

WILDer Leben

Zweck

- Wichtige Richtungsziele („da lang“) zu identifizieren
- Ein ausgewogenes Repertoire von Richtungszielen erstellen

Materialien: Flipchart Papier, Klebezettel und Whiteboard

SITZUNGSPLAN

Struktur: Im Anschluss an die Einleitung wird diese Sitzung in Kleingruppen durchgeführt.

1. Einleitung

Erläutern Sie, dass es in dieser Sitzung darum geht, die eigenen Richtungen zu klären. Weisen Sie darauf hin, dass Richtungsziele die Basis für den Matrixansatz sind, damit wir ein besseres Leben aufbauen können. Dies ist letztlich der Kern des Genesungsprozesses.

2. Erklärung zur Übung

Bilden Sie Kleingruppen von 3-4 Personen. Jede Gruppe erhält einen Flipchartbogen und Klebezettelchen. Jede Gruppe unterteilt ihren Bogen in seine vier Quadranten, die wie folgt betitelt werden: Arbeit/Ausbildung, Beziehungen, Selbst/Persönliche Weiterentwicklung, Soziales/Freizeit. Soweit notwendig, verdeutlichen Sie anhand von Beispielen, was mit den einzelnen Überschriften gemeint ist.

3. Entwickeln Sie die Richtungen

Veranlassen Sie jedes Gruppenmitglied, jeweils möglichst viele Klebezettelchen mit Richtungszielen („da geht's lang“) zu schreiben und diese dann in den jeweils passenden Quadranten zu platzieren. Jede Gruppe soll mindestens 50 Vorschläge sammeln!

4. Weitere Bearbeitung

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diesen Teil der Übung gemeinsam auszuwerten und zu hören, was die Teilnehmer dabei wahrgenommen haben.

5. Werden Sie WILD

Nun bitten Sie jede Person, jenes Klebezettelchen auszuwählen und zu nehmen, das für sie persönlich aktuell die höchste Bedeutsamkeit hat. Erläutern Sie dann die WILD-Kriterien (vergleiche Manual) und lassen Sie dann jeden Teilnehmer sein Richtungsstatement so abfassen, dass alle drei WILD-Kriterien erfüllt sind.

6. Austausch

Leiten Sie die Teilnehmer an, nacheinander über ihre Richtungsziele zu sprechen und dies mit der Gruppe zu teilen. Unterstützen Sie den Einzelnen und validieren Sie seine Zielsetzungen in angemessener Weise.

7. Erweiterungsmöglichkeit

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann bitten Sie jeden Teilnehmer, jeweils den nächsten anstehenden Schritt herausarbeiten, den sie unternehmen müssen, um voranzukommen. Fordern Sie sie zu verbalen Commitments/Absichtserklärungen auf, die ausreichend klein sein sollen, um bald getan zu werden.

8. Abschluss

Heben Sie noch einmal die Wichtigkeit von Richtungszielen hervor und verwenden Sie die Kompass-Metapher als Zusammenfassung.