

Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision II

Wintersemester 1996/97

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

<u>KAPITEL 1</u>	<u>EINLEITUNG</u>	3
	1. <u>ENTSTEHUNG UND BEGRÜNDUNG DES THEMAS</u>	3
	2. <u>VORGEHENSWEISE</u>	3
	A) Literaturrecherche	3
	B) Erste Praktische Erprobung und Meta-Runde	4
	C) Zielgruppe und Organisationsform der Fortbildungsveranstaltung	4
	D) Aufbau der einzelnen Termine	4
	E) Durchführung der einzelnen Termine	5
	F) Auswertung und Nachbesprechung	6
<u>KAPITEL 2</u>		7
	<u>EINSTIMMUNGEN UND PHANTASIEREISEN</u>	7
	<u>Ballonreise</u>	7
	<u>Der Zauberladen</u>	9
	<u>Eine Skulptur, die sich selbst darstellt</u>	11
	<u>Innere Schönheit</u>	13
	<u>Innerer Dialog</u>	14
	<u>Moments of Excellence</u>	16
	<u>Schatzsuche</u>	18
	<u>Unter Wasser</u>	20
	<u>ÜBUNGEN</u>	22
	<u>Angenehme Ereignisse</u>	22
	<u>Sammlung: "Angenehme Ereignisse" aus der Gruppe</u>	24
	<u>Aufbau eines Ressourcenzustands</u>	26
	<u>Die Kehrseite</u>	29

<u>Entscheidungsspiel</u>	32
<u>Kunterbunt</u>	34
<u>Namensball</u>	35
<u>Profil Ihrer Stärken</u>	36
<u>THEORIETEILE</u>	41
<u>Die Wunderfrage</u>	41
<u>Kleine Schule des Genießens: Genußregeln</u>	43
<u>Kräfte mobilisieren</u>	45
<u>Was heißt Ressourcenorientierung?</u>	49
<u>KAPITEL 3</u>	52
<u>Kommentierte Literaturzusammenfassungen</u>	52
<u>KAPITEL 4</u>	94
<u>WAS HABE ICH GELERNT?</u>	94
<u>Myriam Bell</u>	94
<u>Stefanie Eggert</u>	95
<u>Elke Ehmann</u>	96
<u>Biggi Gebauer</u>	97
<u>Heike Meyer</u>	98
<u>LITERATURLIST</u>	99
<u>E</u>	
<u>FALLSEMINAR: RESSOURCENORIENTIERUNG</u>	99
<u>Artikel in Sammelbänden</u>	99
<u>Artikel in Zeitschriften</u>	99
<u>Bücher</u>	101
<u>Undefinierte Literatur</u>	103

<u>Literatur aus dem Institut für Ehe und Familie (Dez. 95)</u>	103
<u>Literatur aus der anderen Quellen</u>	105
<u>Sonstiges</u>	107
<u>ANHANG</u>	108
<u>Ausschreibungstext</u>	109
<u>Feedbackregeln</u>	110
<u>T Z I - R E G E L N</u>	111
<u>Blitzlicht</u>	113
<u>Anschreiben u. Einladung</u>	114
<u>Rückantwort</u>	116
<u>2. Anschreiben</u>	117
<u>Bescheinigung</u>	118
<u>Rückmeldebogen</u>	119

Seite 3

Kapitel 1: Einleitung ^[1]

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 boten 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 und 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. Im WS 96/7 wurden auch die Stadtbibliothek und verschiedene Buchhandlungen nach möglicher brauchbarer Literatur durchforstet. Ein Teil der genannten Bücher und Zeitschriftenartikel wurde mit Hilfe unseres Literaturerfassungsbogens beschrieben (siehe Kap.3). Die gesamte Literatur, die uns zum gegenwärtigen Zeitpunkt bekannt ist, findet sich in der Liste am Schluß dieses Berichts.

Seite 4

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 Excellence" (siehe Kap. 2). Für die Studentinnen des WS 96/7 war der Werkstattbericht des vorigen Fallseminars eine wertvolle Quelle. 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 1997 eingeladen. Die Gruppe wurde auf 7 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 Theorieteilen wurde ein Plan für die vier Sitzungen erstellt.

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 5

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 wiederfinden. Dort sind sie inhaltlich geordnet:

1. Einstimmungen / Phantasie Reisen, 2. Übungen, 3. Theorieteile.

In Klammern 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 wurden, 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. (Elke Ehmann)
- Namensball (Monika Kuhn)
- Einführung "Kräfte mobilisieren" (Brigitte Gebauer)
- Phantasie Reise "Schatzsuche" (Heike Meyer)
- Angenehme Ereignisse (Myriam Bell)
- Schlußblitzlicht (Monika Kuhn)

2. TERMIN

- Namensball (Monika Kuhn)
- Phantasie Reise "Ballonfahrt" (Steffi Eggert)
- Genußregeln (Myriam Bell)
- Körperspiel (Heike Meyer)
- Entscheidungsspiel (Monika Kuhn)
- Aufbau eines Ressourcenzustandes (Monika Kuhn)
- Metarunde dazu (Steffi Eggert)
- Schlußblitzlicht (Elke Ehmann)

3. TERMIN

- Phantasie Reise "Moments of Excellence" (Steffi Eggert), danach Gesprächsrunde dazu
- Zweierübung zum Aufbau eines Ressourcenzustandes mit je einer von uns

- in verschiedenen Räumen
- Plenum hierzu
- die Kehrseite (Elke Ehmann)
- Schlußblitzlicht (Myriam Bell)

4. TERMIN

- Phantasiereise "Unter Wasser" (Brigitte Gebauer)
- Profil Deiner Stärken (Elke Ehmann)
- Was verstehe ich unter Ressourcen? (Heike Meyer)
- Rückmeldung an die Leiterinnen mit dem Rückmeldebogen (Steffi Eggert)
- Endrunde: Ich - Wir - Thema- Struktur (Monika Kuhn)

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: Eine Skulptur, die Dich selbst darstellt; Innerer Dialog; Innere Schönheit; Zauberladen; Die Wunderfrage.

Seite 6

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)

Fußnote:

[1] Im WS 95/96 wurde ein Fallseminar mit demselben Thema durchgeführt und ein Werkstattbericht erstellt. Hieraus stammt das Kapitel 1, es wurde für das WS 96/7 angepaßt.

Kapitel 2

1. Einstimmungen und Phantasiereisen

Ballonreise

Ziele: Entspannung, innere Distanz zur momentanen Situation

Dauer: 10 Minuten

Material: keines

Form: Gruppe oder Einzel

Vorgehen:

1. Zuerst fragen, ob jede/r bereit ist, sich auf die Phantasiereise einzulassen, eventl. Bedenken und Ängste klären. Bei Menschen mit Höhenangst darauf hinweisen, daß sie, wenn sie mit der Übung Schwierigkeiten haben, einfach zuhören können, ohne sich in die Vorstellung weiter hineingeben zu müssen. Erklären, daß es auch o.k. ist, wenn jemand nicht folgen möchte.
2. Phantasiereise
3. eventl. 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. 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 Dich entscheiden, ob Du nun meinen Bildern folgen oder die Zeit anders für Dich nutzen willst.

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 schaust ihn an und läufst ihm neugierig entgegen ... bis Du ihn erreichst ...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 und höher ... Du spürst die Luft, wie sie 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 viele Grüntöne 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, blau und glitzernd, ein kleiner Fluß oder See.

Ein Dorf, wie aus einem Märchenbuch, wie aus einer Spielzeugschachtel zusammengestellt 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 ganz langsam auf sie zu ... Ganz nah kommst Du ihnen, schwebst über sie weg ... Ein kleiner Fleck Schnee liegt in einer Kuhle Die Bergspitzen sind so nah, daß Du meinst, Du kannst sie fassen ... ganz ruhig ist es, ganz ruhig bist Du ... 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, langsam wieder auf die Erde zu kommen ... Du suchst Dir einen Platz, wo Du landen möchtest ... dann schwebst Du langsam, ganz sacht nach unten auf die Erde ... 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 Deine Augen."

Kommentar:

Menschen, die gewohnt sind, bestimmte Aufgaben in der Phantasie zu erfüllen, warten während der Reise auf solche Aufforderungen. Hier ist es eventl. sinnvoll, vorher anzukündigen, daß diese Ballonreise nur der Entspannung und dem Ankommen dienen soll.

Quelle:

Claudia Nicolay, Werkstattbericht des Wintersemesters 1995/96, nach Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Fischer, 1983, S. 147 - 148

Seite 9

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. 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... 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, den Du das erste Mal gehst oder der Dir gefällt... 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 Trödeladen, 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 Dich anspricht und vielleicht 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 ...

Seite 10

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 Gegenstand 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 für die Veränderung steht, 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 zurück 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 11

Eine Skulptur, die dich selbst darstellt

Ziele: Der Klient kann explorieren, wie er sich momentan sieht.

Dauer: Etwa 5 Minuten.

Form: Phantasiereise.

Instruktion:

"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 ...

Nun stell Dir vor, daß Du in einem sehr dunklen Gebäude bist ... Du kannst nichts sehen, aber Du weißt, es ist eine Art Museum für Skulpturen ... langsam wird es heller ... und Du kannst immer mehr von dem erkennen, was Dich umgibt ... Du bemerkst direkt vor Dir eine Skulptur ... Du siehst diese Skulptur immer deutlicher ... zunächst kommt sie Dir vertraut vor ... dann stellst Du fest, daß diese Skulptur Dir genau nachgebildet ist ... sie drückt Dein eigentliches Wesen aus ... Du beginnst, sie näher zu betrachten...

... Ist sie realistisch oder abstrakt?

... Wie groß ist die Skulptur?

... Wie sind Gestalt und Form?

... Aus welchem Material besteht sie?

... Ist sie bunt oder einfarbig?

Du siehst die Skulptur immer deutlicher und entdeckst Einzelheiten ... schau Dir diese Einzelheiten genau an ... Du kannst dazu um die Skulptur herumgehen, und sie aus verschiedenen Blickwinkeln anschauen ... Was fällt Dir am meisten an ihr auf? ... Du kannst auch ganz nahe an die Skulptur herangehen und sie berühren ... Wie fühlt sie sich an?

... Ist sie eher glatt oder eher rau?

... Ist ihre Oberfläche überall gleich oder wechselt sie an verschiedenen

Stellen?

... Ist sie warm oder kalt?

Du gehst wieder etwas weiter von der Skulptur weg ... nun versuchst Du zu ergründen, was die Skulptur ausdrückt ...

... Was könnte Sie denken?

... Wie ist ihr wohl zumute?

Wenn Du der Skulptur etwas sagen möchtest, kannst Du es tun, oder Du kannst sie einfach nur schweigend betrachten ...

Seite 12

Versuche nun, die Skulptur ganz umfassend wahrzunehmen ... und wenn Du möchtest, kannst Du für das, was diese Skulptur für Dich ausdrückt, ein Wort, ... ein Bild, ... ein Gefühl, ... oder einen Klang finden ...

Nun verabschiede Dich langsam von Deiner Skulptur ... behalte das Wort, ... das Bild, ... das Gefühl, ... oder den Klang in Erinnerung... und komme in Deinem Tempo wieder zurück in diesen Raum ... atme kräftig durch, öffne die Augen und strecke Dich."

Kommentar: Diese Übung kam bei den Teilnehmerinnen sehr gut an.

Quelle: Frei aus: John O. Stevens: "Die Kunst der Wahrnehmung - Übungen der Gestalttherapie"; 5. Aufl., 1980; S. 158/159

Seite 13

Innere Schönheit

Ziele: Zugang zu einer positiven Eigenschaft

Dauer: 5 Minuten

Material: Keines

Form: Plenum

Vorgehen: Phantasiereise

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. Es ist Deine Zeit.

Ich möchte Dich nun einladen, an einen Teil, eine Eigenschaft, eine Fähigkeit oder Haltung von Dir selber zu denken, die ein Wohlgefühl bei Dir auslöst. Dieser Teil von Dir muß sich nicht vollkommen ausgebildet oder aktiv sein. Vielleicht ist es etwas, von dem nur Du weißt. Es mag sogar der klitzekleine Beginn einer Fähigkeit oder eines Verhaltens sein. Vielleicht nur reine Möglichkeit.

Nimm Dir etwas Zeit, diesen Teil von Dir zu betrachten, zu fühlen und zu genießen. Vielleicht kannst Du sehen, wie ganz langsam ein Bild vor Deinem inneren Auge entsteht, das diesen Teil symbolisiert. Es kann ein Kunstgegenstand, eine Landschaft, ein Tier, ein Wort, ein Körpergefühl, irgendetwas sein.

Nimm Dir Zeit, über das Symbol nachzudenken. Betrachte es, wie es Dir seine Schönheit zeigt. Wie fühlt es sich an? Welche Farben hat es? Kannst Du es hören und riechen?

Vielleicht enthält es eine Botschaft für Dich. Sie kann verbal oder auch nonverbal sein. Vielleicht ist sie ganz subtil. Jedes Symbol kann zu Dir sprechen, wenn Du es möchtest.

Bleibe noch so lange, wie Du möchtest bei Deinem Symbol und komme dann, wenn es Dir angenehm ist, wieder hierher zurück in den Raum der Universität Konstanz.

Quelle: Phantasiereisenordner von Frau Kuhn

Seite 14

Innerer Dialog

Ziele: Einstimmung, Fühlen der eigenen Ressourcen

Dauer: ca. 5 - 10 Minuten

Material: Keines

Form: Plenum

Vorgehen: Phantasiereise

Instruktion:

"Mach es Dir bequem, entspanne Dich und schließe die Augen, wenn Du möchtest. Spüre Deinen Körper auf dem Stuhl, spüre, wie Deine Füße Kontakt mit dem Boden haben. Korrigiere Deine Sitzhaltung, wenn noch irgendwas unbequem ist. Ich möchte Dich nun zu einer Bergwanderung einladen. Du kannst meiner Stimme folgen, oder Du kannst die Zeit für Dich nutzen; es ist Deine Zeit. Möchtest Du meiner Stimme folgen, sei neugierig, was Dir einfällt, was für Bilder Du auf dieser Bergwanderung siehst. Es muß nicht alles zusammenpassen, sei einfach neugierig auf die Bilder, wie sie kommen.

Stell Dir einen Sommermorgen vor. Du stehst in einem Tal und wirst Dir langsam der schönen Umgebung bewußt. Du atmest die klare Luft, betrachtest den Himmel, Blumen und Wiesen um Dich herum.

Vielleicht streicht ein sanfter Morgenwind über Dein Gesicht? Spüre Deine Füße auf dem Boden. Nimm wahr, was für Kleidung Du trägst, wie sieht sie aus, wie fühlt sie sich an?

Kannst Du den Berg ganz in der Nähe sehen? Vielleicht spürst Du in Dir Bereitschaft und Erwartung.

Ich möchte Dich nun einladen, den Berg zu besteigen. Es ist ein langer und zum Teil beschwerlicher Weg. Wie sieht er aus? Kommst Du durch einen Wald? Wie riecht es dort, was siehst Du? Spüre die Anstrengung in Deinen Beinmuskeln und die Energie, die Deinen Körper gleichzeitig angenehm anregt.

Je höher Du kommst, desto karger wird die Landschaft. Vielleicht komst Du in ein Gebiet, wo Du nur noch Felsen siehst. Mußt du Deine Hände zur Hilfe nehmen, um weiterzukommen? Die Luft wird frischer und dünner, und es ist völlig still in der Umgebung. Spüre, wie sich ein Gefühl von Erhabenheit in Dir ausbreitet.

Steigt Nebel auf, gehst Du besonders vorsichtig, da Du nicht viel sehen kannst. Der Nebel löst sich wieder auf, und Du kannst wieder den Himmel über Dir sehen. Nimm wahr, wie klar und hell es so weit oben ist. Wie sind die Farben hier? Wie fühlst Du Dich, einen so anstrengenden Aufstieg fast geschafft zu haben? Kannst Du die angenehme Erschöpfung spüren?

Seite 15

Das Klettern ist leicht geworden. Während Du Dich der obersten Bergspitze näherst, nimmst Du vielleicht immer intensiver ein Gefühl der Höhe wahr. Halte ein und schau Dich um: kannst Du andere Berge und Täler sehen? Vielleicht sogar einige Dörfer? Du bist nun ganz oben und stehst auf einem großen Plateau. Spüre, wie Du Dich fühlst.

Vielleicht kannst Du in einiger Entfernung eine Person sehen? Sie wirkt wie ein weise und liebevolle Person, die bereit ist, Dir zuzuhören und Dir zu sagen, was Du wissen möchtest. Ihr geht aufeinander zu. Spüre, wie die Gegenwart der Person Dir Freude und Kraft vermittelt. Kannst Du das strahlende Lächeln dieser Person sehen und die Wärme fühlen, die von ihr ausgeht? Wenn Du möchtest, kannst Du der Person Fragen stellen oder über Probleme sprechen. Bekommst Du Antworten? Spricht die Person zu Dir, oder gibt sie Dir Bilder? Laß Dir Zeit. Führe den Dialog so lange, wie Du möchtest, und komme danach in Deinem Tempo in diesen Raum zuüeck.

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 mehrere 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

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. 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.
7. Und nun gehe nochmals zurück in Deine Situation, in der Du 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: Diese Übung wird von den meisten Teilnehmer/innen als sehr positiv erlebt.

Seite 18

Schatzsuche

Ziele: Zugang zu seinen inneren Schätzen

Dauer: 15 Minuten

Material: keines

Form: Kleingruppe

Vorgehen: sich nach innen orientieren, entspannen, seinen Weg zu seinen Schätzen suchen und finden

Instruktion:

"Ich möchte Euch nun zu einer Phantasiereise einladen, bei der wir uns auf den Weg machen möchten,

unsere eigenen Schätze, die wir in uns tragen, zu suchen. Ich werde Euch dabei mit Du anreden und Bilder vorgeben, von denen Ihr Eure Phantasie anregen lassen könnt. Ihr könnt aber auch an jeder Stelle entscheiden, die Zeit anders für Euch zu nutzen und eigene Bilder zu sehen.

Macht es Euch zunächst bequem auf Euren Stühlen und spürt den Stuhl unter Euch. Du kannst feststellen, ob Dir diese Haltung so bequem ist, oder sie nochmal ändern. Spiele ruhig ein wenig mit der Haltung, bis es Dir so ganz bequem ist. Vielleicht erinnerst Du Dich an andere Phantasieereisen, und wie entspannend diese für Dich waren, und wenn es für Dich einfacher ist, schließe die Augen, so daß Du Dich so ganz auf Dich konzentrieren kannst. Du kannst Deinen Atem spüren, wie er kommt ... und wieder geht ... und wie Du ganz ruhig und gleichmäßig atmest, ganz ohne Anstrengung. So wie der Atem kommt und geht, können auch Gedanken und Bilder kommen und gehen, Du kannst sie beobachten wie Bilder auf einer Leinwand.

Du kannst nun entscheiden, Dich auf den Weg zu machen, um Deine Schätze zu suchen. Vielleicht stellst Du Dir einen Weg vor, den Du kennst, und auf dem Du Dich wohlfühlst, vielleicht ist es auch ein ganz fremder Weg. Du kannst einfach diesen Weg entlanggehen und neugierig sein, wo er Dich hinführt. Der Weg ist kurvig oder auch gerade, eng oder breit. Du kannst ganz nach vorne orientiert sein, wie der Weg weitergeht oder auch Dich genau umschaun, was am Rande des Weges so ist. Es gibt Häuser oder vielleicht Blumen, oder sieht es ganz anders aus? ... Vielleicht ist es ganz ruhig auf Deinem Weg, keine Geräusche, oder Du bist von Lauten umgeben. Höre doch einfach mal, was es zu hören gibt. ... Und Du kannst spüren, ob es warm ist oder kalt, und ob der Wind Dir um die Nase streicht. Ist er stark oder ganz sanft? Und vielleicht spürst Du auch, wie Du immer ruhiger und entspannter wirst, während Du immer weiter auf diesem Weg gehst.

Ich weiß nicht, ob Du schon eine Vorstellung davon hast, wo Du Deine Schätze finden könntest, während Du weitergehst. Vielleicht sind sie in

Seite 19

einer Schatzkiste, die in einem Wald steht, vielleicht gibt es auch eine Schatzkiste in einem Haus, im Keller oder auf dem Dachboden oder wo auch immer. Vielleicht findest Du Deine Schätze auch gar nicht in einer Kiste, sondern ganz woanders, oder sie sind wie ein Blumenbeet am Wegesrand mit vielen verschiedenen Blumen. Ganz egal, wo Du Deine Schätze auch findest, Du gehst auf Deinem Weg, und Du weißt für Dich, wo Deine Schätze zu finden sind. Und Du kannst nun entscheiden, die letzten Schritte zu Deinen Schätzen zu machen. Vielleicht mußt Du noch um eine Kurve gehen, vielleicht eine Treppe hinauf oder hinunter, vielleicht mußt Du auch einen Spaten zur Hand nehmen, um nach ihnen zu graben, oder einen Schlüssel nehmen, um aufzuschließen. Was immer es ist, mache nun die letzten Schritte, um bei Deinen Schätzen anzukommen. Und wenn Du dann - ganz langsam und ganz in Deiner Zeit - Deinen Weg bis zu Deinen Schätzen zu Ende gegangen bist, dann kannst Du Deine Schätze betrachten, so wie sie jetzt vor Dir sind.

Ich weiß nicht, ob es ganz viele Schätze sind oder nur ein paar. Du kannst sie erst einmal alle betrachten, was für Schätze es sind. Es sind Dinge oder Eigenschaften, Fähigkeiten, Kräfte, Worte oder Gegenstände... Es sind Deine Schätze. Was für welche sind es? Schaue genau, wie sie aussehen. ... Und ich weiß auch nicht, wie Du Dich fühlst, so nah bei Deinen Schätzen.

Und wenn Du sie so betrachtetest, ist Dir ein Schatz vielleicht besonders wichtig, gibt es einen, den Du jetzt ganz dringend gebrauchen kannst. Und wenn das so ist, kannst Du ihn Dir genau anschauen und anfühlen, und vielleicht gibt es auch Geräusche zu diesem Schatz. Du kannst beobachten, welches Gefühl bei Dir auftaucht, wenn Du diesen Schatz in Händen hältst. Vielleicht gibt er Dir Kraft, vielleicht macht er Dich froh oder es ist ein ganz anderes Gefühl. Spür einfach nach, was dieser Schatz in Dir auslöst.

Ich weiß nicht, ob Du diesen Schatz noch eine Weile halten möchtest oder Du Dich auch noch anderen Schätzen zuwenden willst. Du kannst für Dich entscheiden, wie lange Du Dich mit diesen Deinen Schätzen beschäftigen willst, und Dich dann in Deinem eigenen Tempo verabschieden, mit dem Wissen,

daß Du den Weg zu Deinen Schätzen gefunden hast und jeder Zeit wieder zurückkehren kannst. Und wenn es dann für Dich ok ist, kannst du wieder hierher zurückkommen an den Ort der Universität Konstanz und die Augen öffnen."

Quelle: Neugestaltung der Idee von Gudrun Antelmann, Werkstattbericht WS 95/96 Seite 20/21 nach Hubertus von Schoenebeck: Ich liebe mich so, wie ich bin. Der Weg aus Selbsthaß, Ohnmacht und Egoismus. München, Kösel, 1983, S.23

Seite 20

Unter Wasser

Ziele: Entspannung, Abstand zur momentanen Situation gewinnen, hier ankommen; alle Sinne mobilisieren

Dauer: 15 Minuten

Material: keines

Form: Phantasiereise für eine Gruppe

Vorgehen:

1. Ankommen; Hinweis, daß niemand mitreisen muß
2. Phantasiereise
3. Austausch

Instruktion:

"Setze Dich bequem hin. Achte darauf, daß Deine Füße guten Kontakt zum Boden haben. Wenn Du möchtest, kannst Du die Augen schließen. Spüre nach, ob Dir Deine Haltung so angenehm ist, ob Du Dich so entspannen kannst, sonst korrigiere noch einmal nach. Versuche, Deinen Atem aufzuspüren und beobachte, wie er kommt und geht. Laß ihn in seinem eigenen Rhythmus geschehen.

Ich möchte Dich zu einer Reise durch die Unterwasserwelt einladen. Wenn Dir das gefällt und wenn Du Lust auf diese Reise hast, lasse Dich darauf ein. Vielleicht hast Du aber auch keine Lust dazu, weil Du schon schlechte Erfahrungen damit gemacht hast. Du mußt uns nicht auf dieser Reise begleiten; Du kannst die Zeit für Dich selbst nutzen, es ist Deine Zeit.

Stell Dir vor, Du bist am Meer. Die Luft um Dich herum hat eine angenehme Temperatur. Du blickst über die große Wasserfläche und möchtest darin eintauchen.

Wähle die Ausrüstung, die Du zum Tauchen brauchst, selbst aus. Vielleicht benutzt Du einen Taucheranzug mit Sauerstoffflasche, vielleicht sitzt Du in einem U-Boot, vielleicht kannst Du aber auch ganz ohne Ausrüstung frei und unbeschwert eintauchen. Wähle die Art aus, die Dir angenehm ist und mit welcher Du die Reise genießen kannst.

Tauche nun langsam ins Wasser ein. Es umschließt Dich immer weiter, bis Du schließlich ganz unter Wasser bist. Wie ist die Temperatur um Dich herum? Was kannst Du hören?

Zunächst bist Du noch im seichten Wasser. Lasse Dich in Deinem eigenen Tempo durch die Wunderwelt treiben und nimm sie mit Deinem ganzen Körper wahr. Was siehst Du? Gibt es Fische? Welche Pflanzen wachsen hier? Wie sieht die Umgebung um Dich herum aus? Welche Farben gibt es? Ist es hell oder dunkel? Ist es warm oder kalt? Kannst Du etwas riechen? Was hörst Du? Wie fühlt sich Dein Körper an? Bist

Du schwerelos, oder kannst Du auf dem Boden stehen? Fühle in Dich hinein. ...

Du tauchst langsam weiter ins Meer hinaus, begibst Dich in tiefere Gewässer. Tauche in einem Dir angenehmen Tempo, es ist Deine Reise. Tauche so tief wie Du möchtest und nehme alles um Dich herum wahr. Wie verändert sich Deine Umgebung? Was siehst Du nun? Gibt es andere Tiere und Pflanzen? Verändern sich die Farben, verändert sich die Temperatur? Was kannst Du nun riechen, was hören, was spüren? ...

Du gleitest durchs Wasser und siehst, wie langsam vor Dir ein Wrack Gestalt annimmt. Es sieht interessant aus, es macht Dich neugierig. Du schwimmst darauf zu, um es zu erkunden. ...

Du betrachtest es zunächst genau von außen. Aus welchem Material ist es? Liegt es wohl schon lange hier unten? Du berührst die Wände. Wie fühlen sie sich an? Kannst Du etwas riechen oder hören? ...

Du schwimmst weiter um das Wrack herum. Vielleicht findest Du einen Eingang und möchtest dir das Wrack auch von innen ansehen. Vielleicht bleibst Du draußen und genießt noch weiter die Unterwasserwelt um Dich herum. Tue, wozu Du im Moment am meisten Lust hast und nehme Deine Umgebung wieder mit allen Sinnen wahr.

Verabschiede Dich nun langsam von Deiner Unterwasserwelt und mache Dich auf den Weg zurück an die Wasseroberfläche. Bewege Dich in Deinem eigenen Tempo durch das Wasser. Komme in Deinem eigenen Tempo zurück an die Oberfläche und steige aus dem Wasser. Verweile noch einmal kurz und verabschiede Dich. Komm in Deinem eigenen Tempo hierher zurück in den Raum der Uni. Recke und strecke Dich und öffne die Augen."

Kommentar: Wichtig ist zu Beginn, daß jedem freigestellt wird, an der Reise teilzunehmen, da es vielleicht Personen gibt, die beim Tauchen Angst bekommen.

(Diese Reise könnte auch dazu genutzt werden, sich selbst, seine lieben und seine unliebsamen Gewohnheiten zu betrachten. Dazu müßte die "Wrackbesichtigung" ausgebaut werden: Man könnte durch das Wrack gehen und in einzelnen Räumen verschiedene Gewohnheiten von sich selbst oder verschiedene Lebensepisoden betrachten. Die Reise wird dadurch länger.)

2. Übungen

Angenehme Ereignisse

Ziele: Bewußt werden von Quellen von Wohlbefinden

Dauer: 20 - 30 Minuten

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

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?

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 (wichtig: nach Dominomethode; ähnliche Karten zusammenpinnen; jede Karte soll dabei deutlich vorgelesen und besprochen werden).

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."*

Seite 23

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 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: Anette Daiber, Werkstattbericht FS Ressourcenorientierung WS 95/96, aus Techniker Krankenkasse - Schriftenreihe zur gesundheitsbewußten Lebensführung: Balance; 1. Auflage 1995

Seite 24

Sammlung "Angenehme Ereignisse" aus der Gruppe

MUSIK, LESEN, KINO

- gute Musik hören
- Englische Romane lesen
- im Bett lesen
- was Schönes lesen
- morgens Zeitung lesen
- ins Theater gehen
- ein Blues-Konzert besuchen / ins Konzert gehen
- Kleinkunst genießen
- einen schönen Film im Kino sehen / ins Kino gehen

BEWEGUNGS- UND KÖRPERGEFÜHL

- zügig gehen / spazieren gehen
- Sport treiben
- im Wald joggen
- im Garten arbeiten
- tanzen
- paddeln
- im Bodensee schwimmen
- schwimmen / Rückenschwimmen
- Tütenrutschen im Schnee
- Sauna genießen
- eine Massage bekommen

- baden in der Badewanne

ESSEN UND TRINKEN

- was Feines essen / köstlich essen / gutes Essen genießen
 - Tee trinken in meiner Küche
 - einen Tisch schön decken
 - ein neues Rezept ausprobieren
 - mich von meinem Freund bekochen lassen
-
-

Seite 25

ERLEBNISSE IN DER NATUR

- im Frühling die Sonne genießen
- im Freien übernachten
- am See spazieren gehen
- Lebendiges (Menschen, Tiere, Pflanzen) beobachten
- sitzen mit schönem Ausblick / im Sommer am See sitzen
- im Gras liegen und den Wolken nachschauen
- barfuß durch den Sand am Meer laufen
- frühstücken vor dem Zelt
- einen Sonnenaufgang anschauen
- am Strand liegen und den Wellen zuhören

EIGENBESCHÄFTIGUNG UND ENTSPANNUNG

- Briefe schreiben / an liebe Freunde Briefe schreiben
- Portugiesisch lernen
- Eigenes aufschreiben
- nach erfülltem Tag einschlafen
- ausschlafen / ausschlafen bis mittags
- Zeit haben für mich

- basteln
- rumtrödeln
- telefonieren und organisieren / organisieren - Verbindungen schaffen
- neue Ideen hören
- reisen / verreisen
- singen

GEMEINSCHAFTSERLEBNISSE

- mit einem netten Menschen ins Kino gehen
- ein gutes Gespräch mit einem(r) einer Freund/Freundin / ein gutes Gespräch / Gespräche mit Freundinnen
- mit Freunden spielen / gemeinsames Singen
- mit jemandem herzlich lachen
- Freundin treffen / Freunde besuchen
- gemeinsam Plätzchen backen
- Fremde kennenlernen
- essen mit Freunden

Seite 26

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 Ressourcenzustand 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.*

Seite 27

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 . 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. *Fallen 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?"*

Seite 28

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

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 Ressourceposition 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 29

Die Kehrseite

Ziele: In unliebsamen Gewohnheiten die positive und/oder nützliche Seite sehen; schlechte Gewohnheiten annehmen lernen, sich mit ihnen anfreunden.

Weiterführend: Lernhintergrund und ursprüngliches Ziel aufdecken und dadurch Anhalts- und Angriffspunkte zur Veränderung dieser Verhaltensweise bekommen.

Dauer: 15 Minuten plus je 3 Minuten pro Karte (z. B. 50 Minuten bei 6 Leuten [daggedbl] 2 Karten)

Material: Karten und Stifte

leerer Tisch, um den man im Kreis sitzt

Form: Kleingruppe

Vorgehen: 1. Einleitung

2. Karten beschriften

3. Umdeuten: Die Kehrseite der Karten betrachten

4. Gespräch und Diskussion

Instruktion: 1. "Sie werden sich sehr wundern, was die nächste Übung mit Ressourcen zu tun hat. Es wird nicht gleich offensichtlich sein. Seien Sie gespannt, was kommt."

2. "Ich möchte Sie nun bitten, zwei Verhaltensweisen aufzuschreiben, die Sie an sich selbst oder an anderen stört. Schreiben Sie bitte je eine Verhaltensweise auf eine Karte. Wählen Sie am besten Verhaltensweisen aus, die Sie nachher der Runde zeigen können. Es können ganz simple Dinge sein, z. B. zu spät kommen. Es steht Ihnen offen, Verhaltensweisen aufzuschreiben, die Sie an sich selbst stören oder aber die Sie an anderen stören. Wenn Sie keine kleinen Fehler bei sich finden, dürfen Sie gerne die von anderen nehmen. Ein Tip: Es wird nachher interessanter für Sie, wenn Sie eigene Verhaltensweisen aufschreiben."

Zeit lassen, bis jedeR zwei Verhaltensweisen aufgeschrieben hat. Wichtig ist, die Kartenzahl auf ca. zwei zu beschränken und nicht zu lange Zeit zu lassen, sonst befassen sich die TeilnehmerInnen zu sehr mit den negativen Verhaltensweisen.

3. "So, jetzt hat jedeR zwei Verhaltensweisen aufgeschrieben, die sie/ihn an sich oder an anderen stören. In dieser Übung geht es nun darum, gute Absichten und passende Gelegenheiten für diese Verhaltensweisen zu suchen. Abwechselnd legt immer eineR eine Karte auf den Tisch und liest die Verhaltensweise darauf laut vor."

Seite 30

Die Anleiterin nimmt eine ihrer eigenen Karten, legt sie gut sichtbar für alle in die Mitte auf den Tisch und liest die Verhaltensweise darauf laut vor.

"Nun soll jedeR, der/dem etwas einfällt, ganz spontan sagen, welche **gute Absicht** hinter diesem Verhalten stehen könnte. Die Ideen sollen so konkret wie möglich sein. Am besten sagen Sie sie in kurzen, klaren Sätzen. Es können ganz ausgefallene, witzige, utopische Einfälle sein. Alles ist erlaubt. Die Schreiberin der Karte hört sich dabei einfach an, was kommt. Sie braucht und soll keine Kommentare geben."

Es werden Einfälle gesammelt, bis der 'Strom langsam versiegt'. Dann gibt die Anleiterin sofort die nächste Instruktion:

"Jetzt sollen zu dieser Verhaltensweise **passende Gelegenheiten** gefunden werden. Wir verfahren genau gleich wie vorher: Alles ist erlaubt. Sagen Sie es spontan heraus. Wichtig ist, daß auch hier ganz konkrete Situationen und Gelegenheiten genannt werden. Und die Schreiberin hört einfach nur zu."

Merkt die Anleiterin, daß auch hier der 'Strom versiegt' oder hat sie aber genug gehört, nimmt sie ihre Karte wieder weg und bittet eine Teilnehmerin/einen Teilnehmer aus der Gruppe, eine Karte hinzulegen.

"Ich habe nun genug zu dieser Verhaltensweise gehört. Wer möchte jetzt eine seiner Karten in die Mitte legen?"

Es wird nun bei jeder Karte verfahren, wie oben beschrieben. Die Trennung zwischen 'guter Absicht' und 'passender Gelegenheit' muß später nicht mehr bei jeder einzelnen Karte gemacht werden. Wenn die Gruppe verstanden hat, wie die Übung geht, muß die Anleiterin nur noch das Austauschen der Karten in die Hand nehmen; ansonsten bedarf es dann keiner Instruktion mehr. Wichtig ist, daß der Ablauf zügig und spontan vor sich geht und daß möglichst konkrete Absichten und Gelegenheiten formuliert werden. Gut ist es, darauf zu achten, daß jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer mindestens einmal an die Reihe kommt, da sonst wichtige Erfahrungen mit dieser Übung nicht gemacht werden können.

Kommen einmal zu einer Karte nur wenige oder zögerlich Einfälle, so ist dies nicht schlimm. Aber sie sollte dann nicht zu lange in der Mitte liegen bleiben, sondern durch eine andere abgelöst werden.

Sollten einmal nur witzige und utopische Einfälle gebracht werden, kann die Anleiterin auch noch zu etwas ernsteren Ideen anregen.

Wenn die Teilnehmerinnen anfangen, Ratschläge oder lange Begründungen zu geben, sollte dies die Anleiterin abstoppen. Hilfreich kann es dann sein, als Regel die Einfälle immer mit *"Eine gute Absicht wäre es, wenn ..."* oder *"Eine passende Gelegenheit wäre ..."* anfangen zu lassen. Oder wirklich bei jeder Karte zwischen guter Absicht und passender Gelegenheit beim Sammeln trennen.

Seite 31

4. *"Jetzt haben wir alle Karten durchgemacht./Jetzt ist die von uns eingeplante Zeit für diese Übung vorbei. Wie haben Sie diese Übung empfunden? Was meinen Sie, sind die Ziele dieser Übung? Hat sie denn nun doch etwas mit Ressourcen zu tun? Wo könnten Sie diese Übung in Ihrer beruflichen Arbeit einsetzen? Haben Sie noch Fragen? ..."*

Es soll sich ein kurzes Gespräch über die Erfahrungen mit der Übung anschließen. Im Rahmen dieses Gesprächs sollten die Ziele der Übung deutlich werden. Wichtig wären die Stichworte: die positive Seite sehen; schlechte Gewohnheiten annehmen lernen, sich mit ihnen anfreunden; positive und nützliche Seiten aufdecken; andere besser verstehen.

Kommentar: Die Übung macht den Beteiligten Spaß. Dadurch, daß alles an Ideen erlaubt ist, regt die Übung dazu an, über Verhaltensweisen zu lachen, die sonst immer nur kritisch und negativ betrachtet werden.

Diese Übung kann auch in einen größeren Rahmen eingebaut werden, wenn es darum geht, unliebsame Verhaltensweisen bei sich selbst zu verändern. Ziel der Übung ist dann neben den oben genannten: Lernhintergrund und ursprünglichen Zweck der Verhaltensweise aufdecken und dadurch Anhalts- und Angriffspunkte zur Veränderung dieser Verhaltensweise bekommen. Dadurch soll der Grundstein zur Veränderung gelegt werden ("Einsicht ist der erste Weg zur Besserung").

Quelle: Blickhan, Daniela und Claus (1995⁴): Denken, Fühlen, Leben. München: mvg-Verlag.

Seite 32

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."*

Seite 33

Bei mehreren Themen:

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

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 34

Kunterbunt

Ziele: Bewegung, Spaß, Steigerung der Gruppenenergie

Dauer: 3 Minuten, nach Belieben länger

Material: imaginäre Gegenstände

Form: Kleingruppe ab 4 TeilnehmerInnen

Vorgehen: ohne viel Erklären zum Aufstehen auffordern und einfach anfangen

Instruktion: *"Damit wir ein bißchen in Bewegung kommen und die Müdigkeit nicht zu groß wird, möchte ich ein kurzes Spiel mit Ihnen machen. Dazu müssen wir erstmal alle aufstehen."*

Ich habe verschiedene Dinge mitgebracht, die Sie allerdings nicht sehen können. Hier habe ich zum Beispiel "Gelb", es steht noch am Boden, denn es ist sehr schwer. Ich gebs mal Ihnen, und Sie können es einfach weitergeben." (Durcheinander weitergeben, nicht reihum)

"Bitte sagen Sie immer dazu, was Sie weitergeben, also "Gelb" in diesem Fall, weil ich noch mehr dabei habe, und wir es sonst nachher nicht mehr unterscheiden können. Hier habe ich noch "Blau", das ist ganz leicht und fliegt leicht davon.

Und damit nicht zu leicht ist, gebe ich Ihnen jetzt noch "Rot", das ist etwas lang und unhandlich."
(usw. jeweils nach kurzen Zeitabständen eine Farbe nach der anderen dazugeben, je nach Gruppengröße und Phantasie; ideal ist, verschiedene Eigenschaften anzubieten, die möglichst unterschiedliche Bewegungen erfordern, z.B. ganz klein und empfindlich, eklig, es tropft; bei Bedarf darauf hinweisen, daß man sich anschauen muß, damit nichts verloren geht)

"So, bevor wir ganz aus der Puste kommen, schlage ich vor, wer noch etwas hat, legt es hinter sich ab, und wir setzen uns wieder hin."

Kommentar: Das Spiel macht in der Regel sehr viel Spaß. Alternativ kann auch nur die Farbe genannt werden, so daß sich im Laufe des Spiels von allein verschiedene Eigenschaften entwickeln, die dann auch wechseln können. Außerdem können auch die TeilnehmerInnen Farben einbringen. Wichtig ist, daß das Spiel kurz unterbrochen wird, wenn eine neue Farbe dazu kommt.

Seite 35

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.

Seite 36

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 zuzurufen, 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."

Seite 37

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 38

Profil Ihrer Stärken

Ziele: Eigene Stärken bewußter wahrnehmen, benennen und mitteilen können

Dauer: Gesamtdauer ca. 50 Minuten:

15 Minuten Einführung und allein aufschreiben

20 Minuten in der Zweiergruppe

10-15 Minuten im Plenum

Material: Stifte; Blatt, auf welchem folgende Bereiche aufgeschrieben sind (und welches dann zum

Aufschreiben für die Stärken verwendet werden kann) (siehe Anhang):

Ihre ein oder zwei Hauptinteressen:

Ihre ein oder zwei herausragendsten Eigenschaften:

Ihre ein oder zwei organisatorischen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei ungewöhnlichsten Eigenschaften oder Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei kreativen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst:

Ihre ein oder zwei herausragendsten geistigen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei sozialen Fähigkeiten:

Ihre Eigenschaft, die Ihnen persönlich sehr wichtig ist:

Form: zunächst allein, dann in der Zweiergruppe, dann im Plenum

Vorgehen: Nach einer Einführung wird jedeR in der Gruppe aufgefordert, zu verschiedenen Bereichen eigene Stärken aufzuschreiben. Mit einem/einer gewählten PartnerIn sollen dann in der Zweiergruppe die aufgeschriebenen Stärken ausgetauscht werden. Anschließend sollen im Plenum die Erfahrungen berichtet werden.

Instruktion: 1. Einführung:

"Bei unserem Thema zur Ressourcenorientierung suchen wir nach Stärken und Kraftquellen in uns selbst. Jede und jeder von uns trägt ein kleines Schatzkästchen mit sich herum, das diese Dinge enthält. Nur weiß man oft gar nicht, was in diesem Kästchen alles drin ist. Mit dieser Übung wollen wir versuchen, einen kleinen Einblick in unser persönliches Schatzkästchen zu gewinnen."

Blätter austeilen

2. Allein:

"Auf Ihrem Blatt sehen Sie verschiedene Bereiche aufgelistet. Ich lese sie einmal laut für uns alle vor." Die Bereiche laut vorlesen. "Ihre Aufgabe ist es nun, zu möglichst jedem Bereich ein oder zwei positiven Eigenschaften, ein oder zwei Stärken zu suchen, von denen Sie glauben, daß Sie sie besitzen. Es können Eigenschaften sein, die Sie sich selbst zuschreiben, oder die andere Ihnen zuschreiben."

Seite 39

Dabei ist es nicht wichtig, ob es Menschen gibt, die diese Eigenschaft vielleicht ausgeprägter als Sie haben. Schreiben Sie einfach auf, was Sie selbst an sich gut finden, ohne in einem Nebensatz wenn und aber zu schreiben. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie schreiben "Ich kann sehr gut ...". Nachher sollen Sie einige dieser Eigenschaften einem Partner/einer Partnerin mitteilen. Suchen Sie also Eigenschaften, welche Sie auch mitteilen können und möchten. Eine Reihenfolge der Bereiche beim Aufschreiben ist nicht vorgeschrieben. Sie können mit dem Bereich beginnen, der Ihnen am leichtesten fällt. Für diese Aufgabe haben Sie eine viertel Stunde Zeit."

3. Zweiergruppe:

Nach 15 Minuten: *"Kommen Sie nun bitte zum Schluß und wieder zurück in unsere Runde. Bitte suchen Sie sich einen Partner oder eine Partnerin, mit der Sie sich nun in der Zweiergruppe austauschen möchten. Erzählen Sie sich gegenseitig, welche Stärken Sie haben. Alles, was Sie sich erzählen, bleibt unter Ihnen beiden. Wenn Sie möchten, können Sie sich einen Raum oder eine Ecke suchen, wo Sie ungestört sind. Bitte kommen Sie nach zwanzig Minuten wieder hierher zurück ins Plenum."*

4. Plenum:

"Sie haben sich nun über eine halbe Stunde mit Ihren persönlichen Stärken befaßt. Zuerst allein und dann haben Sie diese sogar jemandem anderen mitgeteilt. Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Was ist Ihnen aufgefallen? Ist Ihnen etwas schwergefallen? Ein Tip: Legen Sie zu Hause das Blatt nicht in die hinterste Schublade, sondern an einen Platz, wo es ihnen immer wieder in die Hände fällt. Sie werden sehen, im Laufe der Zeit fallen Ihnen noch viel mehr Stärken ein und die Liste wird angenehm lang."

Kommentar: Häufig macht diese Übung Mühe. Es gibt Widerstände zahlreicher Art: Manchen fallen gleich auch die negativen Seiten ihrer Eigenschaften ein; manche glauben, daß andere das alles aber viel besser können als sie selbst; manche entschuldigen sich gleich mit "wenn und aber"; manche überlegen: Ist das überhaupt immer so bei mir? usw.

Durch die Formulierung "Ich kann sehr gut ..." wird das Positive verstärkt und einmal ausgedrückt, daß man es wirklich gut kann. Durch die "Hausaufgabe" wirkt die Beschäftigung mit und die Wahrnehmung von positiven Seiten noch länger nach.

Quelle: Redfield, J. & Adrienne, C.: Die Erkenntnisse von Celestine. München: Heyne, 1995

Seite 40

Profil Ihrer Stärken

Ihre ein oder zwei Hauptinteressen:

Ihre ein oder zwei herausragendsten Eigenschaften:

Ihre ein oder zwei organisatorischen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei ungewöhnlichsten Eigenschaften oder Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei kreativen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst:

Ihre ein oder zwei herausragendsten geistigen Fähigkeiten:

Ihre ein oder zwei sozialen Fähigkeiten:

Ihre Eigenschaft, die Ihnen persönlich sehr wichtig ist:

Seite 41

3. Theorieteile

Die Wunderfrage

Ziele: Vorstellung eines hilfreichen Therapieelementes.

Dauer: Etwa 15 Minuten.

Material: Flip-Chart, Overheadprojektor oder Karten zur Veranschaulichung des Vortrags.

Form: Vortrag und Diskussion

Vortrag: Einleitung:

Steve de Shazer ist Familientherapeut. Er entwickelte und praktiziert eine lösungsorientierte Kurzzeittherapie.

Seine Therapie ist lösungsorientiert, weil sie nicht darauf abzielt, gemeinsam mit dem Klienten "Ausgrabungsarbeit" zu betreiben, sondern weil sie zum Ziel hat, umsetzbare Lösungen zu finden. Steve de Shazers Ansichten zu Lösungen sind:

- "Man muß das Problem nicht kennen, um es zu lösen."
- "Das Problem oder die Beschwerde hat mit der Lösung nicht unbedingt etwas zu tun."
- "Die Lösung hat mit dem Problem nicht unbedingt etwas zu tun."

Seine Therapie ist eine Kurzzeittherapie, denn sie dauert nicht länger als 10 Sitzungen, oft ist sie sogar noch kürzer. Und für den Klienten ist sie oft besser als eine Langzeittherapie.

Die Wunderfrage:

De Shazer schlägt vor, dem Klienten folgende Frage zu stellen:

"Angenommen, es würde eines Nachts, während sie schlafen, ein Wunder geschehen, und Ihr Problem wäre gelöst... Was wäre anders?"

- "Woran würden SIE das merken?"
- "Woran würde IHR PARTNER das merken?"

Beispiel: Ein depressiver Klient könnte sagen, daß er es daran merken würde, wenn er nicht mehr solche Probleme hätte, morgens aufzustehen und wenn er im Bad ein Lied pfeifen würde. Sein Partner würde es daran merken, wenn er am Frühstück nicht mehr unansprechbar wäre. Und seine Kollegen würden es daran merken, wenn er sie grüßen würde.

"Nur so tun als ob ..."

Später gibt de Shazer dem Klienten die Aufgabe, sich so zu verhalten, als ob das Wunder geschehen wäre.

Seite 42 *Seite 42*

Beispiel: Der depressive Klient soll kurz nach dem Aufwachen aufstehen, im Bad ein Lied pfeifen, sich am Frühstück mit seinem Partner unterhalten, seinen Kollegen freundlich einen guten Morgen wünschen...

Erfahrungen verarbeiten:

Die Erfahrungen, die der Klient beim "so tun als ob ..." gemacht hat, sollten in der Therapie verarbeitet werden.

Beispiel: Wie ging es dem Klienten damit? Wie hat sein Partner reagiert, wie seine Kollegen? ...

Die Vorteile dieses Vorgehens:

Es ist keine ausführliche Diagnostik erforderlich, denn es interessiert nicht

- welches Problem der Klient hat (ob es sich zum Beispiel um eine Depression oder um soziale Ängste ... handelt).

- woher das Problem kommt (Ätiologie).

- welche Methodik dem Problem am angemessensten ist.

Es ist ein konkretes Ziel formuliert.

Diskussion: Besprechen offener Fragen und Raum für eigene Ideen und kritische Anmerkungen.

Kommentar: Ich denke, die Wunderfrage allein reicht nicht für eine effektive Therapie aus. Sie kann aber ein hilfreiches Element einer Therapie sein.

Quelle: Steve de Shazer: "Das Spiel mit den Unterschieden - Wie therapeutische Lösungen lösen", Heidelberg: Auer, 1992; S. 130 - 136

Seite 43 *Seite 43*

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 dann auch für die gewählte Priorität Zeit nehmen und uns 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, die uns auch guttun. Wir können danach suchen und sie ausprobieren und vielleicht Neues entdecken. Wichtig beim Aussuchen ist auch, daß die Aktivität für die Situation stimmen muß.

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.

Seite 44 *Seite 44*

Und uns vor allem nicht unter Druck setzen, all diese Regeln erfüllen zu müssen! **Und uns vor allem nicht unter Druck setzen, all diese Regeln erfüllen zu müssen!**

Fragen im Anschluß:

- Gibt es noch Fragen?
- Welche Regel ist für Sie wichtig beim Genießen? Gibt es zusätzlich noch etwas, was für Sie wichtig ist?
- Probiert es aus und überlegt dann, welche Regel geholfen hat, welche Regel wichtig war.

Quelle: Birgit Fischer, Werkstattbericht Ressourcenorientierung WS 95/96, aus: Techniker Krankenkasse-Schriftenreihe zur gesundheitsbewußten Lebensführung. Balance, 1. Aufl., 1995.

Seite 45 *Seite 45*

Kräfte mobilisieren

(Einführung)

zusammengestellt aus:

Jerome D. Frank: Die Heiler -

Wirkungsweisen psychotherapeutischer Beeinflussung.

Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien

Stuttgart: Klett-Cotta, 1992

Nachdem wir uns jetzt ein wenig kennengelernt und einen kleinen Überblick erhalten haben über das, womit wir uns hier beschäftigen wollen, möchte ich eine kleine Einführung zu unserem Thema geben.

Der Begriff "Psychologie" bedeutet in der wörtlichen Übersetzung ja Wissenschaft der menschlichen Seele, und bei der menschlichen Seele geht es in der Hauptsache um die gegenseitige Einflußnahme im täglich und ständig sich vollziehenden Umgang der Menschen miteinander. Eine Form der Einflußnahme stellt die Psychotherapie dar, von der es bekanntlich inzwischen eine ganze Reihe von Richtungen und Schulen gibt.

Jerome D. Frank ist Professor für Psychiatrie in den USA und hat sich die Mühe gemacht, die Gemeinsamkeiten aller Heilmethoden weltweit herauszufinden, zu untersuchen und miteinander zu vergleichen. In seinem Buch "Die Heiler" beschreibt er psychotherapeutisches Handeln, ob nun bei Schamanen der sogenannten primitiven Gesellschaften oder irgendwelchen Wunderheilungen, religiösen Erweckungen oder bei der modernen Psychotherapie.

Ausgehend davon, warum und worauf diese Psychotherapien Einfluß nehmen, lassen sich die Gemeinsamkeiten ableiten:

Frank nennt es Demoralisation, was allen Konflikten zugrundeliegt, durch alle Lebensbereiche hindurch - ich habe mich für ein deutsches Wort dafür entschieden:

E n t m u t i g u n g

liegt Konflikten aller Art

in allen Lebensbereichen

zugrunde

Seite 46 Seite 46

Dementsprechend basieren alle Heilmethoden darauf, dieser Entmutigung entgegenzuwirken, d. h. allen gemeinsame **Gegenmaßnahmen** zu treffen, hieße:

K R Ä F T E

M O B I L I S I E R E N

die stark genug sind,

fehlangepaßte Einstellungen

- auch hartnäckige -

zu ändern

Das Interessanteste daran ist, daß dieses Phänomen in den sog. primitiven Gesellschaften bei Schamanen ebenso zu finden ist wie bei den sog. Wunderheilungen oder der modernen Psychotherapie.

Eine weitere Erfahrung, die auch aus allen Heilmethoden hervorgeht, ist folgende:

Es ist also so, daß unsere Einstellungen Einfluß auf unsere Gefühle haben, und umgekehrt haben unsere

Gefühle Einfluß auf unsere Annahmensysteme und Einstellungen. Das gleiche möchte ich noch einmal in anderer Form gegenüberstellen:

Dazu ein Beispiel, das der Autor aus Anschauungen seines Vaters schildert, der in Kenya lebte:

Er beschäftigte einen afrikanischen Gärtner, genannt Njombo, der stets vergnügt und ausge-lassen war, ein kleines Stück Land besaß und Ziegen zusammensparte, um sich eine Frau zu kaufen, und freute sich auf die Ehe. Eines Tages jedoch begann er abzumagern und sah täglich zusehends elender aus - kein Mittel dagegen half, mit allen Medikamenten wurde er vollge-stopft.

Seite 47 Seite 47

Sogar zu einem 3wöchigen Krankenhausaufenthalt konnte er überredet werden, aber auch das half nicht. Der Krankenhaus-Arzt entließ ihn mit der Notiz, diesem Mann fehle nichts, außer daß er entschlossen sei zu sterben.

Schließlich wendete sich der Dienstherr an den örtlichen Häuptling und drohte ihm allerlei gräß-liche Strafen an, wenn er zu Njombos Lebensrettung nichts unternehmen würde. Die Strafan-drohungen an den Häuptling waren reiner Bluff, aber er fiel darauf herein. Am selben Abend wurde beobachtet, daß ein Mann mit verstöpselten Kürbisflaschen Njombos Hütte betrat, offen-sichtlich also ein Mediziner des Stammes. Die Weißen mischten sich nicht ein in die Proze-dur, aber es bestand kein Zweifel, daß eine Ziege geschlachtet wurde.

Obwohl er schon in ein Koma gefallen und völlig in sich zusammengeschrumpft, dem Tode also bedenklich nahe gewesen war, ließ Njombo sich nach dieser Zeremonie am nächsten Morgen zunächst mit schwacher Brühe füttern und kam nach und nach wieder zu Kräften.

Was sich später herausgestellt hatte, war, daß er mit einem Rivalen einen heftigen Streit wegen seiner Braut gehabt hatte, und der Rivale hatte ihn daraufhin verflucht.

Sobald aber dieser Fluch aufgehoben oder der Zauber durch einen stärkeren gebrochen wird, tritt die Gesundung ein bzw. der Gesundungsprozeß beginnt.

Frank vergleicht diese Phänomene u. a. mit dem Zustand plötzlicher Hoffnungslosigkeit bei Menschen, die sich im Stich gelassen fühlen und häufig bald nach der Einlieferung in ein psy-chiatrisches Krankenhaus sterben - ältere Menschen z. B. oder jugendliche Schizophrene -, ohne daß bei der Autopsie eine zureichende Todesursache gefunden werden konnte. Der Be-fund der Autopsien stellt also eine wissenschaftliche Überprüfung der Tatsache dar, daß in bestimmten Fällen Hoffnungslosigkeit allein den Zustand eines Menschen stark verschlechtern oder als vorwiegende Todesursache betrachtet werden kann.

Darüber hinaus widmet der Autor auch der Pilgerstätte Lourdes einen längeren Abschnitt in seinem Buch.

Die Heilungsprozesse, die dort in Gang gesetzt werden, gehen nicht schneller vonstatten als anderswo, und die Krankheiten, die dort geheilt werden, heilen dort nicht häufiger als anders-wo.

Aber nur schon der Entschluß, dorthin zu reisen und die damit verbundenen Vorbereitungen zu treffen, reißt den Menschen aus seinem stereotypen Trott heraus - das dramatische Ausbrechen aus dem schablonenhaft gewordenen, eintönigen und von Leiden und Verzweiflung geprägten Einerlei ist mit aufrüttelnden Emotionen verbunden: Das Interesse von Angehörigen, der Nach-barschaft, von Geistlichen oder auch dem Hausarzt am Wohlergehen des Patienten wird da-durch geweckt und ins Rollen gebracht - manch eine Person aus diesem Kreis erklärt sich be-reit, ihn nach Lourdes zu begleiten. Schließlich in Lourdes angekommen, stellt die ganze dort auf Hilfeleistung ausgerichtete Stimmung - viele Pflegedienste z. B. werden ehrenamtlich gelei-stet - einen großen positiven Einfluß dar, der dazu beiträgt, daß es den meisten zumindest zeit-weilig besser geht und Krücken haufenweise abgelegt werden.

An mehreren Beispielen macht Frank deutlich, daß heftige Erregung, der geschwächte behinderte Menschen z. B. auf der oft beschwerlichen langen Reise nach Lourdes ausgesetzt sind, in einer Situation der Hoffnungslosigkeit und zunehmender Isolierung den Tod mitverursachen könnte, während dieselbe Erregung in einem Hoffnung weckenden Kontext heilsam wirken kann, wo dem Patienten starke oder auch übernatürliche Ermutigungen zuteil werden.

Das dramatische, emotionsgeladene und ästhetisch reiche Ritual der Heilzeremonien in Lourdes steigert sich ähnlich wie bei primitiven Stämmen zu einer Vereinigung des Patienten mit seiner Familie und weiteren Gruppen sowie der übernatürlichen Welt, und eine gemeinsame Ideologie wird ausgedrückt und verstärkt.

Sogar ein falscher Glaube kann genauso gut eine dramatische Spontanheilung bewirken: Das ist z. B. geschehen, als ein Arzt drei schwerkranken bettlägerigen Patientinnen versicherte, ein prominenter örtlicher Glaubensheiler würde eine Fernbehandlung an ihnen vornehmen, und zwar zu einer Zeit, wo der Arzt sicher wußte, daß der Heiler dann gerade **nicht** arbeitete. Alle drei Patientinnen erlebten aber zu der angegebenen Zeit schnelle und dramatische Besserungen: Eine von ihnen wurde dauerhaft geheilt (bei ihr war nach einer Bauchoperation die Genesung ausgeblieben, sie war in sich zusammengefallen, d. h. praktisch zum Skelett abgemagert), die beiden anderen konnten nach Hause gehen und ihre Hausfrauenpflichten wieder bewältigen. Eine von ihnen war schwer krebskrank, stark anämisch und hatte große Wasseransammlungen im Gewebe, schied gleich nach der vorgegaukelten "Behandlung" die ganze Flüssigkeit aus und genas von der Anämie, die dritte verlor die Symptome ihrer chronischen Gallenblasenentzündung mit Steinen und blieb mehrere Jahre ohne Rückfälle.

Entscheidend dafür, daß wir unsere Kräfte mobilisieren können, ist also das Erwartungsvertrauen, das allein schon eine starke Heilkraft darstellt, und je intensiver wir uns jetzt damit beschäftigen, dieses Vertrauen - und damit also auch unsere Kräfte - aufzuspüren und zu stärken, desto größer wird unser aller Gewinn nicht nur bei diesem Seminar, sondern auch sonst im Leben sein.

Was heißt Ressourcenorientierung?

Ziele: sich klarwerden über das Thema, Diskussion verschiedener Aspekte

Dauer: je nach TeilnehmerInnenzahl 20 - 30 Minuten

Material: Kärtchen, Stifte

Form: Kleingruppe

Vorgehen: zunächst Einleitung, Fragen zur Einstimmung, dann schreibt jedeR bis zu drei Kärtchen für sich, Anpinnen und Gespräch

Instruktion: *"Wir haben uns in den letzten Sitzungen viel mit dem Thema Ressourcenorientierung beschäftigt. Unser Ziel war es, daß Sie eigene Erfahrungen mit dem Thema machen können. Aufbauend auf diesen Erfahrungen wollen wir uns nun theoretisch mit dem Begriff Ressourcenorientierung auseinandersetzen, um all diese Erfahrungen ordnen zu können, um uns klar zu werden, was eigentlich mit ressourcenorientiertem Arbeiten gemeint ist. Hierbei geht es mir nicht darum, Ihnen eine Definition vorzulegen. Es ist nicht nötig, eine gemeinsame Definition zu haben, sondern es ist viel wichtiger, daß sich jedeR von uns klar ist, was er/sie unter Ressourcenorientierung versteht, und daß wir uns darüber austauschen. Deshalb habe ich Kärtchen mitgebracht und bitte Sie, daß jede bis zu drei Kärtchen*

schreibt, die wir dann nachher anpinnen können, um uns auszutauschen.

Um sich zu überlegen, welche Aspekte sind mir wichtig bei dem Thema, ist es vielleicht gut, sich an folgenden Fragen zu orientieren:

- Was habe ich mir unter dem Thema vorgestellt, als ich zum ersten Mal von diesem Seminar hörte, als ich die Ausschreibung gelesen habe?

- Was haben wir gemacht? Wie passen die Phantasie Reisen, Übungen und Theorieteile meiner Meinung nach zum Thema? Ist mir eine Übung vielleicht besonders wichtig, und was an ihr gehört für mich zu Ressourcenorientierung?

- Welche Erfahrung, die ich hier gemacht habe, ist mir besonders wichtig? Was heißt Ressourcenorientierung für mich persönlich?

- Was könnte Ressourcenorientierung für meine Arbeit bedeuten?"

(am besten diese Fragen in Kurzform anpinnen)

Seite 50 Seite 50

"Wenn Sie anhand dieser Fragen die Aspekte gefunden haben, die Ihnen zum Begriff Ressourcenorientierung am wichtigsten sind, bitte ich Sie, sich Kärtchen zu nehmen und es aufzuschreiben. Bitte schreiben Sie nur einen Aspekt pro Karte und höchstens drei Karten pro Person, und denken Sie daran, groß und deutlich zu schreiben. Sie haben jetzt fünf Minuten Zeit." Wenn Sie anhand dieser Fragen die Aspekte gefunden haben, die Ihnen zum Begriff Ressourcenorientierung am wichtigsten sind, bitte ich Sie, sich Kärtchen zu nehmen und es aufzuschreiben. Bitte schreiben Sie nur einen Aspekt pro Karte und höchstens drei Karten pro Person, und denken Sie daran, groß und deutlich zu schreiben. Sie haben jetzt fünf Minuten Zeit."

(nach 5 Minuten, oder wenn alle fertig sind) "Wir wollen die Karten jetzt anpinnen und dabei schauen, was wir gemeinsam wichtig finden, was wir ähnliches gefunden haben, und was verschieden ist. Ich fange mal mit einer Karte von mir an. (Laut vorlesen) Wer hat etwas ähnliches?"

(So weiterpinnen, bis alle Karten angepinnt sind. Jede Karte laut vorlesen und sicherstellen, daß sie auch verstanden wurde. Am Ende kann das Ergebnis nochmals kurz zusammengefaßt werden.)

Aspekte zum Thema Ressourcenorientierung

gesammelt von der Vorbereitungsgruppe

1. Im Alltag

- sich wohlfühlen
- Zeit für Entspannung und Genuß
- Wegkommen von Klagen und Jammern

2. Die zwei Seiten in mir und anderen

- mich spüren im Ressourcenzustand und im Problemzustand

- Mensch besteht nicht nur aus Problem
- Besinnung auf Positives
- Konzentration auf Stärken und Interessen einer Person

3. In Problemsituationen bei mir und anderen

- an Fähigkeiten des anderen glauben
 - Kräfte aus dem Inneren/Ich mobilisieren
 - Möglichkeiten, die ich habe, um mit Belastendem umzugehen
 - mit Hilfe der Kraft, die mir meine Stärken geben, Probleme und Schwächen angehen
 - aufzeigen, wie man diese Möglichkeiten erkennt
 - zeigen, wie man diese Möglichkeiten einsetzen kann
 - ich muß nichts Neues beibringen
-
-

Seite 51 *Seite 51*

gesammelt im Seminar: gesammelt im Seminar:

4. Fokus auf Positivem

- die Blickrichtung verändern (privat/beruflich)
- beide Seiten sehen bei mir und anderen
- Blick für Positives, das ja da ist
- Fokus auf "Was kann ich gut"! (weg vom Defizit)
- positive Einstellung
- die Dinge positiv sehen
- Konzentration auf Stärken bei mir und anderen - nicht auf Defizite

- Mobilisierung von positiven Energien

5. Positives Gefühl

- Bewußtsein über meine Stärke, um Kraft und Lebensfreude zu erfahren
- zu wissen, daß ich gut bin
- in sich schauen
- Substanz (in Form von Stärken, Fähigkeiten etc.) entwickeln und ansammeln
- in gute Stimmung kommen (ich andere)
- positive Erlebnisse immer wieder "wahrütteln" und das damit verbundene angenehme Gefühl für andere Situationen nutzen

6. Akzeptanz

- sich einlassen auf Menschen und auf das Leben
- nicht bewerten

7. Bei Problemen

- überraschende Problemlösung
- Möglichkeit für andere zu bieten, Probleme anders zu sehen
- Kräfte, Stärken aufspüren
- mit Stärken gegen Schwächen angehen

- den eigenen Kräften wieder trauen

8. In der Arbeit

- nichts Neues beibringen, sondern Vorhandenes aktivieren
- Selbstheilungskräfte aktivieren

9. Anderes

- Stolpersteine (welcher Art auch immer) aus dem Weg räumen
- Streß abzubauen durch Phantasieisen

Kapitel 3

Kommentierte Literaturzusammenfassungen

Autoren: Blickhan, Daniela und Claus

Titel: Denken, Fühlen, Leben. Vom bewußten Wahrnehmen zum kreativen Handeln

Erscheinungsjahr: 1989

Verlag: mvg

Erscheinungsort: München, Landsberg am Lech

Seiten: alle

Signatur der Bibliothek: nicht in der Bib vorhanden; Signatur Stadtbibliothek: Mcl Bil

ISBN Nr.: 3 478 04000 0

Preis: 9,90 DM

Bearbeiterin: Elke Ehmann

Datum: 13.11.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: ja

Abstract:

Die beiden Autoren (Psychologen) arbeiten mit NLP und haben dieses Buch für Nicht-Psychologen geschrieben, um ihnen die Inhalte des bewußten Wahrnehmens und Erlebens und des positiven Denkens näherzubringen und ihnen den Weg zu den eigenen inneren Ressourcen aufzuzeigen.

In den ersten drei Kapiteln beschreiben die Autoren die Wichtigkeit und Vielschichtigkeit von Wahrnehmung, Haltung, Mimik, Gestik, Körpersprache, Worten und Kommunikation. Anhand vieler praktischer Übungen soll der Leser das Gelesene selbsterfahren und einen Zugang zu seinen eigenen Möglichkeiten und einer bewußteren Selbstwahrnehmung finden.

Im vierten Kapitel geht es um "Botschaften der Gefühle". Gefühle sollen nicht nur bewertet, sondern bewußt wahrgenommen und als Ressourcen genutzt werden. In einer Übung soll ein persönlicher Ressourcen-Zustand aufgebaut und ein "Anker" (Gefühl, Bild, Wort, Körperhaltung, etc.) eingeschlagen werden, der immer wieder schnell abgerufen werden kann.

Im fünften und sechsten Kapitel wird geübt und erklärt, wie auch unliebsame Eigenschaften, Gewohnheiten, usw. genutzt und verändert werden können. Knackpunkt dabei ist das "Positive Denken":

in allem auch die gute Seite sehen und positiv ausgerichtet auf die neuen Ziele zugehen.

Seite 54

Autoren: Cameron-Bandler, Leslie, Gordon, David
& Lebeau Michael

Titel: Die Emprint-Methode - ein Handbuch
zum
Ressoucentraining und
Kompetenztraining

Erscheinungsjahr: 1995

Verlag: Junfermann

Erscheinungsort: Paderborn

Signatur der Bibliothek: psy 606.30 / c15

ISBN Nr.: 3-8017-0349-5

Preis: 44.-DM

Bearbeiter/in: Dr. Monika Kuhn

Datum: 21. 11. 96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Das Buch hat den Anspruch, alle möglichen Fähigkeiten jedermann beizubringen. Hierzu ist es notwendig, bei jemanden, der eine bestimmte Fähigkeit optimal besitzt, diese Fähigkeit genau zu analysieren und anschließend ein ganz genaues Kompetenztraining nach ganz bestimmten Regeln und Schritten aufzubauen.

Sicher ein lohnendes und interessantes Buch, in das man sich genauer vertiefen müßte. Ich selbst bin skeptisch, ob sich die Ziele der Autoren in der angegebenen Art wirklich verwirklichen lassen, bin jedoch davon überzeugt, daß Teilschritte absolut brauchbar und sinnvoll sind.

Seite 55

Autor: Christmann, Fred

Titel: Mentales Training

Erscheinungsjahr: 1996, 2. Auflage

Verlag: Verlag für angewandte Psychologie / Hogrefe-Verlag

Erscheinungsort: Göttingen

Seiten: alle

Signatur der Bibliothek: psy 605 / c47

ISBN Nr.: 3-8017-0956-6

Bearbeiterin: Elke Ehmann

Datum: 18.12.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: mittel bis gut

Abstract:

In diesem Buch wird Mentales Training u. a. als verbale Intervention in der Psychotherapie beschrieben. Durch innere Vorgänge (Vorstellung) sollen Handlungsabläufe optimiert, Ressourcen mobilisiert oder neu gewonnene Erfahrungen stabilisiert werden. Zentraler Punkt ist die Fokussierung auf die positiven Aspekte einer Handlung und die Möglichkeiten der Person (statt auf deren Schwächen und Fehler).

Anhand vieler Beispiele aus der Psychotherapie wird der Aufbau des und die Vorgehensweise beim Mentalen Training beschrieben.

Wenn das Buch auch nicht direkt zum Thema "Ressourcenorientierung" geschrieben und v. a. für die Psychotherapie ausgerichtet ist, so kann man sich darin doch einige Ideen für neue Übungen holen.

Seite 56

Autor: Coleman, John

Titel: Eine neue Theorie der Adoleszenz

Herausgeber (Sammelband): Olbrich, E. und Todt, E.

Buchtitel (Sammelband): Probleme des Jugendalters - Neuere Sichtweisen

Erscheinungsjahr: 1984

Verlag: Springer

Erscheinungsort: Berlin, Heidelberg

Seiten: 49 - 67

Signatur der Bibliothek: psy 216 k - o 51

ISBN Nr.: 3-540-12444-6 oder 0-387-12444-6

Bearbeiterin: Elke Ehmann

Datum: 05.12.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

Zunächst werden die psychoanalytische und die soziologische Theorie der Adoleszenz dargestellt. Es folgt eine Darstellung der diesen Theorien widersprechenden empirischen Befunde. Den Abschluß bildet der Entwurf einer neuen Theorie, die diesen Befunden genügend Rechnung tragen soll.

Die empirischen Befunde zeigen, daß die Adoleszenz trotz ihrer Schwierigkeiten relativ stabil durchlaufen wird. Als Erklärung dafür baut Coleman eine "neue Theorie der Adoleszenz" auf seiner "Fokal-Theorie" auf:

" ... Die von der Fokal-Theorie zur Verfügung gestellte Antwort lautet, daß sie (die Jugendlichen) das (die schwere Zeit der Adoleszenz) dadurch bewältigen, daß sie sich immer nur einem Problem zu einer Zeit zuwenden. Sie dehnen damit den Prozeß der Anpassung über eine Reihe von Jahren aus. Verschiedene Probleme ... treten in verschiedenen Altersstufen in den Mittelpunkt und werden dann angegangen, so daß die Belastungen, die sich aus der Notwendigkeit der Anpassung an neue Verhaltensmuster ergeben, selten alle zu einem Zeitpunkt konzentriert auftreten. Es folgt daraus, daß genau bei solchen Jugendlichen, die ... mehr als ein Problem zu einem Zeitpunkt zu bewältigen haben, am wahrscheinlichsten Schwierigkeiten auftreten. ... "

Seite 57

Autor: De Shazer, Steve

Titel: Das Spiel mit den Unterschieden - Wie therapeutische Lösungen lösen (Kapitel 10)

Erscheinungsjahr: 1992

Verlag: Auer

Erscheinungsort: Heidelberg

Seiten: 121-137

Signatur der Bibliothek: psy 616 / d28

ISBN Nr.: 3-927809-16-0

Preis: unbekannt

Bearbeiterin: Stefanie Eggert

Datum: 16.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: brauchbar

Abstract:

Nach de Shazer kann es zur Lösung eines Problems hilfreich sein, sich ein neues Problem zu stellen, das das ursprüngliche Problem mehr oder weniger zufällig löst.

Zur Veranschaulichung dieser Idee erzählt er ein japanisches Volksmärchen:

"Eine japanische Küstenortschaft wurde einst von einer Flutwelle bedroht. Die Welle wurde jedoch vorher durch einen Bauern, der alleine auf den am Hang über dem Dorf liegenden Reisfeldern arbeitete, weit draußen am Horizont gesichtet. Sofort setzte er die Felder in Brand, und die Dorfbewohner, die heraufgeschwärmt kamen, um ihre Ernte zu retten, wurden vor der Flut gerettet."

Will man diese Idee in der therapeutischen Praxis umsetzen, so folgt aus ihr, daß es nicht wichtig ist, zu wissen, was das Problem ist, und welche Ursachen es hat.

Wie eine Umsetzung der Idee in der Praxis aussehen kann verdeutlicht de Shazer an zwei Fallbeispielen.

Seite 58

Autor: de Shazer, S.

Titel: Der Dreh

Erscheinungsjahr: 1992

Verlag: Carl-Auer-Systeme

Erscheinungsort: Heidelberg

Seiten: 213

Signatur der Bibliothek: psy 619d28(2)

ISBN Nr.: 3-927809-00-4

Preis: 38,00

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 28.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: ja

Abstract:

Die Prinzipien und Kennzeichen der Kurzzeittherapie sind:

1. Der Fokus liegt auf den Aussagen zwischen Therapeut und Klient.
2. Der Fokus liegt auf Lösungen bzw. dem Formulieren von Lösungen.
Der Therapeut sucht bei der Schilderung des Klienten nach Veränderungen im Problembereich, die schon stattgefunden haben, und fördert diese.
3. Die Aufgaben, die dem Klienten gestellt werden, liegen größtenteils bereits im Erfahrungsbereich des Klienten bzw. gehören zu seinem Verhaltensrepertoire (der Klient entwickelt Lösungen auf der Grundlage seiner eigenen Ressourcen).
4. Das Interview zwischen Klient und Therapeut ist oft Anstoß für den Klienten, seinen Interpretationsrahmen der problematischen Situation zu "durchschauen".
5. Es werden keine Annahmen zur Ätiologie gemacht.

Im Brennpunkt: Die Lösung

Therapeut und Klient schaffen eine Wirklichkeit, die mehr auf kontinuierlicher Umwandlung oder Veränderung beruht als darauf, eine Veränderung zu initiieren. Wenn Ausnahmen (vom Problem) festgestellt werden, arbeiten Therapeut und Klient heraus, was anders war bzw. in welcher Weise sich der Klient anders verhalten hat. Der Klient bekommt dann die Aufgabe, mit dem fortzufahren, was bereits begonnen wurde und hilfreich war, und nicht, etwas Neues zu initiieren.

Die "Wunderfrage" ("Angenommen, es würde eines Nachts, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Wie würden Sie das merken? Was wäre anders? Wie wird Ihr(e) Partner(in) davon erfahren, ohne daß Sie ein Wort darüber zu ihm/ihr sagen?") wird oft am Anfang der Therapie gestellt, um festzustellen, wie eine Lösung aussehen könnte, um

Seite 59

eine Zielvorstellung aufzubauen. Wenn die Zukunftsbeschreibung das Fortsetzen der Ausnahme enthält, wird dem Klienten die Aufgabe gestellt, damit fortzufahren.

Die Lösung kommt immer VOR dem Problem und steht im Mittelpunkt der Therapie. Probleme würde es ohne Lösungen gar nicht geben. Lösungen werden aber oft übersehen, weil sie wie bloße Vorspiele aussehen. De Shazer vertritt die Auffassung, daß Probleme nur deshalb Probleme sind, weil sie aufrechterhalten werden. Wenn sich jemand anders verhält, kann das zu einer Lösung führen. Deshalb besagt eine seiner Standardaufgaben: "Machen Sie etwas anders!" Diese Aufgabe beseitigt die Anschauung eigener Beschränkungen.

Dekonstruktion:

Der Therapeut hilft dem Klienten dabei, seine Regeln, mit denen er eine bestimmte problematische Situation mit Bedeutung belegt, zu ändern. Der Therapeut akzeptiert das Weltbild (den globalen Rahmen) des Klienten bis zu der Stelle, an der das problematische Verhalten einsetzt. Dann versucht er innerhalb des Rahmens etwas mit der Logik des Rahmens in Frage zu stellen, das den Klienten an seiner Weltanschauung zweifeln läßt. Der Therapeut veranlaßt zudem Bezugspersonen des Klienten, sich so zu verhalten, ALS OB sie die Wirklichkeit des Bezugsrahmens des Klienten akzeptieren würden. Gewöhnlich bedeutete dies die Umkehrung eines typischen Verhaltens.

Voraussageaufgaben

Oft setzt de Shazer Voraussageaufgaben ein (z.B. "Treffen Sie jeden Abend eine Voraussage darüber, ob Sie am nächsten Tag depressiv sein werden oder nicht!"), damit der Patient die Nicht-Zufälligkeit der Beschwerde bemerken kann. Gewöhnlich setzt nämlich die Voraussage selbst die Prozesse in Gang, die dazu führen, daß der nächste Tag besser wird. Zudem enthält die Voraussage die implizite Aussage "es wird auch gute Tage geben", die dem Klienten erlaubt, auch solche zu haben. Hat er gute Tage, dient deren Beschreibung ("Was haben Sie an diesem Tag anders gemacht?") zum Finden von Ausnahmen und darauf aufbauenden Lösungen.

Seite 60

Autorin: Faßbender, Ursula

Titel: Positives Denken. Für ein Leben mit Erfolg

Reihe: Compact Management Bibliothek

Erscheinungsjahr: 1991

Verlag: Compact

Erscheinungsort: München

Signatur der Bibliothek: psy 606.60 ri/f18

ISBN Nr.: 3-8174-3655-6

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 12.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Das Buch richtet sich an Menschen in Führungspositionen und soll diese befähigen, Konflikte und schwierige Situationen innerhalb einer Gruppe positiv handzuhaben und kreativ zu lösen. Es geht davon aus, daß Denken die eigene Stimmung und das Wohlbefinden beeinflußt, sich aber auch nach außen auf die Umwelt auswirkt. Durch positives Denken kann man aus jeder Situation das Beste machen, in jeder Situation aufrichtig zu sich selbst und seinen Gefühlen stehen, eigenverantwortlich agieren und Impulse setzen, die andere aufgreifen können. Positives Denken ist aber auch eine Führungsqualität, was sich auf die Untergebenen auswirkt und zu Selbstbewußtsein und Kreativität führt. Dann wird dargestellt, wie positives Denken mit Menschenführung und richtigem Delegieren zusammenhängt, wozu auch einige Arbeitsblätter vorhanden sind. Am Ende wird eine Methode dargestellt, mit der alle Probleme von Managern gelöst werden können sollen.

Seite 61

Autoren: Frank, Jerome D.

Titel: Die Heiler - Wirkungsweisen psychotherapeutischer Beeinflussung. Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien.

Erscheinungsjahr: 1992

Verlag: Klett-Cotta

Erscheinungsort: Stuttgart

Bearbeiter/in: Biggi Gebauer

Datum: 4.2.97

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Der Autor untersucht die Gemeinsamkeiten von Heilmethoden weltweit und vergleicht sie miteinander,

angefangen vom Schamanismus primitiver Gesellschaften über übernatürliche (religiöse/profane) Heilmethoden, d. h. nichtmedizinische Heilung körperlicher Erkrankungen, über religiöse Erweckung, Gedankenreform (z. B. im Kommunismus) und Wunderheilungen bis hin zur modernen Psychotherapie.

Ausgehend davon, auf was alle Therapien Einfluß nehmen, kommt Frank zu dem Ergebnis, daß es Demoralisation ist, was Konflikten aller Art in allen Lebensbereichen zugrundeliegt. Das Gemeinsame an allen Therapien ist also in erster Linie, dem Patienten wieder Mut zu machen und Kräfte in ihm zu mobilisieren, um fehlangepaßte Einstellungen ändern zu können.

Bei allen Untersuchungsbeispielen werden verschiedene Punkte beleuchtet. Dabei handelt es sich in der Hauptsache um folgende:

- Immer sind Aktivitäten des Patienten gefordert, die eine Reihe von Maßnahmen beinhalten und auf einem Gedankenschema beruhen, das mit der Annahmewelt des Patienten übereinstimmt. Das Schema hilft, sich über ungeordnete Gefühle klarzuwerden und erhöht das Gefühl, sie zu meistern. Außerdem werden dabei neue Verhaltensweisen geübt, wobei z. B. selbst gegenseitiges Dienen (oft bei profanen Heilmethoden gefordert) dazu geeignet ist, krankhafter Selbstversunkenheit entgegenzuwirken.
- Immer wird eine Gruppe mit einbezogen in den Heilungsprozeß, wobei es hauptsächlich um stützende Verbindungen geht.
- Bei allen Methoden wird die Biografie des Patienten berücksichtigt, meist in Verknüpfung mit

Seite 62

- der Gruppe und den geforderten Aktivitäten. Oft geht es dabei um Geständnisse oder Durchmusterung der Lebensgeschichte mit der Gelegenheit zur Wiedergutmachung, der Einstellungsänderung und der Aufnahme oder Wiederaufnahme in eine Gruppe, jeweils mit dem Ziel, die Selbstachtung des Patienten zu stärken.

Des Weiteren untersucht Frank den Placebo-Effekt und die Bedeutung von Erwartungen in der medizinischen und psychologischen Behandlung und gibt die Ergebnisse experimenteller Untersuchungen zur Beeinflussung wieder, schließlich widmet er sich in einem besonderen Kapitel der Beziehung zwischen Therapeut und Patient und geht in zwei weiteren Kapiteln auf evokative bzw. direktive Formen der Einzelbehandlung ein.

Schließlich schildert er noch die Besonderheiten moderner Gruppenpsychotherapien und beleuchtet die therapeutische Gemeinschaft in psychiatrischen Anstalten.

Aus allen aufgeführten Ansätzen und Untersuchungen geht hervor, daß die Annahmensysteme eines Menschen mit seinen Gefühlszuständen in enger Wechselbeziehung stehen, wobei auch moderne experimentelle Untersuchungen gezeigt haben, daß Deutungen körperlicher Empfindungen in das Erleben dieser Empfindungen eingehen.

Der tiefgreifende Einfluß der Emotionen auf den Gesundheitszustand wird auch in der Form betont, daß Vertrauen und Hoffnung lebenserhaltend wirken, während Angst und Verzweiflung im Extremfalle tödliche Auswirkungen haben können.

Im übrigen weist Frank darauf hin, daß die Bedeutsamkeit dieser grundlegenden Erfahrung in westlichen Gesellschaften oft unterschätzt wird, weil hier traditionsgemäß eher ein Leib-Seele-Dualismus verwurzelt ist und der Sieg über die Krankheit im Vordergrund steht, anstatt sich auf die Anregung und Stärkung der natürlichen Heilkräfte zu konzentrieren.

Autor: Gilligan, Stephen

Titel: Therapeutische Trance

Erscheinungsjahr: 1991

Verlag: Auer

Erscheinungsort: Heidelberg

Signatur der Bibliothek: psy610/g45a

ISBN Nr.: 3-927809-05-5

Bearbeiterin: Heike Meyer

Datum: 5.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: ja

Abstract:

Nachdem die Ericksonsche Auffassung von Hypnose anderen Auffassungen gegenübergestellt wird, werden allgemeine Merkmale der Tranceerfahrung dargestellt. Dann werden anhand sehr vieler Beispieldialoge die allgemeinen Regeln und Techniken der Tranceinduktion nach Erickson erklärt, wobei das besondere Augenmerk auf der Gestaltung individueller, den Kontext der Person einbeziehender Induktionen gelegt wird.

Die wichtigsten Ideen werden im Epilog nochmals zusammengefaßt. Erickson betont v.a. die Interaktion zwischen Therapeut und Klient, da Kooperation das Grundprinzip jeder tiefgreifenden Veränderung sei, wobei er Hypnose als ein Modell für die Konstruktion von Erlebniswirklichkeiten ansieht. Er geht weiter davon aus, daß jede Person Entwicklungsressourcen hat, die durch Trance gestärkt werden können.

Das Buch erscheint mir durch die ressourcenorientierte Grundhaltung gut zu unserem Seminar zu passen. Es führt auch sehr anschaulich und konkret in die Möglichkeiten der Tranceinduktion ein. Allerdings konnte ich keine Anregungen zu ressourcenorientiertem Arbeiten mit Gruppen entnehmen, da es v.a. Beispiele aus der individuellen Psychotherapie enthält.

Autoren: Hornung, R. und Gutscher, H.

Titel: Gesundheitspsychologie: Die sozialpsychologische Perspektive

Herausgeber (Sammelband): Schwenkmezger, P. und Schmitd, L. R.

Buchtitel (Sammelband): Lehrbuch der Gesundheitspsychologie

Erscheinungsjahr: 1994

Verlag: Ferdinand Enke

Erscheinungsort: Stuttgart

Seiten: 65 - 87 (relevant: 73 - 83)

Signatur der Bibliothek: psy 440.50 / s24

ISBN Nr.: 3-432-26311-2

Bearbeiterin: Elke Ehmann

Datum: 11.12.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: gut; besonders für Theorieteile

Abstract:

Hornung und Gutscher betrachten das Ressourcenmodell in ihrem Kapitel aus der "salutogenetischen" Perspektive. D. h. sie fragen nicht "Was macht krank?", sondern "Was erhält gesund?"

Als Bezugsrahmen einer sozialpsychologischen Gesundheitspsychologie wird ein individuumzentriertes **Ressourcentransaktionsmodell** vorgestellt. Ausgangspunkt ist die Vorstellung vom Menschen als einem Lebewesen, welches nur dank vielgestaltiger Formen des energetischen bzw. stofflichen Austauschs zu seiner Umgebung lebensfähig ist. Energien und Stoffe der Umwelt lassen sich als Ressourcen verstehen, auf welche der Mensch angewiesen ist. Der Zugriff auf die Ressourcen der Umwelt erfordert entsprechende Handlungsressourcen auf der Seite des Individuums. Die wichtige Grundannahme des Modells ist, daß menschliches Leben **Transaktionen** zwischen Umwelt und Individuum erfordert. Dies können Energieflüsse sein, die vom Individuum auf die Umwelt einwirken und umgekehrt. Ob und wie die Transaktionen ablaufen, hängt von den Ressourcen des Individuums ab. Gesundheit stellt dann das Ergebnis der Regulation dieser Transaktionen dar.

Die Basis der Transaktionen bilden also die Ressourcen des Individuums sowie die der Umwelt. Hornung und Gutscher beschreiben ein komplexes und detailliertes Bild der individuellen und der Umwelt-Ressourcen. Dies hier detailliert zu beschreiben, würde heißen, das halbe Kapitel abzuschreiben. Es kann eine gute theoretische Basis zur Beschreibung von Ressourcen liefern.

Seite 65

Autorin: Kolip, Petra

Titel: Freundschaften im
Jugendalter

Erscheinungsjahr: 1993

Verlag: Juventa

Erscheinungsort: Weinheim; München

Seiten: 57 - 71 (Kapitel 2)

Signatur der Bibliothek: soz 255 k65

ISBN Nr.: 3 7799 0427 6

Bearbeiterin: Elke Ehmann

Datum: 13.11.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: Nein

Abstract:

Im zweiten Kapitel dieses Buches geht Petra Kolip auf soziale Netzwerke und deren soziale Unterstützung ein.

Zunächst wird der Begriff "Soziales Netzwerk" beschrieben und definiert.

Dann werden Befunde zur positiven Wirkung von sozialen Netzwerken und deren sozialer Unterstützung aufgeführt.

Es folgen mehrere Definitionen von "Sozialer Unterstützung".

Schließlich führt Kolip Formen und Quellen sozialer Unterstützung an und diskutiert die Wirkung sozialer Unterstützung. Dabei werden Haupteffekt- und Puffer-Hypothese gegenübergestellt. Kolip kommt zu dem Schluß, daß sich soziale Unterstützung sowohl als Haupteffekt als auch als Puffer auswirkt.

Seite 66

Autor: Kossak, Hans-Christian

Titel: Hypnose. Ein Lehrbuch bzw. Lehrbuch
Hypnose

Erscheinungsjahr: 1989; 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 1993

Verlag: Psychologie Verlags Union

Erscheinungsort: München

Signatur der Bibliothek: lbs 477/k68 oder psy 610:n/k68; jeweils (2) dahinter für 2. Aufl.

ISBN Nr.: 3-621-27146-5

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 6.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Das Lehrbuch der Hypnose gibt einen umfangreichen, gut verständlichen Überblick über Vorurteile, Geschichte und Theorien der Hypnose. Im zweiten Teil wird in die Vorbereitung der Hypnosesitzungen, Vorbereitungsübungen zur Induktion und die Theorie und Praxis der Hypnose-Induktion eingeführt,

wobei auch auf die indirekten Methoden nach Erickson und das Konzept des Neurolinguistischen Programmierens eingegangen wird. Nach der Darstellung experimenteller Grundlagen, wie z.B. Phänomene der Hypnose oder Korrelate der Suggestibilität, sind in Teil 4 Praxishinweise zur Anwendung imaginativer Verfahren, Selbsthypnose und Hypnose bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Weiter wird auf die Kombination mit Verhaltenstherapie und anderer Psychotherapie, ethische und religiöse Aspekte, Grenzen, Kontraindikationen und Gefahren eingegangen, und die Bühnen- und Showhypnose wird dargestellt. Teil 7 und 8 stellt die Anwendungen vor, zunächst in verschiedenen Bereichen wie Medizin, Psychologie/Psychiatrie, Zahnheilkunde, Forensik und Sport, dann unter dem Blickpunkt der Verhaltensmodifikation.

Die zweite Auflage ist gleich aufgebaut, wobei aber neu erschienene Fachliteratur ergänzend berücksichtigt wurde. Deutlich erweitert wurden die Theorie des Konstruktivismus und damit die Definition der Suggestion, Experimentalergebnisse, Aspekte der Krebsbehandlung, Gynäkologie, Sexualtherapie und Tinnitusbehandlung und die Show- und Tierhypnose. Gänzlich verändert wurden die Anwendungen in Zahnheilkunde und Sport, neu aufgenommen Bereiche wie neurologische Erkrankungen, posttraumatische Belastungsstörung, Aidsbehandlung u.a. Im letzten Kapitel werden 12 Fälle dargestellt.

Für ressourcenorientierte Arbeit könnten eventl. die Hinweise zur Tranceinduktion hilfreich sein. Insgesamt ist das Buch aber im ersten Teil sehr theoretisch, im Anwendungsteil problemzentriert und nicht ressourcenorientiert, so daß ich es für das Seminar wenig hilfreich finde, obwohl es ein gutes Lehrbuch darstellt.

Seite 67

Autorin: Leppin, Anja

Titel: Bedingungen des Gesundheitsverhaltens. Risikowahrnehmung und persönliche Ressourcen

Erscheinungsjahr: 1994

Verlag: Juventa

Erscheinungsort: Weinheim, München

Reihe: Gesundheitsforschung

Signatur der Bibliothek: soz 693/ 126

ISBN Nr.: 3-7799-1155-8

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 26.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: mittel

Abstract:

Anja Leppin promovierte im Forschungsschwerpunkt "Sozialkognitive Determinanten von Gesundheitsverhalten" an der Freien Universität Berlin. Sie geht von der "Protection Motivation Theory" von R. W. Rogers aus, die besagt, daß Risikoeinschätzungen und Ressourcen interaktiv auf

gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wirken, d.h. ob jemand sich gesundheitsfördernd verhält, hängt sowohl davon ab, ob er glaubt, ein hohes Risiko für eine Erkrankung zu haben, als auch davon, wie er seine eigenen Möglichkeiten, das Risiko einzuschränken, einschätzt. Mit Ressourcen sind hier Selbstwirksamkeitserwartungen gemeint, z.B. ob jemand glaubt, eine Diät, die er für sinnvoll für seine Gesundheit hält, auch wirklich durchhalten zu können. In der Arbeit wurde nun untersucht, wie sich die beiden Risikofaktoren für Herz - Kreislauferkrankungen Hypertonie und Übergewicht und die Selbstwirksamkeitserwartungen auf das Ernährungsverhalten und das Körpergewicht auswirken.

Interessant an dem Ansatz finde ich, daß es nicht so relevant ist, was für Ressourcen jemand hat, sondern v.a. wie groß jemand seine eigenen Ressourcen einschätzt, da das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartungen durch die Arbeit bestätigt wird.

Seite 68

Autoren: Lewis, Howard R. & Streitfeld, Harold S.

Titel: Spiele die glücklich machen - intensiver leben durch
Psychotraining

Erscheinungsjahr: 1973

Verlag: Gustav Lübbe Verlag

Erscheinungsort: Bergisch Gladbach

Seiten: 319

Signatur der Bibliothek: Stadtbibliothek: Mcl Lew

ISBN Nr.: 3-7857-0119-5

Preis: unbekannt

Bearbeiterin: Stefanie Eggert

Datum: 04.12.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: sehr brauchbar

Abstract:

Das Buch verspricht:

"Hier werden 200 Spiele vorgestellt, die Ihre Sinne schärfen, Ihre Gefühle intensivieren, Ihr Bewußtsein erweitern, Ihren Körper mit neuer Vitalität erfüllen, Hemmungen beseitigen und gegenseitiges Vertrauen aufbauen. Spiele, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu erschließen und sich selbst zu verwirklichen. ... Dieses Buch kann Ihr Leben ändern, wenn Sie den Mut dazu haben."

Zum Inhalt des Buches:

Teil 1: "Erste Dinge zuerst"

- Die Autoren erläutern die den Spielen zugrundeliegende Anschauung: "Die meisten Menschen haben

ungenutzte, oft unvermutete Anlagen für ein reicheres, erfüllteres Leben." Die Spiele sind dazu gedacht, diese Anlagen zu entwickeln.

- Bei der Durchführung der Spiele sind einige Grundregeln zu beachten.

Teil 2: "Erwachen"

- Es werden Spiele vorgestellt, die das Wahrnehmungsvermögen aus eingefahrenen Bahnen lösen und die Sinne schärfen sollen, z. B. "Erleben Sie einen Stein"

- Hier werden Spiele beschrieben, die das Bewußtsein erweitern sollen, z. B. "Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung".

Teil 3: "Körperspiele"

- Die Autoren stellen Spiele vor, die den Körper neu beleben sollen, z. B. "Eine Reise durch den inneren Raum".

- Dann beschreiben sie Spiele, die von Hemmungen befreien sollen, z. B. "Affenhaltung".

Seite 69

Ziel dieser Körperspiele ist es, den Kontakt zum Körper wiederzugewinnen und damit den Kontakt zu den Gefühlen wiederherzustellen, denn Körper und Gefühle sind nicht trennbar.

Teil 4: "Im Innern Ihres Selbst"

- Es werden Spiele eingeführt, die helfen sollen, man selbst zu sein, z. B. "Schritte zur Selbstverwirklichung".

- Außerdem werden Spiele vorgestellt, die zur Erkundung des eigenen Unterbewußtseins beitragen sollen, z. B. "Traumtagebuch".

Teil 5: "Von Mensch zu Mensch"

- In diesem letzten Teil des Buches werden Spiele beschrieben, die

- menschliche Wärme und Vertrauen aufbauen sollen, z. B. "Rückwärtsfall".

- Hemmungen durchbrechen sollen, z. B. "Wie man Angst bekämpft".

- die Familie glücklicher machen sollen, z. B. "Familienauseinandersetzung".

- Und zuletzt werden Hilfen dazu gegeben, wie man seine eigenen Spiele erfinden kann.

Ich habe das Buch als für unsere Zwecke sehr brauchbar eingestuft, weil der zugrundeliegende Ansatz ressourcenorientiert ist und weil es zahlreiche Ideen und Anregungen enthält, aus denen man Theorieteile, Übungen und auch Einstimmungen machen könnte.

Seite 70

Autoren: Maturana, Humberto R. & Varela, Francisco J.

Titel: Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens.

Originaltitel: "El árbol del conocimiento" (1984)

Erscheinungsjahr: 1990

Verlag: Goldmann (Verlagsgruppe Bertelsmann)

Seiten: alle

Signatur der Bibliothek: phc 320/t 90 i:a

ISBN Nr.: N 3-442-11460-8

Bearbeiter/in: Biggi Gebauer

Datum: 4.2.97

Einschätzung der Brauchbarkeit: bedingt (theoretisches Hintergrundwissen)

Abstract:

Es handelt sich um eine differenzierte Darstellung des Zusammenspiels zwischen der physio-logischen Wahrnehmung, deren Verarbeitung - u. a. mit Hilfe der Sprache - und der damit verknüpften Verhaltenskoordination.

Sprache wurde demnach nicht zur Verinnerlichung der äußeren wahrgenommenen Welt erfunden, und in der gegenseitigen sprachlichen Koppelung geben wir unserem Leben nicht deshalb Gestalt, weil die Sprache uns erlaubt, uns zu offenbaren, sondern wir bestehen als dauerndes Werden in der Sprache und bringen dieses Werden zusammen mit anderen hervor: Der Akt des Erkennens bringt in der Koordination des Verhaltens eine Welt durch das In-der-Sprache-Sein hervor, und dabei manifestiert sich die Koordination des Verhaltens in der Sprache. Beispiel: Robinson Crusoe, der sich durch gewisse Riten (Führen eines Kalenders, Lesen der Bibel zu einer bestimmten Tageszeit, Umziehen zum Abendessen) in dem sprachlichen Bereich bewegte/verhielt, in dem seine menschliche Identität Bestand hatte.

Im Gegensatz zu anderen Ansätzen, wo die Beschreibung von Phänomenen (das "erklärte Phänomen") einerseits und das Phänomen des Erklärens andererseits verschiedenen Bereichen zugeordnet wird, ist die Schlußfolgerung der Autoren, daß das Erkennen die Erklärung des Erkennens erzeugt, d. h. demselben Bereich angehört.

Ein besonders positives, lebensbejahendes Element dieser faszinierenden, hochinteressanten Darstellung liegt in der weiteren Schlußfolgerung der Autoren, daß das biologische Phänomen der Erkenntnis eine unentrinnbare Verpflichtung beinhaltet: Unsere Gewißheiten sind keine Beweise der Wahrheit, d. h. unsere Welt, die wir wahrnehmen, ist nicht **d i e** Welt,

Seite 71

sondern **e i n e** Welt, die wir zusammen mit anderen hervorbringen. Die Bewußtheit der biolo-gischen und sozialen Struktur des Menschen ist eine aus der menschlichen Reflexion ent-springende Ethik, wobei wir bei dem Wunsch nach weiterer Koexistenz mit einem anderen menschlichen Wesen im Falle eines Konfliktes nicht auf dem beharren können, was für uns gewiß ist (also auf einer absoluten Wahrheit), weil das die andere Person negieren würde.

Koexistenz mit anderen heißt also erkennen, daß die Gewißheit eines anderen, ob wünschenswert oder nicht, ebenso legitim und gültig ist wie unsere eigene, und impliziert die Suche nach einer umfassenderen Perspektive, die das Zusammenfinden in der Hervorbringung einer gemeinsamen Welt erlaubt.

Ein Konflikt sei immer eine gegenseitige Negation, der sich niemals lösen läßt, wenn sich beide Parteien ihrer Sache "sicher" sind.

Seite 72

Autor: Moreno, Jakob L.; herausgegeben von Fox, Jonathan

Titel: Psychodrama und Soziometrie. Essentielle Schriften

Erscheinungsjahr: 1989

Verlag: Edition Humanistische Psychologie

Erscheinungsort: Köln

Signatur der Bibliothek: psy609/f70a

ISBN Nr.: 3-926176-23-7

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 26.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Jonathan Fox hat eine Sammlung von Texten Morenos, dem Begründer des Psychodramas, herausgegeben, in denen zunächst Grundgedanken dargestellt werden, dann Konzepte und Techniken von Psychodrama und Soziometrie und in einem dritten Teil Protokolle psychodramatischer Sitzungen und autobiographische Texte. Ergänzt werden Morenos Texte durch einen chronologischen Lebenslauf und eine Bibliographie deutschsprachiger Texte Morenos (Frühschriften und Übersetzungen).

Seite 73

Autoren: Mussmann, Carin; Kraft, Ueli; Thalmann, Karin & Muheim, Mathias

Titel: Die Gesundheit gesunder Personen

Erscheinungsjahr: 1993

Erscheinungsort: Zürich - Institut für Arbeitspsychologie (ETH Zürich)

Seiten: alle

Signatur der Bibliothek: psy 2.10/z92a-2

Bearbeiterin: Biggi Gebauer

Datum: 4.2.97

Einschätzung der Brauchbarkeit: Ja

Abstract:

Diese qualitative Studie befaßt sich mit der Operationalisierung von Ressourcen, die für die Belastungsbewältigung und die Erhaltung der Gesundheit verantwortlich sind, des weiteren damit, welche korrelativen und kausalen Zusammenhangsannahmen sich zwischen

a) Belastungsmustern in der Lebens- und Arbeitssituation

b) personalen und organisationalen Ressourcen

c) Merkmalen der Gesundheit

entwickeln lassen.

Ergebnis: Instrumentelle Bewältigungsstrategien ähneln sich im privaten und beruflichen Bereich. Sie bestehen vor allem in Informationssuche, Suche und Annahme sozialer Unterstützung sowie Einflußnahme auf die Situation. Palliative (nach innen gerichtete) Strategien bestehen bei privaten Belastungen eher in kognitiven Erklärungen und im Verdrängen, bei beruflichen Belastungen im Vertrauen auf eigene Fähigkeiten sowie im Reduzieren und Anpassen der Ansprüche.

Es lassen sich "Hintergrund"- (einfach vorhandene) und "Vordergrund"-Ressourcen (bewußt angestrebte) unterscheiden. Ressourcen und Bewältigungsmuster sind nicht immer voneinander abzugrenzen, da erstere u. a. habitualisierte Bewältigungsmuster sein können.

Seite 74

Autor: O'Hanlon, William Hudson

Titel: Eckpfeiler - grundlegende Prinzipien der Psychotherapie und Hypnose Milton H. Ericksons

Erscheinungsjahr: 1990

Verlag: iskopress

Erscheinungsort: Hamburg

Seiten: 177

Signatur der Bibliothek: psy 610 / o41

ISBN Nr.: 3-89403-417-3

Preis: 32,-DM

Bearbeiterin: Stefanie Eggert

Datum: 06.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: brauchbar

Abstract:

O'Hanlon stellt in seinem Buch die therapeutischen Verfahren Ericksons vor.

Ericksons Ansatz:

Erickson ist der Überzeugung, daß die Menschen mit den natürlichen Fähigkeiten ausgestattet sind, ihre Probleme selbst zu lösen. Er sieht die Aufgabe des Therapeuten darin, das Klima dafür zu schaffen, daß der Patient diese ihm innewohnenden Problemlösefähigkeiten auch einsetzen kann.

Und so sollte man nach Erickson in der Therapie vorgehen:

- das zu lösende Problem bestimmen (z.B. Enuresis)
- daraus eine Menge von Problemarten ableiten, für die das Problem ein Beispiel ist (z.B. mangelnde Muskelbeherrschung)
- Fähigkeiten zusammentragen, die für die Lösung dieser Probleme vom Patienten angewandt werden (z.B. automatische Muskelbeherrschung)
- daraus eine spezifische Intervention ableiten (z.B. dem tennisspielenden Patienten erklären, daß dazu funktionierende Muskelkoordination nötig ist und er diese beherrscht)

Es werden Ericksons Methoden und Techniken und die Elemente seiner Tranceinduktion erläutert. Hilfreich ist dabei, daß die theoretischen Darstellungen stets durch Fallbeispiele veranschaulicht werden.

Dieses Buch kann für ressourcenorientierte Arbeit theoretischen Hintergrund liefern und zu Ideen für Interventionen anregen.

Seite 75

Autor: Paulus, Peter

Titel: Selbstverwirklichung und psychische
Gesundheit

Erscheinungsjahr: 1994

Verlag: Hogrefe

Erscheinungsort: Göttingen

Seiten: 22 - 35

Bearbeiterin: Elke Ehmman

Datum: 13.11.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: gering; evtl. für Theorieteile

Abstract:

Zunächst wird der Gesundheitsbegriff der WHO erläutert: Gesundheit setze sich zusammen aus körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Somit bestimmen situative, ökologische, kognitive, aktionale und physiologische Faktoren die Gesundheit.

Im Folgenden geht es dann um den 'Teilbereich' der Psychischen Gesundheit.

Psychische Gesundheit kann subjektiv definiert werden. Mehrere Autoren haben jedoch versucht, objektive Kriterien zu finden; alle zusammengenommen ergeben sich 78 Merkmale, die in acht Kategorien zusammengefaßt werden können.

Aufgrund dieser acht Kategorien kann psychische Gesundheit auf zwei fundamentale Vorstellungen zurückgeführt werden: 'Produktive Anpassung' und 'Selbstverwirklichung'.

'Produktive Anpassung' bezieht sich auf das Überleben und die Selbsterhaltung des Individuums im Kontakt mit der Innen- und Außenwelt. Sie ist eine aktive Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen gesellschaftlichen Realitäten und Erfordernissen.

'Selbstverwirklichung' bezieht sich auf Selbstentfaltung, Selbstrealisierung und Selbstgestaltung. Wichtig sind hier die vorrangige Entwicklung und Entfaltung von persönlichen Bedürfnissen, Interessen, Werten.

Paulus diskutiert anschließend das 'Gesicht' der psychischen Gesundheit unter verschiedenen Aspekten:

- a) Produktive Anpassung steht im Vordergrund
- b) Selbstverwirklichung steht im Vordergrund
- c) Balance zwischen produktiver Anpassung und Selbstverwirklichung.

Er kommt zu dem Schluß, daß die Verbindung der beiden Komponenten, also die Balance, das wesentliche Element der psychischen Gesundheit ist. Denn durch die Vermittlung der beiden gewinnt weder der kulturelle Rahmen noch das hedonistische Prinzip des Individuums die Oberhand.

Seite 76

Autoren: Rimann, M. & Udris, I.

Titel: Belastungen und Gesundheitsressourcen im Berufs- und Privatbereich. Eine qualitative Studie

Herausgeber (Sammelband): Institut für Arbeitspsychologie ETH Zürich

Erscheinungsjahr: 1993

Erscheinungsort: Zürich

Seiten: 233

Signatur der Bibliothek: psy 2.10 z92a-3

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 12.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: gering

Abstract:

Gesundheit wird als dynamisches, aktiv herzustellendes Gleichgewicht verstanden, das in struktureller und funktionaler Weise von der Verfügbarkeit und der Nutzung innerer (personaler) und äußerer (situativer, sozialer, organisationaler) Ressourcen abhängt.

Ein Fragebogen wurde konstruiert mit Items und Skalen zu folgenden Themenbereichen und Konstrukten: Arbeitssituation (Tätigkeit, Anforderungen, Belastungen), außerbetriebliche Lebenssituation (Freizeitaktivitäten, Belastungen im Privatbereich), Ressourcen der Gesundheit (personale, situative und soziale Ressourcen im Arbeits- und Privatbereich) sowie Gesundheit (verschiedene Befindens- und Verhaltensindikatoren). Personengruppen aus Berufen und Arbeitstätigkeiten des Dienstleistungssektors bildeten die Basis für die Untersuchungs-stichprobe. Die Daten der anonymen Fragebogenuntersuchung von 559 Personen (47 Frauen, 53 Männer) wurden analysiert.

Ergebnisse:

Arbeitsbelastungen und Belastungen im Privatbereich sind bei dieser Stichprobe nicht stark ausgeprägt. Ein hoher Prozentsatz der Befragten verfügt nur über ein geringes Maß an organisationalen Ressourcen, die "kompensiert" zu sein scheinen durch soziale Unterstützung verschiedener Personen innerhalb und außerhalb der Arbeit. Eine insgesamt gute psychosoziale und physische Gesundheit korrespondiert mit guten und stabilen personalen Ressourcen.

Die wahrgenommenen Belastungen sind bedeutend weniger vom Geschlecht abhängig als von der spezifischen Arbeitssituation bzw. -tätigkeit. Die außerberuflichen Belastungen sind abhängig von der Kombination Alter und Geschlecht. Geschlechtsunterschiede zeigen sich bei den sozialen Ressourcen: Frauen erhalten eher stärkere soziale Unterstützung durch Vorgesetzte, ArbeitskollegInnen und vor allem durch Personen außerhalb des Arbeitsumfeldes

Seite 77

als Männer. Bei einem Vergleich der einzelnen Berufsgruppen ergeben sich bedeutsame Unterschiede, die die Qualität der jeweiligen Arbeitssituation belegen.

Vergleich von Personen mit "guter" und "schlechter" Gesundheit bei überdurchschnittlichen Belastungen dienten der Überprüfung der "Wirkung" von personalen, sozialen und organisationalen Ressourcen auf das Zusammenhangsmuster zwischen Belastungen und Gesundheit. Diese Hypothese konnte nur für die personalen Ressourcen bestätigt werden. Personale Ressourcen haben eine zentrale Bedeutung für Gesundheit im Sinne der Steuerung und Regulierung von Tätigkeiten. Personale Ressourcen werden zur Beschaffung situativer Ressourcen benötigt. Der Einfluß von situativen Ressourcen auf die Gesundheit ist wahrscheinlich geringer, weil sie keine tätigkeitssteuernde Funktion haben, sondern vom Individuum nur regulierend eingesetzt werden.

Seite 78

Herausgeber (Sammelband): Schwenkmezger, Peter und Schmidt, Lothar
R.

Buchtitel (Sammelband): **Lehrbuch der Gesundheitspsychologie**

Erscheinungsjahr: 1994

Verlag: Ferdinand Enke Verlag

Erscheinungsort: Stuttgart

Seiten: 276

Signatur der Bibliothek: psy 440.50 / s 24

ISBN Nr.: 3-432-26311-2

Bearbeiterin: Stefanie Eggert

Datum: 04.02.1997

Einschätzung der Brauchbarkeit: kaum brauchbar

Abstract:

In diesem Lehrbuch wird ein Überblick über die Gesundheitspsychologie gegeben.

Einführend wird die Entstehung der Gesundheitspsychologie, ihre Begriffsbestimmung, ihre grundlagenwissenschaftliche Orientierung und ihre Abgrenzung zu anderen Teildisziplinen der Psychologie erläutert.

Im nächsten Teil werden die psychologischen Grundlagen besprochen:

- die psychobiologische Perspektive
(untersucht die homöostatische Regulation vitaler Grundbedürfnisse und den Zusammenhang von Stress und Gesundheit)
- die entwicklungspsychologische Perspektive
(durchleuchtet die Wirkung der soziokulturellen Bedingungen wie z. B. die Wohn- und Arbeitssituation und der kritischen Lebensereignisse und Übergänge im Lebenslauf wie z.B. Arbeitslosigkeit)
- die persönlichkeitspsychologische Perspektive
(betrachtet den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Gesundheit, z.B. den Zusammenhang zwischen Typ-A-Verhalten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- die sozialpsychologische Perspektive
(dieses Kapitel wird in diesem Werkstattbericht von Elke gesondert kommentiert)
- die ökopsychologische Perspektive
(erforscht die Bedeutung der Umwelt und ihrer Veränderungen für die Gesundheit)

Seite 79

- Modelle in der Gesundheitspsychologie
Hier wird unterschieden zwischen:
 - Modellen der Gesundheit
(Aus dem hier besprochenen "interaktionistischen Anforderungs-Ressourcen-Modell der Gesundheit" von Becker ließe sich ein für unser Seminar brauchbarer Theorieteil entwickeln.)

- Modellen des Gesundheitsverhaltens
- Modellen der Gesundheitserziehung, -beratung und -förderung

Im Anschluß werden die einzelnen Modelle miteinander verglichen.

In einem weiteren Teil werden die Forschungsstrategien in der Gesundheitspsychologie dargestellt.

Im nächsten Teil wird auf Gesundheitsprävention eingegangen. Besprochen werden hier:

- die Veränderung gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens (primäre und sekundäre Prävention)
- die Veränderung gesundheitsbezogener Kognitionen
- "Public Health"
- Gesundheitsberatung
- Gesundheitsprogramme in Betrieben und Organisationen

Zuletzt wird noch auf sozialpolitische Aspekte eingegangen.

Das Buch bietet insgesamt einen interessanten und gut verständlichen Überblick über das Gebiet "Gesundheitspsychologie", ist für unsere Zwecke aber leider wenig hilfreich.

Seite 80

Autor: Seiffge-Krenke, I.

Titel: Die Funktion des Tagebuchs bei der Bewältigung alterstypischer Probleme in der Adoleszenz

Herausgeber (Sammelband): Knapp, A. & Rost, D. H. (Oerter, R. - Herausg. dieses Bandes)

Buchtitel (Sammelband): Ergebnisse der Pädagogischen Psychologie. Lebensbewältigung im Jugendalter

Erscheinungsjahr: 1985

Verlag: VCH Verlagsgesellschaft mbH

Erscheinungsort: Weinheim

Seiten: 131-159

Signatur der Bibliothek: psy 216k o27

ISBN Nr.: 3-527-16013-2

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 13.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Diese Studie ging der Frage nach, ob das Tagebuchschreiben auch heute noch zu einer verbreiteten Form

der Bewältigung alterstypischer Probleme in der Adoleszenz zählt. Methodisch wurde so vorgegangen, daß die Ergebnisse einer umfangreichen Erhebung an 241 Jugendlichen mit Daten aus semistrukturierten Interviews derjenigen Jugendlichen miteinander in Beziehung gesetzt wurden, die sich im Anschluß an die schriftliche Befragung als TagebuchschreiberInnen zu erkennen gegeben hatten. Neben Verfahren zu Tagebuch- und Tagtraumaktivität wurde außerdem das Selbstkonzept der Jugendlichen, ihre kreativen Fertigkeiten, ihre Bereitschaft zur Rollenübernahme und das Ausmaß narzißtischer Betätigungen erhoben.

Ergebnisse zum Tagebuchschreiben:

Auch heute noch stellt Tagebuchschreiben eine durchaus verbreitete Form der psychischen Verarbeitung dar (40% der Befragten schreiben Tagebuch oder hatten es in der Vergangenheit getan). Es gab große Geschlechtsunterschiede hinsichtlich der Aktivitätsraten, der Funktionen und Inhalte beim Schreiben. Jungen schreiben vor allem in der frühen Adoleszenz Tagebuch, zeigen aber insgesamt ein geringeres Interesse an dieser Möglichkeit der Selbstreflexion. Sie beginnen in der Regel zwei Jahre vor den Mädchen mit dem Schreiben und das Maximum ihrer Tagebuchaktivitäten liegt ebenfalls zwei Jahre früher. Sie nennen häufiger externe Gründe für das Schreiben und betonen den Informationsgehalt eines Tagebuchs stärker als weibliche

Seite 81

Jugendliche. Für Jungen dient das Tagebuch hauptsächlich der Strukturierung und Dokumentation des Tagesablaufs, während Mädchen im Tagebuch eine/n Vertraute/n zur Lösung ihrer alltäglichen Probleme sehen. Für Mädchen ist besonders der entlastende, problemstrukturierende Effekt eines Tagebuchs bedeutsam. Der vertrauensvollen Rolle ihres Tagebuchs entsprechend wählen sie auch öfters eine persönliche Anrede als Jungen.

Beziehung des Tagebuchschreibens zu anderen psychologischen Variablen:

Die TagebuchschreiberInnen sind nicht eine besonders narzißtische oder sozial zurückgezogene Subgruppe. Die Fähigkeit zur Einfühlung in andere Personen sind bei jugendlichen TagebuchschreiberInnen besonders gut entwickelt, möglicherweise hängt damit auch ihre Bereitschaft zusammen, Konflikte in der Eltern-Kind-Beziehung offenzulegen und zu diskutieren. Auffällig ist, daß das Tagebuchschreiben für die Jugendlichen nur eine und keinesfalls die häufigste Bewältigungsform darstellt. Tatsächlich wählen sie problemspezifisch eine ganze Reihe sinnvoller Problemlösungsstrategien, wie direkte Klärung von Interaktionsproblemen mit den Betroffenen u.ä..

Das Tagebuch scheint als Dokument der eigenen Entwicklung, als Form für selbstreflektorische Betätigung in ganz verschiedenen Bereichen des Alltags eine wichtige Funktion einzunehmen. Dafür sprechen nicht nur die dort abgehandelten Inhalte, sondern auch die besondere Form: die Verwendung einer bestimmten Anrede, sprachschöpferische Passagen und die Konstruktion eines/r imaginären Gefährten/in, mit dem sich der/die Jugendliche austauscht.

Seite 82

Autoren: Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. & Prata, G.

Titel: Hypothesizing - Circularity - Neutrality: Three Guidelines for the Conductor of the Session

Zeitschrift: Family Process

Band: 19

Erscheinungsjahr: 1980

Seiten: 3-12

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 13.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Dieser Artikel präsentiert drei erfolgreiche Prinzipien, die beim Interview einer Familie zu beachten sind. Diese sind im Einklang mit der systemischen Sichtweise.

1. Hypothesisieren

Basierend auf den zur Verfügung stehenden Informationen über die Familie stellt der Therapeut eine Hypothese auf, die ihm als Ausgangspunkt für seine Untersuchung dient. Die Hypothese ist ein Leitfaden für das Auslösen neuer Information. Die Hypothese kann nicht richtig oder falsch sein, sondern nur mehr oder weniger nützlich. Erweist sich eine Hypothese als nutzlos, verwirft der Therapeut diese und stellt eine neue Hypothese auf. Da die Hypothese alle Information integrierend zusammenfaßt, garantiert sie die aktive Gestaltung der Therapiesitzung durch den Therapeuten. Der Therapeut führt mit der Hypothese einen starken Input des Unerwarteten und Unwahrscheinlichen in die Sitzung ein, worauf die Familie reagiert. Ohne dieses aktive Eingreifen des Therapeuten würde die Familie dazu tendieren, die Unordnung und das Durcheinander in gewohnter Weise darzustellen.

Die Hypothese muß systemisch sein, das heißt, sie muß alle Komponenten der Familie einschließen, um Unordnung zu vermeiden.

2. Zirkularität

Zirkularität meint die Fähigkeit des Therapeuten, das Familieninterview zu leiten auf der Basis des Familienfeedbacks, das er als Antwort auf seine Hypothese von den Klienten erhalten hat. Mit dem Einbringen der Hypothese bekommt er von der Familie Informationen über ihre Beziehungen untereinander.

Seite 83

Beispielsweise kann der Therapeut ein Familienmitglied über die Beziehung zweier anderer Familienmitglieder befragen (triadische Methode). Wendet er reihum diese Technik an, bekommt er Einblick in die Komplexität des Familiensystems. Indem er ein Familienmitglied einlädt, über die Beziehung zweier anderer Familienmitglieder in deren Anwesenheit zu metakommunizieren, bricht er zudem eine Regel dysfunktionaler Familien.

Der Therapeut kann mit dieser Technik Informationen über folgende Themen erhalten:

1. Spezifisches interaktives Verhalten in spezifischen Situationen (Was macht dein Vater, wenn Deine Mutter das tut?)
2. Verhaltensunterschiede, die angeblich intrinsisch sind (Was macht dein Vater, daß du ihn geizig

- gegenüber Deiner Schwester nennst?)
3. Klassifikation eines spezifischen Verhaltens durch verschiedene Familienmitglieder (Klassifiziere Deine Familienmitglieder nach der Tendenz, am Wochenende zu Hause zu bleiben!)
 4. Indikative Verhaltensunterschiede vor und nach einem spezifischen Ereignis (Haben sich deine Mutter und dein Bruder mehr gestritten, bevor oder nachdem dein Vater krank wurde?)
 5. Unterschiede in Bezug auf hypothetische Umstände (wenn ein Familienmitglied zu Hause bleiben müßte, wer glaubst Du wäre der/die beste für deine Mutter?)

Es ist oft von Vorteil, mit der Befragung der Subgruppen zu beginnen, und nicht mit dem Hauptproblem.

3. Neutralität

Der Therapeut muß neutral bleiben, er darf sich keine Beurteilungen erlauben, da er sich sonst mit einem Familienmitglied verbündet, bzw. so wahrgenommen wird. Die Klienten sollten nach der Sitzung viel über die Persönlichkeit des Therapeuten sagen können. Gefragt danach, wen der Therapeut unterstützt hat, gegen wen er negativ eingestellt war, oder wie er wen beurteilt, sollten Klienten unsicher und verduzt reagieren. Nach Meinung der Autoren kann der Therapeut nur effektiv sein, wenn er auf der Metaebene bleibt und nicht auf eine Ebene mit der Familie geht.

Seite 84

Autor: Simon, F. B.

Titel: Meine Psychose, mein Fahrrad und ich

Erscheinungsjahr: 1992

Verlag: Carl-Auer-Systeme

Erscheinungsort: Heidelberg

Seiten: 295

Signatur der Bibliothek: psy 460 s45

ISBN Nr.: 3-927809-04-7

Preis: 39,80

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 28.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein, aber interessant

Abstract:

In diesem Buch geht es um das Problem, Verrücktheit von Normalität abzugrenzen.

Nach dem **Modell der Selbstorganisation** wird der Mensch als eine Ganzheit gesehen, deren Elemente in einem Netzwerk von Wechselbeziehungen miteinander verbunden sind. Jedes Element bestimmt die

Bedingungen aller anderen.

Die Rolle des Beobachters:

Verhaltensweisen erhalten ihre Bedeutung als verrückt oder normal erst in dem interaktionellen Rahmen, in den sie gestellt werden. Jede Erkenntnis ist das Ergebnis von Interaktion.

Verrückt ist, wessen Wünsche, Gedanken, Ideen, etc. in Form und Inhalt für seine Mitmenschen nicht mehr verstehbar sind, da sie den sozialen Konsens verlassen haben.

Menschliche Kommunikation:

Wir übertragen Impulse (z.B. akustische); erst wenn ihnen Bedeutung zugeschrieben wird, ist Information entstanden. Information an sich kann nicht übertragen werden.

Verrücktes Denken:

Die Verknüpfungen von Symbolen, Bedeutungen und Verhaltensweisen Schizophrener erscheinen zufällig und beliebig; sie folgen nicht den Regeln unserer Alltagslogik.

Die Ordnung der Gefühle:

Gefühle sind vorsprachlich. Unser Fühlen bestimmt weitgehend unser Verhalten anderen Menschen gegenüber. Wir machen schnelle Vereinfachungen: gut vs böse, stark vs schwach, aktiv vs passiv.

Seite 85

Verrücktes Fühlen:

Ambivalenz ist ein Symptom der Schizophrenie. Es fehlt der außenstehende Dritte, der schlichten oder entscheiden könnte; es findet ein zu schneller oder zu langsamer Wechsel von widersprüchlichen Gefühlen statt. Die unterschiedlichen Rhythmen des Wechsels machen die Unterschiede zwischen Normalität und Verrücktheit, bzw. zwischen Formen von Verrücktheit aus.

Das Gegenbild zur Ambivalenz des schizophrenen Fühlens liefert das Manisch-Depressive, das völlig ambivalenzfrei ist. Tendenzen sind nacheinander geordnet (entweder - oder).

Familiäre Wirklichkeiten:

Kann eine Familie eines ihrer Mitglieder verrückt machen?

Die Familie ist ein selbstorganisierendes System, aus dessen Zusammenspiel gegenseitige Beunruhigung und Konsensfindung entsteht. Der Versuch, Ordnung bewußt herzustellen, führt häufig nur zu Verrücktheit, Unordnung und Chaos. Ordnung stellt sich meist von selbst ein.

Beispiele von Mustern:

zu harte oder zu weiche Wirklichkeiten:

- bei zu harten sozialen Wirklichkeiten in einer Familie (es gibt nur eine eindeutige und ambivalenzfreie Wahrheit) kommt es vermehrt zu psychosomatischen und manisch-depressiven Symptomen.
- ist die Konsens-Wirklichkeit sehr weich (Beziehungen sind nicht verbindlich) und besteht somit ein Mangel an Sicherheit, treten vermehrt schizophrene Symptome auf.

Harmonie und/oder Konflikt:

- steht die Bewahrung von Harmonie an höchster Stelle, was wenig Raum für Individualismus läßt, treten häufiger psychosomatische Symptome auf.
- bei Betonung von Konflikten (deutliche Grenzziehung zwischen Familienmitgliedern), sind kriminelle Verhaltensweisen zu beobachten.
- in Familien von Manisch-Depressiven ist oft ein Wechsel zwischen den beiden Mustern (Harmonie, Konflikt) zu finden, in Familien von Schizophrenen treten die Muster gleichzeitig auf.

Aufmachen und/oder Zumachen - Liebe und andere Grenzverletzungen:

- In Familien mit psychosomatischen Symptomen versucht jeder, den anderen zu öffnen, macht aber gleichzeitig zu. Es herrscht eine Atmosphäre unterdrückter Gefühle.
- In "schizophrenen" Familien findet ein ständiger Wechsel zwischen Auf- und Zumachen statt. Die Mitglieder haben Angst vor Einsamkeit und gleichzeitig Angst vor Unfreiheit.
- in "manisch-depressiven" Familien findet ein rhythmischer Wechsel (längere Phasen) zwischen Auf- und Zumachen statt.

Je konkreter und klarer Erziehungsziele sind, desto enger sind die Grenzen des Erfolges gesteckt und desto größer ist die Chance des Scheiterns. Wenn sich die Eltern zu sehr mit dem Wohl des Kindes identifizieren, kommt es zu einem Machtkampf um die Autonomie des Kindes. Für Kinder am besten sind "mittelmäßige" (Zitat) Eltern.

Seite 86

Autoren: Storch, M. & Rösner, D.

Titel: Soziodrama und Moderation als Methode der Organisationsentwicklung

Zeitschrift: unveröffentlichtes Manuskript

Seiten: 1-19

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 24.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: mittel

Abstract:

Systemische Ansätze setzen sich zunehmend auch in der Organisationsentwicklung durch.

Die Autoren vertreten den Ansatz, die Moderationsmethode (kognitive Verarbeitung des Erlebten) mit der soziodramatischen Methode Morenos (Akzent liegt auf der handelnden Verarbeitung des Erlebten) in der Organisationsentwicklung zu kombinieren.

Organisationsentwicklung

bedeutet eine Form des verändernden Einwirkens auf komplexe Systeme, wie z.B. Wirtschaftsunternehmen oder psychosoziale Institutionen. Es geht darum, Aktivität auf organisatorische

Probleme und Prozesse zu richten, und zu lernen, die verfügbaren Humanressourcen zu erkennen, zu entwickeln und zu erweitern.

Gesetze der Philosophie der Organisationsentwicklung:

- soziale Systeme organisieren sich selbst
- soziale Systeme sind nur bedingt manipulierbar, da sie aus einem Netz von komplexen Wechselwirkungszusammenhängen bestehen. Diese sollen beachtet werden; sie sind die Basis für konstruktive Veränderung
- Organisationen sind ständig lernende Systeme

In sozialen Systemen handelnde Personen konstruieren sich ihre Wirklichkeit selbst. Der Berater wird Katalysator, Dialogpartner und Moderator für Diagnose und Intervention. Er soll Unterstützung bei der Weiterentwicklung der sozialen Systeme geben, dadurch daß er:

- das Engagement der Betroffenen erhöht,
- adäquate Selbstorganisation unterstützt,
- die Ressourcen der Beteiligten nutzt.

Seite 87

Der Organisationsentwicklungsprozess läuft in 3 Phasen ab:

1. Auftauen (unfreezing)
2. Veränderung (move)
3. Wiedereinfrieren (refreezing)

Einsatz der Moderationsmethode als interaktive Gruppenarbeitsmethode

Auch diese Methode hat als Grundgedanken, daß die Ressourcen und Potentiale der Betroffenen in Organisationen den Ausgangspunkt für selbstregulierende Entwicklungsprozesse darstellen. Der Moderator verhält sich neutral, während die Betroffenen im Mittelpunkt stehen und für die Erarbeitung von Zielen, Inhalten und Lösungen zuständig sind.

Diese Methode versucht, durch eine stark visuelle Ausrichtung (Hilfsmittel wie Pinnwände, farbige Kärtchen, Klebepunkte etc. und Techniken wie Gruppenfragetechniken, Ordnen der Kärtchen, Listen etc.) Transparenz von Zusammenhängen und neue Kommunikationsmuster zu ermöglichen und innovative Lösungen zu erarbeiten. Direkte und indirekte Lernprozesse in Organisationen werden unterstützt.

Als sekundäre Techniken werden Methoden der Themenzentrierten Interaktion (TZI) eingesetzt. Über Feedbackprozesse, Blitzlicht, Sharing und Gruppendiskussionen wird Offenheit und Konfliktregelung gefördert.

Das Soziodrama Morenos

ist eine Methode zur Bearbeitung von Problemen und Themen, die sich in Gruppen von Menschen ergeben können. Kollektive Themen werden in Szene gesetzt und gespielt. "Echtes Leben" wird in den Seminarraum geholt, Handlungsabläufe werden realitätsnah simuliert. Das Soziodrama enthält diagnostische Information, kann karthartische Funktion haben, kann aber auch eher zukunftsorientiert zur Erprobung geplanter Veränderungsstrategien eingesetzt werden.

Autoren: Udris, I.; Kraft, U.; Mussmann, C. & Rimann, M.

Titel: **Arbeiten, gesund sein und gesund bleiben: Theoretische Überlegungen zu einem Ressourcenkonzept**

Zeitschrift: Psychosozial

Band: 15

Erscheinungsjahr: 1992

Seiten: 12

Signatur der Bibliothek: psy

Bearbeiterin: Stefanie Eggert

Datum: 20.11.1996

Einschätzung der Brauchbarkeit: nicht brauchbar

Abstract:

Die Autoren beschreiben den aktuellen Stand der Forschung zum Ressourcenkonzept:

- Der Forschungsschwerpunkt hat sich gewandelt: Ursprünglich wollte man Belastungen identifizieren, die die Entstehung von Krankheiten begünstigen (= "Belastungsforschung"). In jüngerer Zeit versucht man, Faktoren zu identifizieren, die zur Verhinderung von Krankheiten beitragen (= "Ressourcenforschung").
- Laut wissenschaftlicher Definition äußert sich Gesundheit durch ein bestimmtes ("gesundes") Empfinden und Handeln auf physischer, psychischer und sozialer Ebene. Für Laien bedeutet Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit und die Fähigkeit für ein produktives und zufriedenes Leben.
- Das Vorhandensein bestimmter Ressourcen begünstigt Gesundheit, ein Mangel an wichtigen Ressourcen kann zu Störungen der Gesundheit führen.
- Es wird zwischen inneren Ressourcen (physische und psychische, z.B. "Kohärenzerleben" = Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit) und äußeren Ressourcen (soziale, materielle, ökologische..., z.B. Situationskontrolle und soziale Unterstützung) unterschieden. Zwischen diesen beiden Ressourcenarten gibt es dynamische Wechselwirkungen.
- Es wird betont, daß das Vorhandensein von Ressourcen nicht genügt. Das Individuum muß sie auch mobilisieren und nutzen.
- Aufgrund eines Forschungsprojektes konnte man zwei Arten von "Gesunden" unterscheiden:
 - die "einfach Gesunden" (tun nichts für ihre Gesundheit, sind einfach gesund)
 - die "präventiv Gesunden" (verhalten sich gesundheitserhaltend)

Als Teilmenge dieser beiden Arten ließ sich ein weiterer Typus ableiten: die "Gesunden nach Lebenskrisen".

Dieser Artikel eignet sich für die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema "Ressourcen", ist für

die praktische Arbeit aber nicht hilfreich.

Seite 89

Autor: von Raven, J. D.

Titel: Täglich o.k. Der einfache Weg zu einem erfüllten Leben

Erscheinungsjahr: 1986

Verlag: Oesch Verlag AG

Erscheinungsort: Zürich

Seiten: 164

Signatur der Bibliothek: Stadtbücherei: Mcl Rav

ISBN Nr.: 3-85833351-4

Preis: 39,80

Bearbeiter/in: Myriam Bell

Datum: 12.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: nein

Abstract:

Der Autor stellt in diesem Buch ein Selbsttraining vor, mit dem jeder Mensch positive Veränderungen in seinem/ihrer Leben bewirken kann.

Ausgangspunkt ist die Idee, daß geistige, körperliche und materielle Gesundheit zusammenhängen. Geistige Gesundheit ist dabei ausschlaggebend; wir müssen diese selbst aktiv in die Hand nehmen.

Jeder Mensch hat die Voraussetzungen für ein erfülltes Leben. Es geht nun darum, die in jedem Menschen vorhandenen ungeheuren Kräfte zu mobilisieren. Das Unterbewußtsein ist wie ein innerer Computer, dessen Speicherkapazität gigantische Ausmaße hat. Alles wird aufgenommen und automatisch verarbeitet. Wir können lernen, diesen Computer positiv zu programmieren. Zuerst müssen wir Frustrationen, Ängste und Sorgen aus dem Weg räumen und von uns fernhalten, da sonst der Computer blockiert ist. Anschließend können wir eine positive Lebenseinstellung trainieren, indem wir unser Unterbewußtsein mit positiven Gedanken, Erlebnissen, etc. "füttern". Besonders wichtig ist, daß wir eine positive Einstellung zu anderen Menschen trainieren, da positive Reaktionen aus der Umwelt unseren Selbstwert aufwerten und uns positive Erlebnisse bescheren.

Eine wichtige Regel bei dem Training: Belastet euch nicht mit der Vergangenheit, sorgt euch noch nicht um die Zukunft, sondern: dieser Augenblick ist für mich der wichtigste und bringt mir das Beste! Macht alle Augenblicke zu Erfolgserlebnissen.

Seite 90

Eliminierung von Negativem:

Man fragt sich mehrmals täglich, ob man o.k. ist, sich gut fühlt. Ist die Antwort nein, so versucht man, die wirkliche Ursache für den Kummer herauszufinden. Die nächste Frage lautet dann: Ist es änderbar? Wenn nicht, ist es am besten, das zu akzeptieren und sich nicht weiter darüber aufzuregen. Ist es wichtig, über was wir uns aufgeregt haben? Wenn nein, sollte man auch dies akzeptieren und daraus profitieren. Wenn ja, sollte man auf Veränderung hinwirken. Was ist zu tun? Zuerst kann man aufschreiben, was man tun könnte, und dann Maßnahmen definieren, terminieren und aus dem Heute verbannen. Hat man größere Probleme, sollte man sich dennoch zeitweise innerlich von dem Problem lösen und entspannen.

Positiv-Versorgung:

Analysieren Sie, welche Eigenschaften Sie bei sich fördern wollen (die Auswahl hängt stark davon ab, was man erreichen will). Die 12, einem am wichtigsten erscheinende Eigenschaften kristallisiert man heraus. Diese wird man nun einzeln eine Woche lang trainieren = 12 Wochen. Der Block von 12 Wochen wird viermal durchlaufen. Die Negativ-Entsorgung wird parallel dazu trainiert; diese läuft immer nach dem gleichen Schema. Die 12 positiven Eigenschaften werden als Suggestionssätze (Identifikationssätze) formuliert, als verfüge man bereits über die Eigenschaften. Diese Sätze schreibt man auf je eine kleine Karte, auf die Rückseite jeweils die Anleitung zur Negativ-Entsorgung. Man trägt immer eine Karte bei sich (eine Woche lang), die man sich mehrmals täglich vorliest.

Tagesanalysen:

Außerdem notiert man auf Themenblättern Erfahrungen mit den Trainingsthemen, um immer geübter mit den Themen zu werden. Es ist wichtig, daß man jeden Abend eine kurze Tagesanalyse macht, und auf "Tagesanalyseblättern" Bilanz für die Positiv-Versorgung und die Negativ-Entsorgung zieht (+ oder - für die Trainingsthemen). Auch wenn die Bilanz mal negativ ausfällt, sollte man nicht gleich aufgeben, sondern verschiedene Techniken anwenden, um Mißerfolge und Erfolge analysieren und Schlüsse ziehen. In der zweiten Trainingswoche wird dann die zweite Eigenschaft trainiert, für die schon in der ersten Woche trainierte Eigenschaft wird aber zusätzlich abends Bilanz gezogen. Die Tagesanalysen sind wichtig für Rückschlüsse, Erkenntnisse und Weiterentwicklung.

Weitere Regeln:

Jedes nur zu seiner Zeit und heute nur, was heute aktuell ist!

Immer nur eine Sache tun zu einer Zeit. Priorisieren der Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit und die Aufgaben dann nacheinander erledigen. Sind die gesetzten Ziele sinnvoll und ethisch vertretbar?

Seite 91

Autor: Wahl, Rolf

**Titel: Gesundheit beginnt im Kopf. Durch Hypnotherapie zur ganzheitlichen
Gesundheit**

Erscheinungsjahr: 1990

Verlag: Herder

Erscheinungsort: Freiburg

Signatur der Bibliothek: nicht vorhanden

ISBN Nr.: 3-451-08696-4

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 6.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: ja

Abstract:

Der Autor geht von einer ganzheitlichen Definition von Gesundheit aus, die körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfaßt. Die Gesundheit des Einzelnen ist nicht nur eine Funktion von Umweltbedingungen, sondern auch von genetischen, biologischen und psychologischen Bedingungen. Einschneidende Lebensveränderungen können umso besser bewältigt werden, je mehr sich der Betroffene auf ein soziales Netz und auf seine eigenen Ressourcen stützen kann.

Das Ziel des Buches ist die Vermehrung solcher Ressourcen. Dazu stellt der Autor zunächst die Aufteilung des Gehirns vor in die analytische, schlußfolgernde linke Hirnhälfte, deren Medium die Sprache ist, und die rechte Hälfte mit einer ganzheitlichen und globalen Informationsorganisation, deren Medium die bildhafte Vorstellung ist. Weiterhin erklärt er, was Hypnose ist, und was sie nicht ist, und weist auf die Möglichkeit und Alltäglichkeit von Selbsthypnose hin. Er erklärt, wie selbsthypnotisches Vorgehen funktioniert, und erläutert deren Anwendung bei Depression, Ängsten und Schmerzen.

Gut an dem Buch gefallen hat mir, daß der Autor davon ausgeht, daß jeder Mensch über Veränderung seiner Vorstellungen positiv auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden einwirken kann. Außerdem enthält es auch eine Reihe praktischer Übungen. Das Buch ist allerdings eine Hilfe zur Selbsthilfe und enthält keine Anleitungen zu ressourcenorientierter Arbeit mit anderen Menschen. Dennoch können eventl. Übungen zur eigenen Definition von Gesundheit oder zum Denkstil als Gruppenübungen angepaßt werden.

Seite 92

Autor: Yablonsky, Lewis

Titel: **Psychodrama. Die Lösung emotionaler Probleme durch das Rollenspiel**

Reihe: Konzepte der Humanwissenschaften

Erscheinungsjahr: 1978

Verlag: Klett-Cotta

Erscheinungsort: Stuttgart

Signatur der Stadtbücherei: Vet 2/ Yab

ISBN Nr.: 3-12-909000-2

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 26.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: mittel

Abstract:

Lewis Yablonsky, der von und mit Moreno Psychodrama lernte, erklärt diese Methode gut verständlich und durch viele Fallbeispiele sehr anschaulich. Zunächst werden wichtige Themen beim Psychodrama dargestellt, die für Yablonsky nicht nur therapeutischen, sondern oft auch philosophischen Zweck haben, und die Methoden und Zusammenhänge mit anderen Therapieformen erklärt. Dann geht er auch auf die Möglichkeit von Psychodrama in Stegreifgruppen und für ein Massenpublikum ein und grenzt das Rollenspiel im Psychodrama von Theater und Alltag ab. Am Ende diskutiert er die Einbettung des Einzelnen in die Gesellschaft, und wie Psychodrama durch die Förderung von Kreativität und Spontaneität der Tendenz in der Gesellschaft, immer roboterhaftere Wesen hervorzubringen, entgegenwirken kann.

Für ressourcenorientierte Arbeit kann das Buch einen theoretischen Hintergrund liefern, da Yablonsky davon ausgeht, daß "wir das Psychodrama nicht *ausschließlich* als ein Mittel zu möglichen *sozialen Änderungen* oder zur *Therapie* betrachten dürfen; es ist zugleich auch eine menschliche Verhaltensform, die uns in den Stand setzt, erfüllter, freier zu leben." (S. 214)

Seite 93

Autor: Zeig, Jeffrey K. (Hrsg.)

Titel: Meine Stimme begleitet Sie überallhin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson.

Erscheinungsjahr: 1985

Verlag: Klett - Cotta

Reihe: Konzepte der Humanwissenschaften

Erscheinungsort: Stuttgart

Signatur der Bibliothek: psy 610/e74g

ISBN Nr.: 3-608-95015-X

Bearbeiter/in: Heike Meyer

Datum: 14.11.96

Einschätzung der Brauchbarkeit: mittel

Abstract:

J. K. Zeig hat im Sommer 1979 an einem Seminar bei Milton H. Erickson teilgenommen, dessen Transkript er hier in möglichst unveränderter Weise wiedergibt. Nach der formellen Schließung seiner Privatpraxis hatte Erickson seine Lehrtätigkeit fortgesetzt, wobei Teilnehmer unterschiedlicher Berufe aus aller Welt an seinen Seminaren in seinem Haus in Phoenix (Arizona) teilnahmen.

Eines der auffälligsten Merkmale von Ericksons Arbeitsweise war laut Zeig seine Verwendung von Anekdoten zu didaktischen und therapeutischen Zwecken. Deshalb stellt er dem Transkript eine Beschreibung der Verwendung von Anekdoten als allgemeine Orientierung voraus. Erickson verwendete Anekdoten, die alle auf eigene Erfahrungen zurückgriffen und nicht erfunden waren, zur Diagnose, Herstellung eines Kontaktes und im Behandlungsverlauf als Lösungsvorschläge oder Fingerzeig zur Selbsterkenntnis, zur Steigerung der Motivation, Veränderung starrer Beziehungsmuster, Einbettung von Direktiven, zum Abbau von Widerstand oder Umdeuten und Neudefinieren eines Problems. Dabei können Anekdoten sowohl in der Diagnosephase, als auch in der Induktions- oder Ausnutzungsphase der Hypnose eingesetzt werden. Sie haben verschiedene Vorteile, z.B. sind sie nicht ängstigend, fördern die Selbständigkeit, machen flexibel und haften im Gedächtnis. Auch während seiner Lehrseminare verwendete Erickson viele Anekdoten, so daß beim Lesen dieses Transkriptes ein guter Eindruck über die Arbeitsweise Ericksons entsteht, zum einen weil er von vielen Therapien berichtet, zum anderen weil er seine Methode in der Lehrsituation vorführt. Am Ende des Buches befindet sich noch ein Gespräch von Zeig mit Erickson über zwei Induktionen während des Seminars, wo nochmals deutlich wird, wie vielgestaltig die Kommunikation von Erickson war, und welche Intentionen er verfolgte.

Durch das Buch erhält man einen sehr lebendigen Eindruck von Ericksons Arbeitsweise, was bezüglich ressourcenorientierter Arbeit v.a. deshalb interessant ist, da er einen ressourcenorientierten Ansatz verfolgte und nicht in der Vergangenheit arbeitete, sondern sich immer daran orientierte, was für den/die KlientIn jetzt im Moment wichtig und hilfreich ist.

KAPITEL 4

WAS HABE ICH GELERNT?

MYRIAM BELL

ICH:

- an Seminarleitung teilnehmen
- wie man ein Seminar mit Externen vorbereitet
- ich habe meine Stärken und Schwächen besser kennengelernt
- Phantasie Reisen schreiben
- Material und Erfahrung für spätere Arbeit
- Sitzungen leiten (Gesprächsführung)

WIR:

- gute (positive und negative) Rückmeldungen als Übungsleiterin zu bekommen
- detaillierte Rückmeldung zu geben
- im Team ein Seminar aufziehen
- daß Verantwortungsübernahme und Engagement aller wichtig für das Gruppenklima ist.

THEMA:

- daß Ressourcen wichtig sind, um mit Problemen umzugehen
- sich freuen über Ressourcen, ohne sofort an Defizite zu denken
- bei anderen Ressourcen sehen
- daß Defizitorientierung dem "Kräfte mobilisieren" der Person entgegenwirkt
- daß es schwierig sein kann, sich nicht auf die Defizite zu konzentrieren
- daß Ressourcen für jede/n etwas ganz anderes sein können

STRUKTUR:

- einen Zeitplan aufzustellen und zu verfolgen
- daß Struktur nicht zu straff sein darf, da sie sich sonst negativ auf die Motivation und das Engagement auswirkt
- daß es wichtig ist, Übungsteile auszuprobieren, bevor man sie an Externen anwendet
- daß gute Planung und Struktur entlastet und Sicherheit gibt

STEFANIE EGGERT

ICH:

- Ich habe eine andere Perspektive der Psychologie kennengelernt (ressourcenorientiert statt defizitorientiert)
- Ich habe Übungen und Theorieteile unter Leitung anderer mitgemacht und damit erfahren, was sie bei mir bewirken.
- Durch die Sitzungen mit den Externen habe ich einen ersten Eindruck bekommen, wie das Konzept bei Dritten ankommt.
- Ich habe Anregungen für meine spätere berufliche Praxis bekommen.

WIR:

- Es ist schön, mit anderen zusammenzuarbeiten, da jedem andere Dinge wichtig sind und man so mehr berücksichtigt.
- Ich finde eine angenehme und offene Atmosphäre sehr wichtig.

THEMA:

- Mir ist klarer geworden, was Ressourcen sind.
- Ich habe erfahren, daß unterschiedliche Menschen verschieden leicht auf ihre Ressourcen zurückgreifen können.
- Ich finde es wichtig, in der therapeutischen Arbeit nicht nur auf Defizite und Probleme zu achten, sondern auch Fähigkeiten und Ressourcen miteinzubeziehen.

STRUKTUR:

- Ich finde es wichtig, bei der Teamarbeit eine Struktur zu haben, um den "roten Faden" nicht zu verlieren.
- Trotz Struktur sollte jedoch genug Flexibilität vorhanden sein, um auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen zu können.

Seite 96

ELKE EHMANN

ICH:

- Ich habe gelernt, daß es in jedem Menschen, speziell auch in mir, immer wieder Stärken und Ressourcen zu entdecken gibt. Und daß man viel mit ihnen machen kann, wenn man sich mit ihnen beschäftigt.
- Daß mir die Arbeit mit Gruppen und das Aufbereiten eines Themas (nicht nur theoretisch) Spaß macht, habe ich in diesem Fallseminar gemerkt.

WIR:

- Ich fand es sehr angenehm, daß wir so eine kleine Gruppe waren. Dadurch war der Austausch leicht möglich und jede konnte sich einbringen. Die Zusammenarbeit klappte reibungslos und man konnte sich auf die anderen dahingehend verlassen, daß auch sie "ihre Arbeit" zuverlässig erledigten. Auch der zum Teil recht private Austausch in den Übungen war sehr gut möglich und die Atmosphäre in der Gruppe sehr angenehm.

THEMA:

- Das Fallseminar hat mich noch neugieriger auf das Thema Ressourcenorientierung gemacht. Ich

fand es sehr eindrücklich, daß schon wenige Übungen soviel in den eigenen Ansichten und in den eigenen Empfindungen verändern können. Ich werde dran bleiben.

STRUKTUR:

- Für die Sitzungen der Fallseminargruppe fand ich die Struktur manchmal zu eng und zu starr. Ich denke, es hätte noch viel mehr Kreatives wachsen und wir hätten noch viel lebhafter sein können, wenn Abläufe und Vorgehensweisen nicht vorgegeben gewesen wären.
- Für die Sitzungen mit den Externen fand ich die genaue Planung (auch der Zeiten) unerlässlich, da wir als Team leiteten und keine von uns die Hauptleitung und somit das Steuer in der Hand hatte.
- Vor allem gegen Ende gab es mir zu viel Papier. Übungen Anderer zum Korrekturlesen, die eigenen korrigierten Fassungen, Protokolle, Handouts, ... Ich verbrachte recht viel Zeit damit, zu sortieren und zu organisieren.
- Was ich sicher in diesem Fallseminar gelernt habe, sind einige neue Methoden zur Durchführung von Übungen, aber auch Methoden, um mich in ein Thema einzuarbeiten und für meine/unsere Zwecke Relevantes herauszufiltern.

Seite 97

BIGGI GEBAUER

ICH:

- Gute Zeitplanung ist eine Art Polster, auf dem sich in Ruhe arbeiten läßt: Je konsequenter und vor allem routinierter wir in der Lage waren, uns den Zeitplan zunutze zu machen, schien mir diese Grundlage als Entlastung für den Aufbau des ganzen Seminars zu dienen. Das war für mich eine bereichernde Erfahrung.
- Bei der Gruppenleitung, für die ich keinerlei Erfahrung mitgebracht hatte, ist mir durch die Rückmeldungen bewußt geworden, worauf ich vorher nur unterschwellig Wert gelegt und dadurch unsicher gewirkt hatte.
- Auch sonst haben mir die Rückmeldungen sehr geholfen, und mir wurde umgekehrt deutlich, wie wichtig - und auch schwierig - es ist, differenzierte Rückmeldungen zu geben.

WIR:

- Ich finde, wir haben alle sehr von unserer erfahrenen Anleiterin profitiert, die viele "Tücken" (Kleinigkeiten, die uns sicher im Wege gestanden hätten, weil wir nicht daran gedacht hätten) vorausgesehen bzw. vorweggenommen und uns darauf aufmerksam gemacht hat. Dadurch dürfte vieles rund gelaufen sein, worüber wir sonst gestolpert wären. Sehr angenehm empfand ich, daß sich alle auf gleicher Ebene einbringen konnten, was die Atmosphäre erleichtert und sehr positiv beeinflußt hat.
- Lob und Ermutigung tun gut, und konstruktive Kritik ist hilfreich.

THEMA:

- Im ersten Moment fällt es gar nicht so leicht, sich auf Ressourcen und Positives zu konzentrieren. Obwohl ich mich auf vielen Wegen schon seit Jahren mit dem Thema befaße und von der Richtigkeit dieses Ansatzes seit langem überzeugt bin, habe ich in diesem Semi-nar einmal mehr gelernt: Es lohnt sich, sich darin zu üben, sich auf die Ressourcen - bei sich selbst ebenso wie auch bei anderen - zu besinnen, sie aufzuspüren und darauf aufzubauen, d. h. sie weiterzu-entwickeln, und das nicht nur im Beruf, sondern überall.

STRUKTUR:

- Die beste Zeitplanung ist nur dann entlastend, wenn auch Offenheit für Unvorhergesehenes besteht und die Wünsche externer Teilnehmer berücksichtigt werden. Die richtige Mischung aus Spontaneität und Strukturierung macht also eine gute Struktur aus und muß ge-lernt und erprobt sein, d. h. erfordert sehr viel Erfahrung!
-
-

Seite 98

HEIKE MEYER

ICH:

- daß es mir sehr viel Spaß macht, Gruppen zu leiten
- daß ich eine Menge Ressourcen habe, von denen ich profitieren kann
- daß es sehr hilfreich ist, wenn ich konstruktive Rückmeldungen bekomme
- daß ich auch mit Nicht-Studierenden Übungen anleiten kann
- daß es sehr spannend ist, die gleichen Übungen in verschiedenen Gruppen zu machen, da sie immer wieder anders sind

WIR:

- daß es gut ist mit verschiedenen Menschen zu arbeiten, da dann jedeR seine/ihre Ressourcen einbringen kann
- daß durch Ansprechen von Schwierigkeiten in der Gruppe eine positive Entwicklung ermöglicht wird
- daß es sehr spannend und hilfreich ist, wenn man sich auf die anderen verlassen kann
- daß klare Absprachen wichtig sind
- daß ich das richtige Ausmaß von mich einbringen und mich zurücknehmen finden muß

THEMA:

- daß das Psychologiestudium und auch mein Denken sonst sehr problemzentriert sind
- Übungen und Ideen, wie man mit Menschen auch arbeiten kann
- daß ich auch im Umgang mit mir ressourcenorientierter sein kann
- wie ich Übungen entwickeln und ein Seminar zusammenstellen kann

STRUKTUR:

- daß eine immer gleiche Struktur nicht unbedingt notwendig ist, aber Zeit spart, da das Vorgehen nicht diskutiert werden muß
- daß eine klare Zeitplanung wichtig ist, wenn so viele gemeinsam ein Seminar durchführen
- daß eine klare und übersichtliche Struktur den TeilnehmerInnen Sicherheit vermittelt
- daß trotz aller Planung Gesprächsrunden oft überraschend verlaufen
- daß ein gutes Gleichgewicht zwischen Struktur und Thema wichtig ist, damit beides nicht zu kurz kommt
- daß man sich auf nur wenige Inhalte beschränken muß in nur acht Stunden

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. & Gesundheitspsychologie: Die sozialpsychologische

Gutscher, H.: 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., * Why Do People need Self-Esteem? Converging

Pyszczynski, T., Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering

Burling, J., Simon, Linda, Function

Solomon, S., Journal of Personality and Social Psychology

Rosenblatt, A., (1992), 63 (6), S. 913-922

Lyon, Deborah &

Pinel, Elizabeth:

Grossarth-Maticsek, 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. & * Zwischen Handwerk und Magie. Einladung zur

Portier, L. : 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. & * Personality an Social Resources in Stress

Puccetti, M.C.: 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

Prata, Giuliana: the Session
Family Process,
(1980), 19 (1), S. 3-12

Udris, I., Kraft, U., Arbeiten, gesund sein und gesund bleiben:

Mussmann, C. & Theoretische Überlegungen zu einem

Rimann, M.: Ressourcenkonzept.
Psychosozial
(1992), 15 (52), S. 9-22

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. & *

Lantermann, E.-D. (Hrsg.): Persönlichkeitspsychologie: ein Handbuch in Schlüsselbegriffen
München: Urban & Schwarzenberg
1985
Hieraus: S. 233-264

Kossak, H.-Ch.: Hypnose. Ein Lehrbuch
München: Psychologie Verlags Union
1989

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

Rimann, M. & Vdris, I.: Belastungen und Gesundheitsressourcen im Berufs- und Privatbereich. Eine qualitative Studie. Zürich

1993

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 Kybernetik 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

Kühne, U.: * Referat über Artikel von Antonovsky: Personlity 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. &

Varela, F.: Der Baum der Erkenntnis.
Bern: Scherz
1987

O'Hanlon, W.H.: Eckpfeiler.
Hamburg: Isko-Press
1989

Peter, B. &

Schmidt, G. (Hrsg.): Erickson in Europa.
Heidelberg: Auer
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.

Schmidt, G.: Motivationsaufbau durch Utilisierung des Wertsystems mittels therapeutischer Double-
binds.
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. (Hrsg.): Meine Stimme begleitet Sie überall hin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson.
Stuttgart: Klett-Cotta
1985

LITERATUR AUS DER STADTBÜCHEREI, AUS BUCHHANDLUNGEN UND AUS VERLAGSKATALOGEN

Achterberg, Jeanne Gedanken heilen

Rohwolt-Taschenbuch, Band 185482

Bandler, R. Veränderung des subjektiven Erlebens

Junfermann, 1995

Besser-Siegmund, Cora & Coach Yourself

Siegmund, Harry Econ, 1996

Blickhan, D. und C. Denken, Fühlen, Leben. Vom bewußten Wahrnehmen zum kreativen Handeln.

München: mvg-Verlag, 1989

Cameron-Bandler, Leslie, Die Emprint-Methode - Ein Handbuch zum Ressourcentraining

Gordon, David & und Kompetenztraining

Lebeau, Michael: 1995, ISBN-Nr.: 3-87387-125-4

Christmann, F. Mentales Training

Verlag für angewandte Psychologie, 1994

Faßbender, Ursula Positives Denken. Für ein Leben mit Erfolg

München: Compact, 1991

Hirschi, Gertrud Innere Kräfte entdecken und nutzen - ein ganzheitliches Übungsbuch

Freiburg: Bauer-Verlag, 1996

Knapp, Andreas: Der Umgang mit knappen Ressourcen, Ergebnisse der Pädagogischen Psychologie

1994, ISBN-Nr.: 3-8017-0484-X

Krause, G. Positives Denken - der Weg zum Erfolg

Rohwolt-Taschenbuch, Band 179520

Kükelhaus, H. Entfaltung der Sinne

Fischer-Taschenbuch, Band 4065

Leppin, Anja: Bedingungen des Gesundheitsverhaltens - Risikowahrnehmung und persönliche Ressourcen (Gesundheitsforschung)

Weinheim, München: Juventa

1994

Lewis, Howard R. & Spiele, die glücklich machen - intensiver leben durch

Streitfeld, Harold S. Psychotraining

Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe Verlag

1973

"Ressourcen älterer und alter Menschen: Expertise im Auftrag des Bundesministeriums für Familie und Senioren"

Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Bd.45

1994, ISBN-Nr.: 3-17-013738-7

Michael, Mary Wie Lebensträume wahr werden

Stuttgart: Kreuz-Verlag, 1996

Mussmann, Carin Die Gesundheit gesunder Personen

Zürich, 1993

Peseschkian, N. Das Geheimnis des Samenkorns - Positive Streßbewältigung

Springer, 1996

Schneider-Wohlfahrt, U. Entspannt sein, Energie haben.

Beck, 1993

Schröer, Sigrid: Jugendliche Suizidalität als Entwicklungschance - eine ressourcenorientierte empirische Studie

1995, ISBN-Nr.: 3-86128-356-5

TimeLife Mindpower. Neue Wege zur Aktivierung der eigenen Fähigkeiten.

Christian-Verlag, 1994

Wilde, S. Wie kriege ich einen klaren Kopf?

Heinrich Hugendubel Verlag, 1996

Woolley, B. Die Wirklichkeit der virtuellen Welten

Birkhäuser, 1994

von Raven, J. D.: Täglich o.k.. Der einfache Weg zu einem erfüllten Leben.

Zürich: Oesch Verlag AG

1986

von Rohr, Wulfing So bleiben Sie gesund

FischerMediaVerlag, 1996

Yablonsky, Lewis: Psychodrama. Die Lösung emotionaler Probleme durch das Rollenspiel.

Stuttgart: Klett - Cotta

1978

SONSTIGES

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

Seite 108

Anhang

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

Seite 109

Kuhn

Fallseminar (V) Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision

4 SWS

Zeit donnerstags von 14 - 17 Uhr
 1. Termin am 17. Oktober 96 um 14 c.t. in D 524
 zusätzliche Termine mit Externen in der zweiten Hälfte des
 Semesters
 (donnerstags am späteren Nachmittag oder Abend)

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.

Seite 110

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 111

TZI-REGELN

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 112

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

Seite 113

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.

Seite 114 / 115

Dr. Monika Kuhn

Universität Konstanz, Postfach 5560, D-78434 Konstanz

Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät**

Fachgruppe Psychologie

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz

Universitätsstr. 10

Tel. 07531/88-2149

Fax 07531/88-4122

An alle Interessierten!

Ich werde in diesem Semester wie im vergangenen Jahr 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 9. Januar, 16. Januar, 23. Januar, 30. Januar 1997

Raum: Universität Konstanz, Raum C 424

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 Phantasieeisen 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 18. Dezember, da vor den Weihnachtsferien 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

Seite 116

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 9. Januar, 16. Januar, 23. Januar, 30. Januar 1997

in der Universität verbindlich an.

Name, Vorname _____

Adresse _____ Tel. _____

Beruf. Funktion _____

Unterschrift

Seite 117

Dr. Monika Kuhn

Universität Konstanz, Postfach 5560, D-78434 Konstanz

Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät**
Fachgruppe Psychologie

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz

Universitätsstr. 10

Tel. 07531/88-2149

Fax 07531/88-4122

4.12.1996

Vielen Dank für Ihre Anmeldung zu unserem Fallseminar "Ressourcenorientierte Arbeit in Beratung und Supervision", die ich hiermit bestätige.

Termine: donnerstags nachmittag von 16 - 18 Uhr

am 9. Januar, 16. Januar, 23. Januar, 30. Januar 1997

Raum: Universität Konstanz, Raum C 424.

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 Doppeltreppe 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 Sie in Ebene D5. Sie finden mein Büro, indem Sie sich nach rechts halten und da ist es dann die 5. Tür.

Ich freue mich über Ihr Mitmachen und grüße Sie herzlich

Dr. Monika Kuhn

Seite 118

Dr. Monika Kuhn

Universität Konstanz, Postfach 5560, D-78434 Konstanz

Universität Konstanz

**Sozialwissenschaftliche
Fakultät**

Fachgruppe Psychologie

Dr. Monika Kuhn

78434 Konstanz

Universitätsstr. 10

Tel. 07531/88-2149

Fax 07531/88-4122

4.12.1996

Bescheinigung

Frau

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 9. Januar, 16. Januar, 23. Januar, 30. Januar 1997

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 Phantasie Reisen 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

Seite 119

Rückmeldebogen

1. Was hat Ihnen gefallen?

2. Was hätten wir besser machen können?

Was weglassen? Was zusätzlich bringen? Methodisch anders machen?

3. Sonstige Bemerkungen

