

Eine Person, die ich bewundere

Zweck: Klienten sollen persönliche Qualitäten entdecken, die sie entwickeln und fördern können.

Hilfsmittel: Papier und Stift

SITZUNGSPLAN

Struktur: Im Anschluss an die Einleitung wird in Kleingruppen oder auch in Paaren gearbeitet.

1. Einleitung

Erklären Sie, dass es in dieser Sitzung darum geht, jemanden zu finden, den man bewundert, jedoch **NICHT PERSÖNLICH KENNT**. Verweisen Sie beispielhaft auf eine Person, die sie selbst bewundern.

2. Erklären Sie die Übung

Bilden Sie Paare. Achten Sie darauf, dass die Gruppen genügend Abstand voneinander haben. Erläutern Sie den Tn, dass sie sich gegenseitig interviewen sollen. Zunächst soll die eine Person sagen, wen sie bewundert, während die andere dabei hilft, herauszufinden, was diese Bewunderung ausmacht und worauf sie sich richtet – dann wird gewechselt. Erläutern Sie, dass es darum geht, die persönlichen Eigenschaften oder Qualitäten der bewunderten Person herauszufinden. Geben Sie ein eigenes Beispiel.

3. Reflexion

Lassen Sie den Tn genügend Zeit, um die Übung gründlich nachzugehen. Dann fragen Sie nach, wie es war, über die Person zu sprechen. Lassen Sie die Hauptaspekte aufschreiben.

4. Austausch

Laden Sie dazu ein, alle Personen zu nennen, die ausgewählt wurden. Schreiben Sie sie in eine Tafelspalte, in die zweite Spalte kommen die persönlichen Qualitäten.

5. Optionale Wiederholung

Je nach den zeitlichen Möglichkeiten kann die Übung ggf. auch mit einer Person wiederholt werden, die den Teilnehmern bekannt ist.

6. Absicht oder Commitment

Erneut in Paaren sollen die Teilnehmer diejenige Eigenschaft nehmen, die für sie persönlich bedeutsam war und die sie weiterentwickeln wollen. Sie sollen einfache Verhaltensweisen überlegen, die in diese Richtung weiterführen. Wenn ihnen dies passend erscheint, geben Sie auch selbst ein Commitment ab.

Beispiel: Ich bemerke, ungeduldig zu sein und wünsche mir Geduld wie Gandhi zu haben. Mein Commitment oder meine Absicht soll sein, bevor ich spreche eine kurze Pause zu machen.

7. Feedback

Geben Sie den Teilnehmern Gelegenheit, in der ganzen Gruppe über ihre Wahl zu sprechen und ihre Absicht zu bekräftigen.

8. Abschluss

Bekräftigen Sie die Vorstellung, sich in eine Richtung (“DALANG”) zu bewegen. Machen Sie deutlich, dass es eine Reise ist, in der man danach lebt, was nach ganz persönlicher Einschätzung wichtig und richtig ist. „Es gibt keinen richtigen Weg, Sie sind der einzige Experte auf Ihrer Reise.“