalten beziehen.
8. Feedback sollte möglichst unmittelbar erfolgen.
9. Die Aufnahme von Feedback ist dann am günstigsten, wenn der Partner es sich wünscht.
10. Sie sollten Feedback nur annehmen, wenn Sie in der Lage dazu sind.
11. Wenn Sie Feedback annehmen, hören Sie zunächst nur ruhig zu.
12. Feedback geben, bedeutet, Information zu geben und nicht den anderen zu verändern.

Seite 80

T Z I - R E G E L N

1. "SEI DEIN EIGENER VORSITZENDER"

Mein eigener Chairman zu sein bedeutet: ich bin verantwortlich für meine Anteilnahme und Handlungen - nicht aber für die des anderen. Ich versuche, mir meine Ideen, Phantasien, Urteile, Wertungen, Ziele, Wünsche und Stimmungen bewußt zu machen und zu akzeptieren. Ich nehme mich, meine Umgebung und meine Aufgabe ernst und wäge ab und entscheide **s e l b s t** darüber, was von all dem, was ich denke und fühle und tun will, ich **auswählen und sagen oder tun** will. In Selbstverantwortung auszuwählen heißt: sich selbst zu leiten, sein eigener Vorsitzender zu sein.

2. VERTRITT DICH SELBST IN DEINEN AUSSAGEN. SPRICH PER "ICH" UND NICHT PER "WIR" ODER "MAN".

Grund: weil du dich hinter "man"-Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was du sagst. Außerdem sprichst du in "man"- oder "wir"-Sätzen für andere mit, von denen du gar nicht weißt, ob sie es wünschen.

statt: "Dieses Kapitel kann man gar nicht verstehen"
"Ich verstehe dieses Kapitel nicht - wie geht es euch damit?"

3. TEILE FRAGEN ALS FRAGEN MIT UND MEINUNGEN ALS MEINUNGEN.

Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du sie stellst.

Grund: Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine eigene Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen oft ausforschend wirken und den andern in die Enge treiben. Äußerst du deine Meinung, hat es der andere leichter, sich deiner Meinung anzuschließen oder dir zu widersprechen.

statt: "Warum behandeln Sie diesen Punkt nicht ausführlicher?"
"Ich bin an dieser Fragestellung interessiert und habe (z.B.) Fragen dazu".

Wenn du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich ihn direkt an und zeige ihm (z.B. durch Blickkontakt), daß du ihn meinst. Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht allgemein zur Gruppe, wenn du eigentlich einen Bestimmten meinst.

4. ES KANN NUR EINER ZUR GLEICHEN ZEIT REDEN!

Wenn mehrere zur gleichen Zeit sprechen wollen, sollten wir erst eine Einigung über den Gesprächsverlauf herbeiführen.

Seite 81

5. SEI ZURÜCKHALTEND MIT INTERPRETATIONEN ANDERER!

Grund: Sie können falsch sein!

und: Interpretationen verleiten den Angesprochenen zur Verteidigung seines Beitrags, legen ihn fest und vermindern damit die Chance eines Meinungsaustausches oder einer Änderung.

==> Teile statt dessen mit, wie die Aussagen oder das Verhalten des anderen auf dich wirkt, als deinen subjektiven Eindruck.

statt: "Du redest so lang, weil du glaubst, es besser zu wissen."

==> "Bitte rede jetzt nicht, ich will darüber nachdenken." (oder selbst reden)

6. SEI ZURÜCKHALTEND MIT VERALLGEMEINERUNGEN

(denn sie unterbrechen leicht den Gruppenprozeß) und bleibe in der **Gegenwart**, dem aktuellen Gruppengeschehen und dem gegenwärtigen Thema: = **Bleibe im Hier und Jetzt!**

statt: "Letzte Woche haben wir um diese Zeit eine Pause gemacht."

==> "Ich werde immer müder. Was haltet ihr von einer Pause?"

7. STÖRUNGEN HABEN VORRANG

Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn du gelangweilt oder ärgerlich bist, oder abgelenkt.

Grund: Ein "Abwesender" verliert nicht nur die Möglichkeit, seine eigenen Interessen und Wünsche zu vertreten, sondern bedeutet auch einen Verlust für die Gruppe. Wenn eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch wieder aufgenommen oder es wird etwas im Augenblick wichtigeren Platz gemacht.

statt: bei Müdigkeit in Tagträume zu versinken

==> z.B. nach einer Pause fragen

8. WERTE DICH UND DIE ANDEREN, DEINE MÖGLICHKEITEN UND FÄHIGKEITEN UND DIE DER ANDERN NICHT AB.

z.B. "Ich habe das nie gekonnt und werde das auch jetzt nicht können."
"Sie ist so schüchtern, ihr gelingt das nicht anders."

Literaturangabe:

Ruth C. Cohn: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett, 1975, S.161

BLITZLICHT

aus Schwäbisch/Siems: Anleitung zum sozialen Lernen für Gruppen und Erzieher. Kommunikations- und Verhaltenstraining. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, 1974

- Wie fühle ich mich im Moment?
- Wie interessiert bin ich im Moment am Gesprächsthema?
(dauert höchstens 3 Minuten, feste Reihenfolge, reihum)

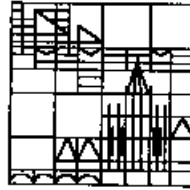
Das Blitzlicht dient dazu, zu sehen wo jedes Gruppenmitglied im Moment steht,

- wie es sich fühlt,
- was es denkt.

Hervorragendes Mittel zur Metakommunikation:

Immer dann angebracht, wenn die Gruppe das Gefühl hat, daß nicht mehr klar ist, was im Augenblick geschieht und ob überhaupt noch alle Gruppenmitglieder innerlich beteiligt sind.

Keine Diskussion, bevor nicht jedes Gruppenmitglied seine Stellungnahme abgegeben hat.



Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät
Fachgruppe Psychologie**

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz
Universitätsstr. 10
Tel. 07531/88-2149
Fax 07531/88-3017

7.12.1995

Dr. Monika Kuhn
Universität Konstanz, Postfach 6560 (D) - 44, 78434 Konstanz

An alle Interessierten!

Ich werde in diesem Semester im Rahmen eines Fallseminars

„Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision“

anbieten. Hierzu lade ich Sie herzlich ein.

- Termine:** donnerstags nachmittag von 16 - 18 Uhr
am 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 1. Februar 1996
- Raum:** Universität Konstanz. Raum wird noch bekannt gegeben
- Thema:** Im Gegensatz zur weitverbreiteten Defizit - Orientierung, bei der immer auf das geachtet wird, was man selbst oder jemand anderes nicht kann, wird der Blick bei der ressourcenorientierten Sichtweise auf Situationen, Zustände gelegt, in denen man sich im Vollbesitz der eigenen Fähigkeiten fühlt oder in denen man sich wohl fühlt. Aus dieser Perspektive ergeben sich häufig unerwartete Lösungen.
Es werden Phantasieresen zum Thema angeboten sowie einzelne Übungen, auch kleinere theoretische Beiträge. Das Schwergewicht soll auf der Erfahrung liegen. Ziel ist es, den TeilnehmerInnen einzelne Übungen so nahe zubringen, daß sie diese in ihrem eigenen Umfeld anwenden können.
- Teilnehmer:** Es sind maximal 6 TeilnehmerInnen möglich, wir wollen häufig im Plenum sowie in Zweier-Gruppen arbeiten
Unter meiner Anleitung bereiten 5 StudentInnen die Termine vor, so daß wir eine Gruppe von 12 TeilnehmerInnen sein werden.
- geeignet für:** alle, die im sozialen Bereich mit Menschen arbeiten.
- Anmeldung:** bitte mit beiliegendem Anmeldebogen bis 19. Dezember, da vor den Weihnachtstagen die Planung abgeschlossen sein muß.
Eine Anmeldung erscheint nur für alle vier Termine sinnvoll. Ich werde die Anmeldungen nach ihrem Eingang berücksichtigen. Sie bekommen dann eine Anmeldebestätigung.
- Kosten:** keine bis auf einen geringfügigen Betrag für Kopien und die Kaffeekasse.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Monika Kuhn

Dr. Monika Kuhn

FS Ressourcenorientierung/2. Anschreiben

Dieses Blatt paßt genau in einen Fensterumschlag

Dr. Monika Kuhn
Fachgruppe Psychologie
Universität Konstanz
Postfach 55 60<D4

78434 Konstanz

Hiermit melde ich mich zur

„Ressourcenorientierten Arbeit in Beratung und Supervision“

am 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 1. Februar 1996

in der Universität verbindlich an.

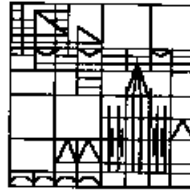
Name, Vorname
me_____

Adresse_____Tel._____

Berull. Funktion_____

Besondere Interessen_____

Unterschrift



Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät
Fachgruppe Psychologie**

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz
Universitätsstr. 10
Tel. 07531/88 2140
Fax 07531/88-8017

20. 12. 1995

Dr. Monika Kuhn
Universität Konstanz, Postfach 5500 D-41 78434 Konstanz

Vielen Dank für Ihre Anmeldung zu unserem Fallseminar „Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision“.

Da Sie mit Ihrer Anmeldung zu den ersten gehörten, haben Sie auch einen Platz bekommen.

Termine: donnerstags nachmittag von 16 - 18 Uhr
am 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 1. Februar 1996

Raum: Universität Konstanz, Raum ist im Moment noch offen.

Da Sie sich in der Uni schon etwas auskennen, schlage ich vor, daß ich in meinem Büro D 516 auf Sie warte und wir dann gemeinsam in unseren Gruppenraum gehen. Vielleicht können Sie es so einrichten, daß Sie etwas früher da sind, zumindest sehr pünktlich kommen, da ich sonst auf Einzelne in meinem Büro warten muß und die anderen nicht anfangen können.

Der Weg in mein Büro

Sie kommen in den Eingangsbereich rein, halten sich rechts und sehen eine breite Doppeltrappe mit gelben Handläufen, die 1 Stock tiefer führt. Sie gehen diese Treppe runter und halten sich wieder rechts, durch eine Glastür gerade aus. Links sind Postfächer, rechts stehen Tische mit Stühlen. Sie sehen rechts eine Glastür, die in das Treppenhaus führt.

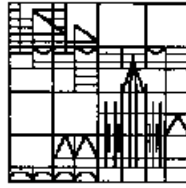
Sie gehen hindurch und gehen 1 Treppe hoch, dort wieder aus der Glastür raus in den Flur jetzt sind in Ebene D5. Sie finden mein Büro, indem Sie sich nach rechts halten und da ist es dann die 5. Tür.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Monika Kuhn

PS.: Falls Sie kurzfristig doch nicht teilnehmen können, sagen Sie mir bitte Bescheid, da drei andere auf der Warteliste stehen.

Dr. Monika Kuhn
Universität Konstanz, Postfach 5580 D - 44, 78434 Konstanz



Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät
Fachgruppe Psychologie**

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz
Universitätsstr. 10
Tel. 07531/88-2149
Fax 07531/88-3017

24. 1. 1998

BESCHEINIGUNG

Frau B. St.

hat an einer Fortbildungsveranstaltung im Rahmen eines Fallseminars der Pädagogischen Psychologie teilgenommen mit dem Thema

„Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision“

Termine: donnerstags nachmittag von 16 - 18 Uhr
am 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar (16 - 19 Uhr 30) 1998

Thema: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Defizit - Orientierung, bei der immer auf das geachtet wird, was man selbst oder jemand anderes **nicht** kann, wird der Blick bei der ressourcenorientierten Sichtweise auf Situationen, Zustände gelegt, in denen man sich im Vollbesitz der eigenen Fähigkeiten fühlt oder in denen man sich wohl fühlt. Aus dieser Perspektive ergeben sich häufig unerwartete Lösungen.
Es wurden Phantasiereisen zum Thema angeboten sowie einzelne Übungen, auch kleinere theoretische Beiträge. Das Schwergewicht lag auf der Erfahrung. Ziel war es, den TeilnehmerInnen einzelne Übungen so nahe zubringen, daß sie diese in ihrem eigenen Umfeld anwenden können.

Kosten: 10,- DM für Kopien und die Kaffeekasse.

Dr. Monika Kuhn

RÜCKMELDEBOGEN

1. Was hat Ihnen gefallen?
2. Was hätten wir besser machen können?
Was weglassen? Was zusätzlich bringen?
Methodisch anders machen?

RÜCKMELDUNGEN

1. WAS HAT IHNEN GEFALLEN?

- neue Methoden kennenlernen und ausprobieren
- Thema: positive Verstärkung
- lernen für päd. Arbeit
- Eigenreflexion vor diesem Hintergrund
- nichts mitschreiben zu müssen
- gute Vorbereitung und Harmonie im Team
- Ausgewogenheit zwischen Aktivität und passivem Rezipieren
- Luftballonspiel fand ich hervorragend
- es war durchdacht geplant und aufgebaut
- Verhältnis von Theorie und Praxis war mir sehr angenehm
- trotzdem das Bild / Bewußtsein Genuß statt Konsum
- Alles!
- besonders die unkomplizierten praktischen Übungen
- die lockere und gute Atmosphäre
- daß wir voneinander nicht wußten, wer in welcher Einrichtung arbeitet
- Ausgewogenheit zwischen theoretischen und praktischen Elementen
- Gruppenzusammensetzung 1/2 Studentinnen, 1/2 Berufstätige
- keine Vorstellungsrunde! habe dies das erste Mal erlebt
- sehr umfassendes Herantasten an die Ressourcen
- aktives Mitarbeiten (Aufbau Ressourcezustand)
- Übungen waren sehr anregend für meine eigene Arbeit
- Handouts super!
- Verpflegung wunderbar!
- Namensspiele: Gedankenreisen (Schatzkiste)
- gutes Gemisch von Theorie und Praxis
- daß wir die Sachen kopiert bekamen
- die Offenheit untereinander fand ich beeindruckend

2. WAS HÄTTEN WIR BESSER MACHEN KÖNNEN?

WAS WEGLASSEN? WAS ZUSÄTZLICH BRINGEN? METHODISCH ANDERS MACHEN?

- das "Weggelassene" macht mich noch neugierig
- zeitliche Enge
- ich fand alles sehr gut
- mehr Zeit für praktische Übungen, obwohl ich auch den Faktor Zeit sehe
- würde gerne positive Anregungen / Kritik geben, aber es fällt mir grad wirklich nichts ein
- nicht so sehr Zeitplan bewußt machen, das vermittelt mir das Gefühl von Druck und Hektik, was nach einem Arbeitstag gern zurückgelassen wird
- evtl. wärmerer Raum, schönere Beleuchtung? obwohl dies schwer ist <<nicht lesbar>> => "es ist eben nicht so einfach, alles stimmig zu machen"
- etwas schwierig fand ich die Gruppenfindung

3. SONSTIGE BEMERKUNGEN

- Ich bin nicht ganz sicher, ob mir die Phantasieeisen am Anfang so gut taten. Ich bekam danach Gähnanfälle. Vielleicht wäre leichte Körperbewegung mit vertiefter Atmung besser. Mir war nach der Phantasieeise auch kalt.
- Die Brezeln und der Tip, sie zukünftig einzufrieren, waren super.
- Ich fand das Seminar gut vorbereitet und durchdacht. Hatte den Eindruck, daß Theorie bzw. durchdachter Hintergrund zu den vielen Übungen bestand. Eine runde und positive Sache!
- nicht aufhören sowas anzubieten!!! Auch wenn es von "einigen" schräg angeschaut wird. Ich bin für mehr Praxis an der Uni.
- Auch wenn ich teilweise Schwierigkeit hatte, in eine Ressource hineinzukommen, eröffneten sich für mich ganz neue Sichtweisen;
- das Seminar war für mich und auch für meine Arbeit im Kiga (Team, Elterngespräche usw.) sehr gewinnbringend!