

Methodenkartei für Systemische Supervision und systemische Beratung



Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mail: cellina@gmx.net
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Schkopau
Mail: sysber@freenet.de
Mobil: 0176 / 343 491 67

Vorwort

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel, wir Zwei sind gelernte KindergärtnerInnen / ErzieherInnen. In unserer pädagogischen Erstausbildung haben wir gelernt, pädagogische Prozesse zu planen und Methoden auszuwählen, um ein Ziel zu erreichen. Die Prinzipien der pädagogischen Verlaufsplanung haben uns sehr lange in unserem Berufsalltag begleitet.

Bereits während der Qualifikation zur systemischen Beraterin gewannen wir eine Idee davon, dass Methoden alleine noch nicht für eine gelungene Interaktion die Garantie geben. Wir haben verstanden, dass Methoden eine Seite des Dreiecks „Theorie – Haltung – Methoden“ sind.

Die Theorie des Systemischen Arbeitens aufzunehmen gelang uns schnell. Da die Haltung schon in Ansätzen in uns vorhanden war, schienen wir diese, wie passende Kleidung anzunehmen, in welcher wir uns wohl fühlen.

Während unserer Qualifikation als Systemische Supervisorin / Systemischer Coach stellten wir fest, dass sich an der Haltung immer noch etwas „nacharbeiten“ lässt. Es war am ehesten so, als würde ein Kleidungsstück zunehmender auf uns maßgeschneidert werden, wodurch sich Tragekomfort und Wohlfühlen steigerten.

Genau wie ein Schneider an der Passgenauigkeit arbeiten muss, so stellten wir fest, dass das Vertrauen in den Prozess etwas ist, worauf wir uns beständig neu einlassen dürfen. „Vertrauen in den Prozess“ klingt so einfach und fiel uns zu Beginn doch recht schwer.

Aus diesem Grund begannen wir Methoden zu sammeln, um uns dadurch Sicherheit zu erarbeiten. Mit der Anzahl gestalteter Prozesse und mit zunehmend gesammelten Methoden, stellten wir fest, dass es beruhigend ist, die Methoden anzuschauen, zu wissen, dass wir darauf zugreifen können und gleichzeitig dieser kaum mehr zu bedürfen. Wir wurden sogar so mutig, eigene Ideen für methodische Impulse zu entwickeln.

Wir wollen unsere Methodenkartei gern zur Verfügung stellen. Dabei ist es unser Ansinnen einzuladen, eigene methodische Impulse zu kreieren. Den eigenen Weg von der scheinbaren Sicherheit durch Methodenkenntnisse hin zum eigenen Vertrauen in den Prozess zu finden.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Experimentieren, bei Prozessen die Begegnung in Bewegung gestalten und / oder die Bewegung in Begegnung gestalten.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

Methodendatei für systemische Supervisionen und systemisches Coaching

Beginn / Einstieg:

Einstieg in die Runde mit der Beantwortung einer Frage¹

- Welchen letzten brillanten Moment habe ich erlebt? (in Bezug auf meine Arbeit, ...)
- Heute als ich zur Supervision gegangen bin, habe ich gedacht... .
- Was lasse ich gerade hinter mir?
- Wofür kann es hilfreich für mich sein, heute hier an der Supervision teil zu nehmen?
- Was sollten wir heute zulassen? Was sollten wir heute weglassen? Was sollten wir heute loslassen?
- Angenommen, hergekommen sind Sie als Raupe. Was braucht die Raupe, um zum Schmetterling werden zu können?
- Frage nach der Motivation, dies oder jenes zu tun / in Angriff zu nehmen, sich auf die Supervision einzulassen, ...
- „Ich habe mich heute gefreut über ...“
- Wie solltest Du heute handeln, damit Du Morgen mit Deinem Gestern zufrieden bist?

Ampelkarten²

Vorstellen der drei Karten (A5 Karton in rot, gelb, grün), welche analog einer Ampel funktionieren.

Bitte teilen Sie uns mit, was gerade (in Bezug auf Ihre Arbeit / auf Sie persönlich) auf der roten Karte steht (für Achtung! Halt!), was auf der gelben Karte steht (Kurz vor Rot. Ver- oder Vorwarnung) und was auf der grünen Karte steht (Alles im grünen Bereich.).

Wenn Sie sich zu allen drei Karten geäußert haben, geben Sie bitte die Karten weiter. Mit den Karten übergeben Sie das Wort.

Einstieg mit zwei Bauklötzchen³

Die zwei Bauklötze sind eckig und rund. Dabei steht der runde Baustein dafür, was bei Ihnen gerade rund läuft, was gut klappt, Der eckige Baustein steht dafür, wo es gerade eckig ist, etwas hakt, sich sperrig gestaltet,

Wenn Sie sich zu den zwei Bauklötzchen geäußert haben, geben Sie bitte die Bausteine weiter. Mit den Bausteinen übergeben Sie das Wort.

Einstieg mit Hase („Alter Hase“) und Küken („Junges Küken“)⁴

Wo bin ich schon sehr erfahren, eben ein „Alter Hase“?

In welchen Bereichen bin ich noch ein „Junges Küken“ und kann noch etwas lernen?

Weihnachten / jahreszeitlicher Bezug⁵

Weihnachtsdeko liegt im Raum – Was davon entspricht dem, was euch / Dich auf Arbeit gerade umtreibt?

Einstieg mit Schlüsselbund und Lupe⁶

Der Schlüsselbund lädt Dich dazu ein, etwas dazu zu sagen: Was war Dein Schlüsselmoment? Die Lupe steht dafür: Wo sollten wir heute mal genauer draufschauen.

¹ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

² Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

³ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁴ Silke Humez Einstieg in ein NIG - Seminar

⁵ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁶ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

Wenn Sie sich zur Lupe und zum Schlüsselbund mitgeteilt haben, geben Sie bitte die zwei Dinge weiter. Mit der Lupe und dem Schlüsselbund übergeben Sie das Wort.

Schlüsselsammlung⁷

In der Mitte des Stuhlkreises liegt eine Auswahl alter Schlüssel. Jede/r darf sich einen Schlüssel aussuchen. S/einen Schlüssel in der Hand halten darf jede/r erzählen:

Warum wurde dieser Schlüssel ausgewählt?

Woran erinnert Sie dieser Schlüssel?

Beschreiben Sie die Tür, zu welcher dieser Schlüssel passt.

Welchen Weg eröffnet Ihnen der dieser Schlüssel?

Welchen Raum verlassen Sie und in welchen Raum kommen Sie mit diesem Schlüssel?

Welche Tür schließen Sie hinter sich ab?

Einstieg mit Uhren als Symbol für Zeit⁸

Verschiedene Uhren liegen aus und daraus darf sich Jede/r eine Uhr auswählen.

Welche Stunde hat es (für Dich) geschlagen?

Welche Uhr hast Du gewählt und warum? (eckig, rund, klein, groß, mit und ohne Ziffern, ...)

Wie gehst Du auf Arbeit mit (Deiner) Zeit um?

Sprüche und Karten⁹

Sprüche und Karten liegen in der Kreismitte auf dem Boden. Jede/r nimmt sich eine Karte oder einen Spruch und sagt mit einem Satz, warum diese Karte / dieser Spruch sie gerade besonders angesprochen hat. In der zweiten Runde benennt dann Jede/r ihr / sein Anliegen an die Supervision.

Fotos / Zeichnungen eines Flusses in unterschiedlichen Verlaufssequenzen¹⁰

(Quelle, Zufluss in einen See, Bach, Fluss, rasantes Abfließen, Wehr, mäandernder Fluss, künstlich begradigter Fluss, Wasserfall, Brücke über dem Fluss – Symbol für „ans andere Ufer kommen“, Zufluss ins Meer, ...)

Die Fotos / Zeichnungen liegen im Raum verteilt auf dem Boden.

Jede/r darf sich vorstellen er / sie sei ein Fluss. Dabei hat ein Fluss einen Ursprung, einen Weg zu bewältigen und erreicht irgendwann sein Ziel, den Zufluss ins Meer. Unser Leben und unser Lebensweg ähneln einem Fluss.

Wählen Sie ein Bild aus, das ihrer Situation (in Bezug auf Ihren beruflichen Alltag, auf Sie selbst) entspricht.

Teilen Sie nun der Runde mit, worin Sie die Ähnlichkeiten zwischen sich (ihrer aktuellen Situation) und dem gewählten Flussbild sehen.

Was ist der Vorteil an der momentanen Wassersituation?

Welche Nachteile nehmen Sie in Ihrer Situation wahr?

Fotos¹¹

Der Auftrag für Jede/n ist, jeweils drei Fotos zu ziehen.

1 Foto für die Vergangenheit

1 Foto für die Gegenwart

1 Foto für die Zukunft

⁷ Quelle unbekannt

⁸ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁹ Quelle unbekannt

¹⁰ Quelle unbekannt

¹¹ Quelle unbekannt

Einstieg mit wandelbarer Handpuppe (Rotkäppchen, Wolf, Großmutter)¹²

Die Handpuppe darf sich jede/r TeilnehmerIn aus der Kreismitte nehmen und sich dazu äußern, als wer bin ich gerade unterwegs und dabei die Puppe entsprechend herrichten. Die beruflichen und privaten Rollen können differenziert verdeutlicht werden oder auch „nur“ die verschiedenen dienstlichen Rollen besprochen werden. Weiter in die Tiefe kann durch nachträglich gestellte Fragen gegangen werden. Zum Beispiel: Wann bin ich als wer unterwegs und wie wird das wem deutlich? Wie würde es aussehen, wenn ich im beruflichen Alltag als Rotkäppchen unterwegs wäre und auch mal vom Weg abkomme?

Einstieg mit verschiedenen Verkehrszeichen¹³

Wie bist du heute hier? Welches Verkehrsschild passt gerade am besten zu deiner momentanen Situation?

(Steckst du in einer Sackgasse; Geht es eher in eine Richtung wie bei Einbahnstraße; auf der Hauptstraße unterwegs;...)

Einstieg mit Symbolen / Wortkarten (Kasten mit Schildern) zu Ideen, Zeit, Energie, Qualität¹⁴

Was bewegt mich gerade (beruflich / persönlich) zu den Bereichen Ideen, Zeit, Energie und Qualität? Wo stehe ich? Wie ist mein Level?

Emotionsvogel¹⁵

Zeige durch drehen und bewegen des Kopfes an, wie es Dir gerade geht?

Wohin zeigt der Schnabel (ist Symbol für Energie)?

Wohin geht der Blick?

Systemisches Begrüßen¹⁶

Es stehen sich 2 Personen gegenüber. Sie verändern abwechselnd ihre Stellung. Wichtig ist, dass sie dabei immer in Berührung bleiben.

Einstieg mit Taschenlampe¹⁷

Worauf soll heute der Fokus gerichtet werden? Was soll angestrahlt werden? Welche Ecke (welches Thema) soll ausgeleuchtet / beleuchtet werden?

Rückmeldung¹⁸

in 2er Gruppen Rückmeldung (bei mehrtägigem Seminar)

> Was habe ich von dir gestern noch in Erinnerung?

> Wo habe ich dich gestern wahrgenommen?

Erntepunkte (bei mehrtägigem Seminar)¹⁹

in 2er Gruppen

¹² Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

¹³ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

¹⁴ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

¹⁵ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

¹⁶ Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

¹⁷ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

¹⁸ Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

¹⁹ Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

> Jede /r klebt seine 3 Punkte an und erzählt seinem Gegenüber was seine Erntepunkte waren, dann erfolgt ein Wechsel.

Wahrnehmung²⁰

>2 stellen sich nebeneinander- auf Wahrnehmung achten,
Seitenwechsel- auf Wahrnehmung achten
wieder Seitenwechsel- auf Wahrnehmung achten
- Austausch darüber

> 2 stehen sich gegenüber
bewusstes Wahrnehmen des Gegenüber- Körper umfahren mit Blicken
Seitenwechsel-bewusstes Wahrnehmen des Gegenüber- Körper umfahren mit Blicken
wieder Seitenwechsel- Austausch dazu

Arbeitsmethoden:

Expertenrunde²¹

Welche Frage würde Dich am meisten zum Ziel führen?

Methoden / Formate aus dem NIG:

(nur für Einzelsupervision)

Lebensweg
Zwei Seiten
Reimprinting
Stärken stärken
...

Auswahl an Fingerpuppen:²²

Die TeilnehmerInnen nehmen sich je eine Fingerpuppe. Eine Person aus der Runde benennt ein Thema. Nun äußert sich jede Fingerpuppe dazu.

Sprücheberatung (Ludger Kühling):

Sprüche in der Kreismitte auslege, zu: Was spricht mich an? Einen Spruch suchen lassen und „was der Spruch in mir anspricht“ dazu vortragen lassen
Oder
Spruch als Antwort auf die Frage / Spruch als Lösung für das Anliegen ziehen lassen
Oder
Spruch als Abschluss ziehen lassen und mit auf den Weg geben
...

Sprüche vom Ollen-Hansen-Kalender:

Sprüche vom Kalender des Ollen Hansen im Raum auslegen und als Gesprächsanlässe verwenden

Lebenskarten:

(www.lebenskarten.de)

Siehe Hinweis in Kartenbox

²⁰ Marianne Franke im Seminar „Kommunikation und Kontakt“ am 26.09. bis 28.09.2019 im SiNN

²¹ Quelle unbekannt

²² Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

Fallbesprechung zu auffälligen Kinder²³

alles was einem zu dem Kind einfällt aufschreiben-->

Herzklebchen: Wo liegt mein Herz

Fragezeichen: Welche Frage treibt mich um

Blitz: Wo gibt es Konflikte

Launi: Was ist toll

Wo bekomme ich schlechte Laune

roter Punkt: wo kann ich pädagogisch arbeiten

blauer Punkt: wo brauche ich andere fachliche Profession

grüner Punkt: wo sollte Hilfe angegangen werden

Wetterstation²⁴

auf je einen Stuhl Symbol für

- Sonne,
- Regen,
- Blitz,
- Sonne und Wolken

legen. Klient soll passend zu seinem Anliegen/Schwierigkeit passenden Stuhl suchen und sich darauf setzen. Beschreibung der Situation.

Welcher Stuhl wäre passend für kleinste Veränderung. Auf diesen Stuhl setzt sich Klient und beschreibt wieder Situation (ähnlich Skalierung)

Arbeiten an einem Bild: LKW und Rennauto²⁵

Wer ist wie unterwegs?

Was können Vorteile des LKW's / des Rennautos sein?

Welche Nachteile bringt der LKW / das Rennauto mit sich?

„Wasserstand“

„Ich bin am Ertrinken ...“ – Wie wär der Wasserstand für Dich erträglich?

Leben / Situation als Buch²⁶

Angenommen Du würdest gerade am Buch Deines Lebens / Deiner Arbeit schreiben.

Welchen Titel trägt Dein Buch?

An welchem Kapitel schreibst Du gerade?

evtl. den Auftrag geben: Gestalte D/ein Cover ...

Was steht im Wasserzeichen? Was steht im Kleingedruckten?

Aus welchen Quellen zitierst Du?

An wen richtet sich die Danksagung?

Leben / Arbeitssituation als Reise²⁷

Angenommen Dein Leben / Deine Arbeit wäre eine Reise.

Was ist das für eine Reise? (Pauschalreise, geführte Städtereise, Rucksacktour, Fahrt mit einem Wohnmobil, mit Guide oder auf eigene Faust, ...)

Womit und mit wem bist Du unterwegs?

Wo befindest Du Dich gerade?

Wie nahe oder weit entfernt bist Du Deinem Ziel?

²³ Quelle unbekannt

²⁴ Quelle unbekannt

²⁵ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

²⁶ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

²⁷ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

Was nimmst Du als Proviant mit? Was befindet sich in Deinem Gepäck? – Was davon stärkt Dich? / Was kostet Kraft? / Was könntest Du zurück lassen, um Dein Gepäck leichter werden zu lassen?

Was ist Dein Treibstoff? Wo und wie kannst Du auftanken?

Was bremst Dich? Was zieht Treibstoff, ohne Reiseenergie zu bringen? (Sandsäcke / Ballast?)

Was ist der Gewinn Deiner Reise bisher?

„Atmosphärischer Kompass auf Flipchart“²⁸

Pole festlegen am Beispiel: „Wie kann ich eine Struktur finden?“ / „Was kann ich lassen?“

Nord = Priorität

Süd = liegen lassen

West = Prozess verlangsamt

Ost = Arbeitsumfang / zu viele Fälle

Ressourcenperson und / oder Danksagung²⁹

- Wer ist eine Ressourcenperson für mich? Welche Ressource bringt sie mit?

- Augen schließen und eine Ressourcenperson vorstellen.

- Skizze Erstellen von der Person und der Ressource, die sie mir mitgegeben hat.

- Neben die Skizze stellen und mir vorstellen, wie meine Ressourcenperson hinter mir steht und mich stärkt oder auf die Skizze stellen und den Energiefluss speichern – Energiebild speichern und gelegentlich abrufen. oder

Fertige mit der linken Hand (nichtdominanten Hand) eine Skizze einer Person Deiner Familie an, der Du danken willst. Stell Dich auf Deine Skizze und sprich Deinen Dank, Deine Anerkennung, was Du von dieser Person gelernt hast, laut aus.

Gestaltung des eigenen Energiekreises oder Ressourcenbaum³⁰

Energiekreis:

Was macht mich aus?

Wer hat mich auf meinem Weg begleitet? Was hat mich am meisten geprägt/beeindruckt/ unterstützt?

Was haben diese Personen mir mit auf den Weg gegeben? Welche Botschaften/ Sätze waren für mich wichtig?

Ressourcenbaum:

WURZELN: Eltern/Großeltern

STAMM: eigene Ressourcen

KRONE: Wünsche

- Kreis

1 Ich

2 liebe Wegbegleiter

3 deren aufbauende Sätze/ liebevolle Botschaften

(farbig gestalten z.B. wichtige Personen=blau; Personen mit

Erwartungen = grün)

- klare Trennung von Hilfe und Kontrolle wichtig

- Strategien entwickeln und Ressourcen nutzen-sind immer vorhanden

²⁸ Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

²⁹ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

³⁰ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

Stroh finden und zu Gold spinnen³¹

Jede/r gestaltet sich s/einen Goldbarren mit 5 Ressourcen / Gewinnen aus einer Situation seines Lebens.

Empathiemuskel trainieren³²

Was bedeutet für mich Empathie? Woran ist sie für mich erkennbar?

Buchstaben des Wortes EMPATHIE dazu nutzen

E – einfühlsam

M – Mitgefühl

P -

A – achtsam / aufmerksam

T

H – Herz

I – interessiert

E

Tetralemma³³

Das Tetralemma ist eine Aufstellungsmethode, die sehr gut dazu geeignet ist, sich auch körperlich in eine Situation nach der Entscheidung zu versetzen, indem eine Visualisierung durchgeführt wird. Sie macht insbesondere dann Sinn, wenn Sie sich nicht zwischen zwei extremen Positionen entscheiden können oder

wollen. Und so sieht die Aufstellung der verschiedenen Positionen aus:

1 – Das Eine

2 – Das Andere

3 – Beides: Wie können Sie beide Positionen vereinen?

4 – Keines von Beiden: Warum können Sie noch keine Entscheidung treffen? Um was geht es wirklich?

5 – Die Zukunft jenseits der Entscheidung: Gibt es eine Vision? Mit was hat es noch zu tun – oder auch nicht?

Ich als....

Vorbereitete Moderationskarten mit folgenden Begriffen:

- Wut
- Angst
- Trauer
- Freude
- Vision
- Fakt
- Mut
- Gefühl
- Verstand

Mit gezogener Karte kann Gefühl benannt werden. Ich als Freude würde....

Hilfreich für Hypothesenbildung und Gefühle zu verbalisieren.

³¹ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel in Anlehnung an Ingrid Meyer-Légrand „My Life-Story-Board“

³² Diana Aust in Anlehnung an NIG - Format

³³ Quelle unbekannt

Bei Konfliktsituation:³⁴

Gruppe in verschiedene Anteile des Konfliktes einteilen z.B.

Diana – als Privatperson

Diana – als Leiterin

Diana – als betreffende Konfliktperson

Jede Gruppe hat die Möglichkeit aus ihrer Position die Empfindungen und Gedanken zu verbalisieren. Genug Zeit und Raum für jede Gruppe lassen.

Danach FE fragen:

- wie es ihm/ihr bei dem Gehörten gegangen
- bleibt die Fragestellung dieselbe oder hat sich etwas verändert?
- was war hilfreich,
- was könnte ein nächster Schritt sein

Auch die anderen TN werden dazu befragt, wie es ihnen in ihrer Rolle ergangen ist.

Supervisionswalzer (in 3 Schritten)³⁵

1. Supervisionsfrage

- Was ist Ihre Frage für diese Supervision?
- Worauf sind Sie neugierig?
- Was wollen Sie für sich herausfinden?

Klient schildert sein Anliegen

2. Hypothesenbildung aller Anwesenden

Welches Bedürfnis habt ihr aus dem Geschilderten herausgehört? 5 Minuten lang

Schriftlich sammeln, anschließend soll Klient sich für 3 Dinge entscheiden, die ihn am meisten angesprochen haben

Wie lautete nun die Frage an alle, aufgrund der herausgesuchten Hypothesen

3. zu der Frage werden ebenfalls 5 Minuten lang Hypothesen gesammelt und schriftlich fixiert
Davon soll sich Klient wieder 3 auswählen, die ihn am meisten angesprochen haben

→ Was ist der nächste kleinste Schritt? Eventuell dafür Symbol, Musik, Geschmack o.ä.
Finden

Möglichkeit mit Skalierung und der Frage: Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis? Zu beenden

Gute Geister rufen / Ressourcenrad³⁶

Eine Person hat ein Anliegen, wofür Kraft und Unterstützung gebraucht wird.

Jede/r andere Anwesende erhält eine Moderationskarte und schreibt auf, welcher gute Geist er / sie ist und wie sie der Person mit dem Anliegen hilfreich sein kann. Dann stellt sich die Person mit dem Anliegen in die Mitte. Alle guten Geister sagen nacheinander zu ihr: „Ich bin Dein guter Geist, ... und ich helfe Dir, mit“ Dabei übergeben sie ihre Karte an die Person im Kreis. Anschließend stellen sich alle guten Geister schützend um die Person in der Mitte. Diese darf ihre guten Geister anschauen, verinnerlichen, sich bedanken und die Zettel mitnehmen.

z.B. Ich bin Dein guter Geist der Leichtigkeit und ich gebe Dir Kraft durch Humor, Spiel und Spaß.

Ich bin Dein guter Geist der Weisheit / Klarheit / ... und ich helfe Dir durch Erkenntnisse, Wissen, reflektieren können,

³⁴ Quelle unbekannt

³⁵ Quelle unbekannt

³⁶ Quelle unbekannt

Ich bin Dein guter Geist der Ideen und ich helfe Dir durch viele Ideen, die Du zur richtigen Zeit haben wirst.

Ich bin Dein guter Geist der Selbstliebe und ich helfe Dir, indem Du Dich auf Dich besinnst und Dich um Dich selbst kümmerst.

Ich bin Dein guter Geist des Vertrauens in den Prozess und ich helfe Dir, indem Du die Gewissheit hast, dass sich alles zum richtigen Zeitpunkt fügen und finden wird.

Systemisch tratschen³⁷

1 Person dreht sich auf ihrem Stuhl sitzend von der Gruppe weg. Nun beginnt die Gruppe über diese Person wertschätzend und positiv „zu tratschen“.

Arbeit mit dem inneren Team

(siehe Friedemann Schulz von Thun, 2. Band)

Eine Person benennt alle relevanten inneren Emotionen / Anteile. Jeder Anteil wird auf eine Moderationskarte geschrieben. Dann teilt die Person mit dem Anliegen jede Emotion einer /m Anwesenden zu. Diese setzen sich im Kreis zusammen und sagen kurz, welche Emotion sie sind und was die Emotion / der Anteil fühlt. Dann gehen die Anteile / Emotionen miteinander in Dialog. Die Person mit dem Anliegen wird immer wieder gefragt, ob sie mit diesen Rückmeldungen etwas anfangen kann und was es mit ihr macht. Zusätzlich gibt es eine weitere Person ohne inneren Anteil. Diese ist eine Art Kontrolleur / neutraler Beobachter und darf Rückmeldungen geben, was der Dialog in ihm / ihr bewirkt.

Der Dialog wird solange geführt, bis sich für die Person mit dem Anliegen eine Neuordnung ergeben kann. Danach bedankt sich die Person mit ihrem Anliegen bei allen Beteiligten und alle entrollen sich und kehren zurück auf ihre Ausgangsplätze.

Stuhlbotschaft³⁸

Ist eine Möglichkeit, wenn ein/ e Klient/in ein eigenes Ziel noch nicht richtig verinnerlicht hat:

Der Klient hat die Möglichkeit sich hinter seinen eigenen Stuhl zu stellen. Von dort aus sagt der aus der Metaebene dem Klienten, was er noch braucht um sein Ziel zu erreichen.

Subtext

Klient erzählt sein Anliegen

1. Frage an Gruppe schriftlich sammeln

Was habt ihr gehört?

Klient unterstreicht, was für ihn neu war oder am wichtigsten ist.

2. Welches Gefühl habt ihr wahrgenommen als Gruppe? (Schriftl. Sammeln)

Klient streicht an was zutrifft.

3. Welche Assoziationen, Metaphern, Spielfilme und ähnliches habt ihr zu dem Gesagten? Schriftlich sammeln

4. Was wäre eine gute Idee für Klienten? Schriftlich sammeln

Abschluss: Fehlt dir noch etwas?

Wahrnehmungen im Raum³⁹

Im Raum umher gehen im eigenen Tempo und sich aus sich konzentrieren

1. auf andere achten

³⁷ Quelle unbekannt

³⁸ Quelle unbekannt

³⁹ Diana Aust in Anlehnung an Christa Renoldner

2. Geräusche wahrnehmen
3. Gerüche wahrnehmen
4. Berührungen

Soziometer⁴⁰

Soziometer und stellen lassen

(sich selbst im Raum zu bestimmten Zuschreibungen ordnen und daraus resultierende Wahrnehmungen reflektieren)

Kategorien können sein: Alter, Berufsjahre, Zugehörigkeitszeit zum aktuellen Team / Arbeitsfeld, Wohnort, Schuhgröße, Nähe und Distanz zum aktuellen Arbeitskonzept, ...

Reflektieren, wie es zu dieser Position kam, welche Wahrnehmung sich auf dieser Position einstellt, wie es sich anfühlt alleine / in der Gruppe / im Zentrum / am Rand zu stehen, ...

Was braucht es / Was brauchst Du noch, um die Arbeitsergebnisse im Alltag abrufbar zu machen?⁴¹

Was brauchst Du jetzt, um Dir die erarbeiteten Ergebnisse (Satz, Stärken, ...) im Alltag stets und schnell abrufbar zu haben?

Finde ein Symbol.

Was könnte ein Erinnerungs-Anker sein? (Zettel in der Hosentasche, Zettel an Taschentücher-Box oder Pinnwand, Symbol am Schlüssel / Kette / ...)

Soziales Atom⁴²

Kern = Mitte, weiter LiP-Arbeit ?

Arbeit am sozialen Atom

Im „Sozialen Atom“ wird das gesamte aktuelle Beziehungsnetz des Klienten dargestellt. Visualisieren und symbolisieren lässt sich das Soziale Atom mit ganz unterschiedlichem Material:

- unterschiedliche fantasievolle Figürchen (Tiere, Cowboys und Indianer, Ritter, Bauern, Micky Mouse, Goofy, Schlümpfe, Dinosaurier, Monster, Außerirdische ...)
- unterschiedliche Naturmaterialien (Steine, Kristalle, Muscheln, Glaskugeln, kleine Zweige, Kastanien, Eicheln ...)
- abstrakt-stilisierte Holzfiguren von Menschen, ohne charakteristische Züge.

Je nach Vorliebe des Beraters lassen sich individuelle Sets zusammenstellen. Es lassen sich auch Vorlieben von bestimmten Klientengruppen ausmachen.

So reagieren junge Mädchen auf ein Set mit erlesenen Naturmaterialien in einem schön gestalteten Kistchen und einem dekorativen Seidentuch als Unterlage in der Regel ausgesprochen positiv. Besonders hilfreich ist die Methode in der Einzelarbeit mit Jugendlichen.

Mit dem „Sozialen Atom“ lässt sich ein Überblick über das soziale Netz, mit den darin enthaltenen Ressourcen und Beziehungen erstellen. Es kann die verschiedenen Positionen im sozialen Feld zu wesentlichen Fragen des Klienten verdeutlichen:

- Wie sollte der Klient leben?
- Wie sollte er in einer Lebensfrage entscheiden (Soll ich mich von meiner Freundin trennen, auf meine Mutter hören, weglaufen, die Schule abbrechen)?

⁴⁰ unbekannt

⁴¹ Quelle unbekannt

⁴² In Schwing/Fryszter (2009) wird die Methode an Hand einer Beratungssitzung mit einer Jugendlichen dargestellt.

(Quelle: https://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Praxis-Dialog/2010_Fryszter-Eggemann-Dann_Systemische%20Arbeit%20mit%20Jugendlichen%20lehren%20und%20lernen.pdf)

- Was denken die Personen des Umfeldes dazu, was sich durch die Beratung ändern sollte?
- Was denken die Menschen des Umfeldes, worin das Problem besteht?
- Worin sollte die Lösung bestehen?
- Wer sollte was ändern?

Erfolge wahrnehmen und würdigen

Was war:

Mein gelungenes Ja/Nein in der letzten Woche?

Mein erlebtes Juhu/Danke in der letzten Woche

Methode für die Vorweihnachtszeit⁴³

10 Fragen zu Weihnachten

1. **Einstimmung** – Welchen Geruch, Geschmack oder Musik verbinden Sie mit Weihnachten?
2. **Rituale** – Welches Ritual darf bei Ihnen zu Weihnachten auf keinen Fall fehlen?
3. **Aktueller Zustand** – Angenommen Sie wären ein kleines weihnachtliches Dekoelement. Welches wären Sie und wie passt es zu Ihrer aktuellen Situation?
4. **Glanzpunkte** – Was würde Ihre Familie sagen, wie Sie Weihnachten zum Strahlen bringen können?
5. **Verschlimmerung** – Angenommen Sie wollten das Weihnachtsfest im Desaster enden lassen, wie könnten Sie es anstellen?
6. **Tradition** – Welches Element des Weihnachtsfestes werden vermutlich Ihre Kinder in ihren Familien weiter leben lassen?
7. **Muster durchbrechen** – Was könnten Sie am Weihnachtsfest tun, um Ihre Familie maximal zu überraschen?
8. **Ängsten begegnen** – Wenn das Christkind anböte, Sie mit einer Eigenschaft Ihrer Wahl nachzurüsten, um das Weihnachtsfest heil zu überstehen, welche wäre das?
9. **Der Blick von Außen** – Wenn Sie all die wunderbaren Dinge beim nächsten Weihnachtsfest umsetzen würden, was würde wohl der Engel auf dem Weihnachtsbaum über Ihr Tun berichten?
10. **Traumweihnachten** – Angenommen Sie könnten sich ein Weihnachtsfest ganz nach Ihren Wünschen backen. Welche Zutaten hätte es, wie würde es aussehen, riechen, schmecken, wer wäre dabei?

Arbeit mit therapeutischen Geschichten⁴⁴

„Die 3 Siebe“

„Der Duft des Brotes“

„Wie man guten Mais anbaut“

Kreatives Schreiben⁴⁵

„Lass Deine Fantasie blühen

In jedem von uns steckt eine Erzählerin!

Davon ist Cornelia Funke überzeugt. Diese sieben kleinen Schreibübungen wecken unsere Kreativität ...

Unsere Fantasie ist eine zauberhafte Wunderwaffe, um uns zu entfalten und zu Schöpfern zu werden. Probieren wir es einfach mal aus. Denn das Tun beflügelt viel mehr als die Theorie. Also nicht lange nachdenken, sondern einfach drauflosschreiben!

⁴³ Quelle ABIS Leipzig

⁴⁴ Quellen im Internet zu den Geschichten

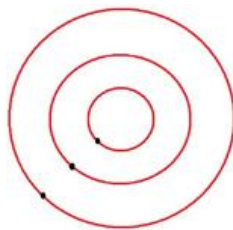
⁴⁵ Quelle: Zeitschrift: „Herzstück“ Nr.1 Januar & Februar 2020, S. 30; Funke-Zeitschriften

1. Schreibe eine Liebeserklärung an jemanden, den du sehr magst ...
2. Schreibe die kleine Geschichte weiter: An einem klaren, kalten Morgen, die Sonne war gerade hinter dem See aufgegangen ...
3. Du hast drei Worte: „Jadegrün“, „Sehnsucht“, „Erwachen“ – wovon könnte diese Geschichte handeln?
4. Schlage ein Buch oder eine Zeitschrift auf und wähle willkürlich einen Satz aus. Entwickle daraus eine Mini-Story...
5. Schreibe einen Traum auf ...
6. Was würde die Queen sagen? Schlüpfe in ihre royale Rolle und überlege, wie sie sich gerade fühlt ...
7. Schreibe ein Happy End für Romeo und Julia oder deine eigene Geschichte.“

Schreibanlässe können dem Anliegen entnommen werden, oder gar nichts damit zu tun haben. Eine Übung wäre auch 5 Minuten zu schreiben ohne jede Vorgabe aufschreiben, was an Gedanken in den Sinn und die Hand fließt.

Ressourcenrad⁴⁶

3 Kreise



1. in der Mitte = Klient
2. Kreis um den Klienten= liebe/ wohlwollende Wegbegleiter
3. Kreis um den der Wegbegleiter= deren aufbauende Sätze und liebevolle Botschaften

Möglichkeit farbig zu gestalten z.B. wichtigste Personen – blau;
Personen mit Erwartungen – grün usw.

Körperscan⁴⁷

Wenn ich an Streit mit ... denke, dann:

- > geht mir durch den KOPF
- >hängt mein HERZ an (mir ist wichtig)
- > Bereitet mir BAUCH - Schmerzen
- > Kann ich mich darauf verlassen, gelingt mir bereits (HAND)
- > gibt mir Kraft/Stärke (BEINE)



1 Minute Zeitgeschenk⁴⁸

1 Minute Zeitgeschenk für „Leere“ – Zeit für sich, die eigenen Gedanken, bei sich selbst anzukommen

⁴⁶ Quelle unbekannt

⁴⁷ Quelle unbekannt

⁴⁸ Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel in Anlehnung an Günther Schrickler

Aufstellung in Gruppen bei Widerständen⁴⁹

Bild finden für

- Identität
- Wandel
- Abwehr
- Angst

Wie viel Entscheidungsfreiheit habe ich hier? Identität zur Gruppe wird durch Freiheit der Mitgestaltung gestärkt.

Festhalten an „Altem“ verschafft auch Zeit um sich emotionell mit Veränderung auseinanderzusetzen.

6- Wetterlage (s. Anhang)⁵⁰

Zu bestehendem Thema zu zweit alle Wetterlagen ablaufen. Erst zuhören, dann erzählen.

- Was hat mir an dem Feedback meines Gegenübers gut getan?
- Wie habe ich dein Begleiten erlebt?
- Was war hilfreich?
- Was war hemmend?

Geht auch als Blitzlichttrunde z.B. in Teambesprechung. Jeder stellt sich zu seiner momentanen Wetterlage.

Geht auch als „kleine Variante“ am Tisch- Steine o.ä. Dazu legen.

Ich als...⁵¹

Karten mit Namen z.B. Teammitgliedern beschreiben und verdeckt auf den Tisch legen. Jeder zieht eine Karte und gibt Rückmeldung:

> ich als würde dies/ jenes denken/tun

3-2-1-Go⁵²

betreffende Person setzt sich außerhalb des Kreises mit dem Rücken zur Gruppe

3- wertschätzende Punkte zu betreffender Person finden

2-kritische Punkte ansprechen

1-klar formulierte Bitte mit klarer Zeitvorgabe um zum Ziel zu kommen

= roter Teppich für Kooperation ist die Wertschätzung

Becher = Selbstwertgefühl⁵³

Wenn der Becher / das Glas / die Tasse Dein Selbstwertgefühl beinhaltet ...

Was steht dann darin für ein Spruch? (evtl. Ich bin o.K.) – Zettel mit der Botschaft beschriften und hineinwerfen

Wie weit füllt der Spruch den Becher aus?

Was verwässert die Botschaft im Becher? (Schuldgefühle, Verpflichtungen, Wunsch anderen zu gefallen, ...)

Wodurch wird kommt etwas in Deinen Becher „Selbstwertgefühl“ und verwässert die Botschaft darin?

⁴⁹ Renate Ritter im Seminar „Übertragungs- und Widerstandsprozesse“ am 20.05.2019 im SiNN

⁵⁰ Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

⁵¹ Quelle unbekannt

⁵² Reinhold Rabenstein in seinem Seminar „Meine Autoritäten – mein Leiten und Begleiten“ am 28.03. bis 30.03.2019 im SiNN

⁵³ Katrin Firmthaler-Ködel in Anlehnung an Eva Barnewitz „Impact-Techniken“

Wie lässt sich verhindern, dass etwas in den Becher kommt, was nicht hinein kommen darf?
(z.B. Platedeckel, Folie,)

Wann lässt Du Dir, von wem und wie etwas unterschieben?

Bild „Jeder Mensch ist wie ein anderes Land“⁵⁴

Angenommen jeder Mensch wäre wie ein anderes Land ...

Dann gäbe es andere Sprachen, andere Gesetze und Regeln, andere Speisen, andere Rituale, andere Feiern, andere Landschaften und daraus resultierend andere Lebensmittel, andere Kleidung, andere Lebensphilosophien, einen anderen Lebensrhythmus, andere Staats- und Regierungsformen, ...

Was würde Dir so gut gefallen, dass Du Dir davon etwas in Dein Leben / Deinen Alltag mitnimmst?

Was würdest Du gern im anderen Land belassen?

Was könntest Du vom anderen Land lernen?

Was würdest Du bewusst anders machen in Deinem Land?

Hier geht es darum, bei dem Wort anders zu bleiben und alles vor dem Hintergrund, wertfrei, zu besprechen.

Methoden zum Abschluss:

Abschluss mit einem Wort⁵⁵

Mit welchem Wort geht Ihr / gehen Sie heute hier raus?

NÜM- Runde .⁵⁶

N – Nachdenkliches

Ü – Überraschendes

M - Merk-würdiges

Handabschluss (Du hast es in der Hand):⁵⁷

Daumen – da werde ich den Daumen drauf halten; daran weiterarbeiten

Zeigefinger – diesen Hinweis habe ich erhalten

Mittelfinger – das hast mir gar nicht gefallen

Ringfinger – die Atmosphäre hier war...

kleiner Finger – das ist mir zu kurz gekommen

Kleines Blitzlicht⁵⁸

- Was war wichtig?
- Worauf will ich demnächst achten?
- Worauf kann ich mich heute Abend freuen?
- Was zieht sich für mich, wie ein roter Faden durch die heutige Veranstaltung?
- Was habe ich heute gelernt?

⁵⁴ Katrin Firmthaler-Ködel in Anlehnung an eine Vielzahl von ReferentInnen und Impulsen aus Seminaren

⁵⁵ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁵⁶ Quelle unbekannt

⁵⁷ Quelle unbekannt

⁵⁸ Quelle unbekannt

Brief schreiben⁵⁹

Jeder hat ein Blatt unter seinem Stuhl. Darauf steht der Name eines der TN.

Aufgabe: Schreibe dem betreffenden auf wofür du ihm danken möchtest

Dann werden die Briefe in der Runde vorgelesen

Namensblatt⁶⁰

Jeder schreibt in die Mitte seines Blattes seinen Namen. Dann wird das Blatt im Kreis herum gegeben und jeder schreibt für jeden auf, welche Ressource/Stärke er besonders an ihm schätzt.

Abschluss mit einer Skalierung⁶¹

Skalierung: Wie war es gerade für Euch / Dich auf einer Skala von 0 bis 10? Dabei steht die Null für „hat mir nichts gebracht“ und die 10 für „überaus wertvoll, absolute Bereicherung“.

Abschluss mit Haiku⁶²

Zum Abschluss der Supervision ein Haiku schreiben und Jede/r liest das eigenen Haiku den anderen vor.

Haiku ist eine japanische poetische Kurzform mit lediglich der Silben- und Zeilenregel.

3 Zeilen

1. Zeile 5 Silben

2. Zeile 7 Silben

3. Zeile 5 Silben

Abschluss mit Beteiligung⁶³

Was braucht es noch? Was sollte in den letzten 20 Minuten passieren, damit es für uns hilfreich ist?

Warme Dusche⁶⁴

Jede/r erhält ein weißes Blatt auf den Rücken. Die Befestigung erfolgt mit Tesa-Krepp-Band. Nun läuft Jede/r im Raum herum und Jede/r schreibt bei jeder/ jedem TeilnehmerIn ein positives Feedback, ein Kompliment, eine Stärke, eine positive Eigenschaft, eine Anerkennung, einen Dank auf das Blatt. Zuletzt darf das Blatt vom Rücken genommen werden und das Blatt bleibt als Feedback-Geschenk beim Beschenkten.

Brief an sich selbst⁶⁵

Eine vorbereitete Postkarte wird ausgeteilt.

Veranstaltung:

TeilnehmerIn:

Wie hat es mir heute gefallen? ☺ (Smileys oder Skalierung: 1 bis 10)

Wie habe ich mich heute gefühlt? ☺ (Smileys oder Skalierung: 1 bis 10)

Was hat mir so gut gefallen / was war so wichtig für mich, dass ich daran erinnert werden möchte:

Karte wird in einen frankierten Umschlag gesteckt und nach 4 Wochen zugesandt.

⁵⁹ Quelle unbekannt

⁶⁰ Quelle unbekannt

⁶¹ Quelle unbekannt

⁶² Matthias Ohler in seinem Seminar „Atmosphärische Intelligenz“ am 30.08. bis 31.08.2018 im SiNN

⁶³ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁶⁴ Quelle unbekannt

⁶⁵ Quelle unbekannt

Positiv Labeling⁶⁶

Berichte in 7 Sekunden (Fahrzeit mit dem Aufzug) von Dir. Was kannst Du gut? Was hast Du schon geschafft / bewältigt? Welche Stärken besitzt Du?
Gestalte Deinen Bericht über Dich selbst wie einen Werbetext.

Hinweise zu Materialsammlungen:**Familienbrett**⁶⁷

- Familienbrett aus Schach / Dame / Mühle-Brett selbst bauen und Figuren (klassisch quadratische Hölzer für Männer, runde Hölzer für Frauen, Blickrichtung über Punktgesichter oder eine Einkerbung) vom Baumarkt

Systemaufstellungen mit Figuren⁶⁸

- Playmobilfiguren einzeln auf Flohmarkt kaufen

Skalierungen aufstellen⁶⁹

- mit Schießscheiben (Jagd oder Bogensport)
- Teile Dein Thema in Bereiche ein (möglich sind bis 4 – entsprechend Viertelachsen ...) Suche Dir Figuren aus für Deine Thementeile aus. Positioniere diese so, wie es für Dich passt. Dabei entspricht der Mittelpunkt: „Ins Schwarze getroffen“ oder „Gelbes vom Ei“ – je weiter weg, desto entfernter vom „Schwarzen“ / „Eigelb“.
- Was fällt Dir auf?
- Was ist den Beobachtern aufgefallen? (ohne Wertung)
- Welche Hypothesen haben die Beobachtenden zu / aus ihren Beobachtungen?
- Welche Hypothese hat „ins Schwarze getroffen“ / entsprach dem „Gelben vom Ei“?

Aufstellungen mit Tassen⁷⁰

- der Henkel ist dabei die Blickrichtung

Kartensets zum Einstieg, in der Mitte, zum Abschluss

„Glückstage“ Seit 1 und Edition 2 (Box mit 29 Karten) www.zebrafish.com

„38 Augenblicke“ www.planet-füchschen.de (Internetseite geht nicht ...)

„Die kleinen Frauen“

„Eulen-Karten“ (Impulskarten)

Fotos selbst gestalten Mottos könnten sein: Bäume, Quelle-Bach-Fluss ..., „Ein Blick in die Winkel dieser Welt“, ...

„Im Garten der Gedanken“ – 40 Weisheiten-Karten

www.pandaliebe.de

Kartenset „Krafttier- Orakel“

In Virginia Satir „Kommunikation Selbstwert Kongruenz“ sind Zeichnungen zu den Kommunikationstypen

Kommunikationstypen als Zeichnungen / Skizzen mit Erklärung

⁶⁶ Diana Aust in Anlehnung an Lutz Herkenrath

⁶⁷ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁶⁸ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁶⁹ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

⁷⁰ Beate Jaquet und Christine Ziepert in verschiedenen Supervisionen

Methodenhinweise noch zur Recherche:**Methode: Ego-State**

Ist eine Methode aus der Trauma Therapie. Ego= Ich und State = stehen

Ergänzung zur Methode Reisebild

Angenommen Ihr wäret auf einer Reise ... / Angenommen Dein Leben / Deine Arbeit wäre eine Reise.

- Was wäre Eure (berufliche) Situation / Euer Leben für eine Reise? (Pauschalreise, Gruppenreise, Bildungsreise, Rucksacktrip, Städtereise, Kreuzfahrt, Wohnmobil, mit Guide oder auf eigene Faust ...)
- Womit wäret Ihr unterwegs?
- Wer begleitet Euch?
- Wo befindest Du Dich gerade?
- Was wäre Euer Ziel?
- An welcher aktuellen Station befändet Ihr Euch jetzt gerade?/ Wie nahe oder weit entfernt bist Du Deinem Ziel?

Dazu kann Jede/r sich Gedanken machen. Die Fragen sind auf einem A4Blatt vorbereitet. Dieses Blatt erhält jeweils ein Arbeitspaar. Die Arbeitszeit sind 10 Minuten.

Jede/r stellt sich anhand dieses Bildes in der Großgruppe vor. Dafür erhält Jede/r 1 Minute Zeit.

Fragen zum Einstieg – zur Methode Klebezettel (ges. 45 Fragen)⁷¹

<p>Beschreiben Sie ein Foto aus Ihrer Kindheit. Wer ist zu sehen? Wo ist das Foto heute?</p>	<p>Was haben Sie immer bei sich, wenn Sie aus dem Haus gehen?</p>	<p>Was macht für Sie den Tag zu einem erfolgreichen Tag?</p>
<p>Wie gestalten Sie Ihren Urlaub: zu Hause / im Ausland, fahren / fliegen, Berge / See, aktiv / passiv?</p>	<p>Welches ist der liebste Ort Ihrer Kindheit, der liebste Ort der letzten Jahre bis heute und der liebste Ort in 10 Jahren?</p>	<p>Wie sind Sie jetzt hier? Wie geht es Ihnen? Was hängt Ihnen noch an? Gab es heute schon besondere Ereignisse?</p>
<p>Was lernen Sie von Ihrem Kind / Ihren Kindern?</p>	<p>Welchen Stellenwert, welche Bedeutung und Funktion hat für Sie Arbeit?</p>	<p>An welchen Reim / Vers / Gedicht ... aus Ihrer Kindheit erinnern Sie sich?</p>
<p>Welches Spielzeug war Ihr Begleiter durch Ihre Kindheit? Wo ist es heute?</p>	<p>Welches Tier würden Sie zu Ihrem Begleiter wählen? Welches wilde Tier fasziniert Sie am meisten?</p>	<p>Um wie viel Uhr stehen Sie normalerweise morgens auf?</p>
<p>Was ist Ihr Lieblingsessen und wer kocht dieses am Leckersten?</p>	<p>Was ist Ihr absoluter Traumberuf? ... und was verbinden Sie damit?</p>	<p>Auf welche Weise können Ihre Freunde Ihnen eine Freude bereiten?</p>

⁷¹ Quellen: Methode „Klebezettel“ (Integration) und Carmen Kindl-Beilfuß: „Fragen können wie Küsse schmecken“, Carl-Auer-Verlag 2015 (6. Auflage)

<p>Wie haben Sie Ihren Beruf entdeckt? ... und welche Spuren haben Sie als ... hinterlassen?</p>	<p>Wie möchten Sie Ihren Kindern in Erinnerung bleiben?</p>	<p>Welcher historischen Persönlichkeit wären Sie gern begegnet? Was hätten Sie miteinander besprochen?</p>
<p>Wo und wie erholen Sie sich von alltäglichen Anforderungen?</p>	<p>Wie verbringen Sie Ihre freie Zeit am liebsten? Welchen persönlichen Freiraum haben Sie über all` die Jahre verteidigt?</p>	<p>Welche Kritik in Ihrem Leben hat Sie wirklich weiter gebracht?</p>
<p>Welchen Regeln unterliegt ein normaler Abend bei Ihnen zu Hause?</p>	<p>Nennen Sie 3 Werte, die Sie schätzen und ordnen Sie diese in eine Prioritätenliste ein.</p>	<p>Nennen Sie 7 Dinge, die Sie mitnehmen, wenn Sie vier Wochen auf einer Insel bleiben.</p>
<p>Was ist Ihnen an anderen Menschen wichtig? – Was erwarten Sie von anderen Menschen?</p>	<p>Welches Buch lesen Sie immer wieder, weil es Ihnen so besonders erscheint?</p>	<p>Was ist an Ihnen Besonders, Einmalig, Einzigartig?</p>
<p>Was ist für Sie Glück: - im Großen, generell und - im Kleinen, alltäglichen?</p>	<p>Welches war Ihr schwerster Abschied im Leben? ... und ... Welches war Ihr glücklichstes Wiedersehen?</p>	<p>Wie begegnen Sie Fremdem und Fremden?</p>

Welche ethischen Werte würden Sie in Ihrer beruflichen Arbeit nicht aufgeben wollen?	Welches ist die beste Idee, die Sie im vergangenen Jahr hatten?	Mit welcher Gute-Nacht-Geschichte kann man Ihnen eine besondere Freude machen?
Was möchten Sie Ihren Kindern gern vermitteln / mit auf den Weg geben?	Wie bringt man Sie am ehesten zum Lachen? In welcher Situation haben Sie zuletzt schallend gelacht?	Wenn Sie eine Gedankenspur hinterlassen möchten, welcher Satz steht über Ihrem Leben?
Wann sind Sie mit sich selbst zufrieden? Wenn Sie auf Ihr Leben schauen, was erfüllt Sie mit Stolz?	Wenn Ihnen eine Fee drei Wünsche für Ihre Zukunft gewährt, was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?	Wenn uns Ihr Mann / Ihre Frau berichtet, was Ihr Rezept für den Umgang mit schwierigen Situationen ist, was würden wir hören?
Welches Lebensmotto Ihrer Familie hat sich über die vielen Jahre bewährt, und wie haben Sie es in Ihrem Leben nutzen können?	Wer in der Familie hat ein Hobby mit Ansteckungsgefahr?	Wenn ein Künstler ein Portrait von Ihnen malen würde, wen würden Sie beauftragen, welchen Farben dominieren, was würde der Betrachter entdecken?
Welche Talente bescheinigen Ihnen Menschen, die Sie gut kennen?	Was meint Ihr bester Freund / Ihre beste Freundin, was das Verrückteste an Ihnen ist? Wann haben Sie zuletzt eine verrückte Idee umgesetzt?	Was war das bisher größte Abenteuer in Ihrem Leben? Wie konnten Sie davon profitieren?

Schlusswort und Dank

Unser Dank gilt allen ReferentInnen und SupervisorInnen, welchen wir lernend über die Schulter schauen durften. Danke für das Teilen des fachlichen Knowhows und Handwerkszeuges. Danke auch für die stete Ermutigung, uns auszuprobieren und soweit kreativ sein dürfen, wie die Haltung dazu stimmt. Wir haben tief verinnerlicht, dass jede Methode nur so gut ist, wie diese tatsächlich zur VerwenderIn und der inneren Haltung passt.

Vorsicht vor der Falle der Methodenverliebtheit beziehungsweise dem Gefühl für alles gerüstet zu sein. Die hier gesammelten Methoden sind als Ideenpool, als Anregung, als Impulsgeber zu verstehen. Bitte behaltet beim Ausprobieren vor allem Euch selbst im Blick. Erarbeitet Euch Euer eigenes Vertrauen in den Prozess und behaltet Eure Offenheit für das was gerade ist.

Wenn Euch gerade nichts einfällt, dann darf auch das ausgesprochen werden. Schlussendlich müssen wir es auch nicht wissen. Wir laden ein, wir begleiten, wir halten den Rahmen. Das ist der Part einer wertschätzenden und zutrauenden Begleitung.

Das Ansprechen von Emotionen, deren Da-Sein zulassen bereitet bereits den Boden, auf welchem sich Veränderungen entwickeln können.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren. Seid kreativ, probiert euch aus und entdeckt Neues.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

19.07.2020

Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mail: cellina@gmx.net
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Schkopau
Mail: sysber@freenet.de
Mobil: 0176 / 343 491 67