

## Unser Handeln unter Autopilot

Zweck: Klienten sollen lernen, wie der Autopilot arbeitet und welchen Preis wir dafür zahlen.

Hilfsmittel: Whiteboard, 2 leere Schachteln, viel DIN A4 Papier, Kugelschreiber.

### SITZUNGSPLAN

Struktur: Nach der Einleitung wird in 2 Kleingruppen gearbeitet

#### 1. Einleitung

Teilen Sie die Gruppe in zwei gleich starke Teilgruppen auf. Als erstes sollen NOTWANTS der jüngeren Vergangenheit auf Papierzettelchen (A4-Papier vierteln) geschrieben werden. Führen Sie dies vor, indem Sie eine DIN A4-Seite vierteln und selbst Beispiele aufschreiben.

#### 2. Lassen Sie eine Vielzahl von Beispielen sammeln

Jede Gruppe soll zumindest 60 – besser noch deutlich mehr – Beispiele liefern, jegliche NOTWANTS, die jemals erlebt wurden. Wenn nötig, animieren Sie die Teilnehmer, immer noch mehr Beispiele zu finden.

#### 3. Papierkorb

**Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schachteln klein genug sind und nicht mehr als 30 bis 40 Notizzettel fassen können.** Nun bitten Sie jede Gruppe, ihre jeweilige Schachtel herumzugeben. Sagen Sie, dass alle Notizen mit NOTWANTS zerknüllt und in die Schachtel gelegt werden sollen. Drängen Sie darauf, wirklich alle 60+ Zettel in der Schachtel unterzubringen.

#### 4. Bearbeitung

Fragen Sie nach, was die Teilnehmer über diesen Aspekt des Autopiloten wahrgenommen oder bemerkt haben. Vielleicht haben sie auch die andere Gruppe beobachtet, die um eine Stellungnahme dazu oder auch zur eigenen Erfahrung gebeten werden könnte. Es geht darum, wahrzunehmen, wieviel Mühe, Konzentration bzw. Aufmerksamkeit die Aufgabe beanspruchte. Achten Sie darauf, ob deutlich wird, wieviel Kampf uns FIXITS bereiten.

#### 5. Konsequenzen

Zeichnen Sie zunächst zwei Spalten an der Tafel, die rechte Spalte soll etwa doppelt so breit sein wie die linke. Nun bitten Sie die Gruppe, eine Notiz nach der anderen aus der Schachtel zu holen. Jemand soll ein NOTWANT vorlesen, welches Sie in der linken Spalte aufschreiben. Dann soll die ganze Gruppe darüber nachdenken, welche Folgen bei der Auseinandersetzung mit dem NOTWANT erlebt wurden. Sammeln sie möglichst viele Folgen für jedes NOTWANT und halten Sie diese in der breiten Spalte fest. Geben Sie so viel Unterstützung wie nötig.

Wiederholen Sie dies, solange die Zeit und der Platz an der Tafel reichen.

#### 6. Reflexion

Fordern Sie die Teilnehmer auf, über ihre Beobachtungen zu sprechen und fragen Sie sie, was sie während des Übens empfunden haben. Achten Sie darauf, ob sie die Übung auf aktuelle Autopilot-Aktivitäten beziehen können. Achten Sie insbesondere darauf, ob die Gruppe erkennen kann, dass Konsequenzen nicht gesehen werden, wenn man dabei ist, gegen ein NOTWANT vorzugehen.

#### 7. Abschluss

Am Ende weisen Sie darauf hin, dass der Autopilot kein Feind ist. Er ist nützlich, wenn man auf HIN-Kurs ist, aber fatal auf WEG-Kurs. Achten Sie auf die Gefahren des Autopiloten: Man trägt Scheuklappen und vernachlässigt die längerfristigen Folgen!