

Zitronen

Zweck: Klienten sollen dabei unterstützt werden, STORYS erkennen und mit eigenem Verhalten in Verbindung bringen zu können

Materialien: Flipchartpapier, Stifte / Klebezettelchen und Whiteboard

SITZUNGSPLAN

Struktur

Im Anschluss an die Einführung wird diese Sitzung vornehmlich in Kleingruppen durchgeführt.

1 Einleitung

Einleitend verweisen Sie darauf, dass wir uns damit beschäftigen wollen, was STORYS sind.

2. Stift-Übung

Nach der Übung gehen Sie alle fünf Sinne durch. In großen Gruppen verwende ich Handzeichen. Fragen Sie dann, warum diese Übung relevant ist, und zeichnen Sie die vertikale Linie für Mentale Erfahrung/Denken versus Wahrnehmung an die Tafel.

3. Schrauben in der Wand

Führen Sie die Übung durch und bitten Sie um Feedback. Insbesondere wollen wir vermitteln, wie selbstverständlich es ist, und es deshalb so schwer ist, STORYS zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Lassen Sie sich nicht auf Fragen ein. Geben Sie und sammeln Sie dann Beispiele dafür, wie nützlich Problemlösen ist. Reflektieren Sie, wie selbstverständlich und nützlich es ist.

4. Zitronen-Übung

Führen Sie die Übung durch und werten Sie sie aus. Menschen, die Zitronen mögen, sollen an eine Speise denken, die sie hassen, und ihre Reaktionen darauf wahrnehmen. Den Teilnehmern soll die Kraft der Vorstellung und des Denkens vermittelt werden.

5. Befürchtungen

Jetzt bitten Sie die Teilnehmer an Situationen zu denken, in denen Sie in der Vergangenheit Panik erlebten. Lassen Sie die Teilnehmer Beispiele schildern und bitten Sie sie, ihre körperlichen Reaktionen zu beschreiben. Geben Sie ein Beispiel von sich selbst.

6. Mit Verhalten verbinden

Zeichnen Sie auf der Tafel die drei Spalten – Geschichte, Erfahrung, Verhalten. Teilen Sie die Gruppe in kleinere Gruppen, und fordern Sie sie auf, Beispiele für STORYS aus der vergangenen Woche zu sammeln. Sie sollen die STORY benennen, den Zitroneneffekt und das daraus resultierende Verhalten benennen.

7. Bearbeitung

Sie selbst oder die Teilnehmern schreiben die Beispiele an der Tafel an. Yessen Sie alles, und achten Sie darauf, dass alles der richtigen Spalte zugeordnet wird.

8. Schließlich

Verweisen Sie am Ende darauf, dass es wirklich schwer ist, unsere eigenen STORYS zu erkennen, in denen jeder von uns stets verwickelt ist. Es geht nicht darum, STORYS zu verurteilen, sondern wahrzunehmen, wenn uns eine STORY wegführt und den eigenen Kurs bestimmt (Busmetapher). Wir sagen, „Wenn Du eine STORYS hast, dann hat die STORYS Dich“. Stellen Sie eine Beziehung zu den CHALLENGES her, damit die Teilnehmer erkennen können, dass eine CHALLENGE stets auch eine Zitrone ist.