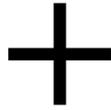


-Übungsblätter Beratung-

Trainernetzwerk - Berlin



Übungsblatt:

VARELA / MATURANA
MOTIVATIONSRICHTUNG:

Wenn Sie an ihren beruflichen Kontext denken, nutzen Sie zur Analyse ihrer eigenen Motivationen oder derer von Kunden oder Kollegen folgende Matrix:

2er Gruppe

	weg von	hin zu
extern / extrinsisch		
intern / intrinsisch		

Übungsblatt:

RATSCHLÄGE ZUR NICHT - MOTIVATION (Problemorientierung)

Man kann ganz aktiv dazu beitragen, nicht motiviert zu sein, indem man folgende Regeln anwendet:

- **erfahre deine Umwelt als möglichst unverändert**

- **Was auch immer passiert – es ist schon alles schon einmal da gewesen.**

Nichts stört, es besteht kein Lernbedarf.

Dazu gehört auch, dass man immer nur auf die gleiche Weise agiert.

- **Sage: „Ich weiss schon alles und kann schon alles zu diesem Thema“**

Wer die Idee aufgibt, er wüsste schon alles, verliert seine Lern- und Motivationsbehinderung.

- **Sei niemals neugierig**

Neugierde stellt bekannte Einstellungen in Frage, und man findet heraus, warum und wie etwas funktioniert – oder auch nicht.

- **Denke ausschließlich linear**

Grundlegend ist die Annahme, dass Ursache und Wirkung eine direkte Linie verbindet. Misserfolg schiebt man auf Individuen, vergisst sich selbst dabei und blendet Vernetzungen vollständig aus

- **Habe möglichst viel Stress**

Durch Stress löst man Kommunikationsstörungen im Gehirn aus und behindert dadurch wirksames Lernen und motiviert sein.

Unterstützend dabei ist:

- **Das Gefühl zu haben, man sei linkisch in der Wortwahl und bei Entscheidungen.**

- **Man hat das Wesentliche vergessen.**

- **Die Angst etwas nicht zu wissen oder sich lächerlich zu machen.**

- **Verstärken kann man das Ganze, indem man sich die Folgen in düsteren Farben ausmalt.**

Übungsblatt:

NEUROLOGISCHE EBENEN:

Bilden Sie 2 er Gruppen und lernen Sie sich unter Berücksichtigung folgender Fragen, vielleicht auf eine andere Weise beruflich kennen:

Umwelt:

Wo?, Mit wem?, Was?, Wann? In welcher Umgebung?, Welcher Kontext?

Verhalten:

Was?, Welche Pläne haben, nutzen Sie?, Welches Handeln nutzen Sie?, Welches Verhalten ist mit Ihrer Tätigkeit verbunden?

Fähigkeiten:

Welche Fähigkeiten nutzen Sie? Wie nutzen Sie diese?

Glaubenssätze/Überzeugungen:

Welche Werte leiten Ihr Handeln?, Welche Überzeugungen haben Sie über sich im Beruf? Welche Dinge sind Ihnen wichtig?

Identität:

Welche Rolle haben Sie in Ihrem beruflichen Kontext inne? Gibt es verschiedene Rollen? Wer sind Sie persönlich? Gibt es eine metaphorische Beschreibung, dieser Rolle?

Vision:

Welche Vision leitet Ihre Tätigkeit? Was möchten Sie mit Ihrem Tun im optimalen Fall erreichen? Was ist Ihre Vision von der Gesellschaft, ihrem Arbeitssystem/Kontext?

Übungsblatt:

Feedbackmethoden zur Gesprächshaltung

-Schleife-

Am Besten 1 zu 1 wiederholen was der Inhalt war. Beschreibung des Inhalts. Bsp. „Bei mir ist angekommen...“, „Ich habe gehört...“, „Ich habe verstanden...“

Aussage über die Form, wie es gesagt mit welchen Gestiken, Betonung etc. getan wurde. Bsp. "Ich habe gesehen....", „Ich habe gehört...“, „Dabei habe ich X wahrgenommen.“

Rückmeldung der subjektiven Befindlichkeit bezüglich der Aussage des Klienten. Bsp. „Ich hab dazu ein pos./neg. Empfinden.“ „...und das löst bei mir ein Gefühl von xy aus.“, „Ich fühl mich dabei xy.“

In Wunschform verpackte Verhaltensänderung oder Verhaltensbestärkung. Bsp. „Ich hätte mir xy gewünscht.“, „Statt dessen finde ich xy wesentlich angenehmer.“

-Sandwich-

(+) Das Verhalten benennen, das Sie positiv wahrgenommen haben oder deren Absicht positiv ist.

(-) Das Verhalten, das Sie als ungünstig in diesem Kontext wahrgenommen haben. Bzw. Das Verhalten als Wunsch formulieren, was Sie statt dessen gemacht hätten.

(+) Das Verhalten beschreiben, das Sie weiterhin positiv wahrgenommen haben.

Arbeitsblatt:

3er Gruppe

Idee zur Erstellung eine Kooperation: Gehen Sie in Ihre kooperative Haltung!

Nehmen Sie wahr, wenn Sie den Eindruck haben, diese Haltung zu verlassen!

Wie nehmen Sie diese Haltung eventuell wieder ein?

1.) Was führt Dich/Sie zu uns/mir ?

(Beschreibung des Ist oder Soll-Zustands/von wem kommt der Auftrag des Erscheinens)

2.) Ja-Haltung bzgl. des Ist- und des Soll-Zustands jeweils rückmelden. Würdigung der Fähigkeit sich Hilfe/Beratung zu holen.

(Viele schaffen es nicht sich Hilfe zu holen!)

3.) Klärung der Ökologie jeweils zum Ist- und Soll-Zustand

(Ökologie bezieht sich auf verschiedene Kontexte/Familie/Beziehungen etc.)

a) Was ist eigentlich genau das Gute an...(Ist- und Soll-Zustand wiedergeben).? Für wen?

b) Was ist eigentlich genau das Schlechte an...(Ist- und Soll-Zustand wiedergeben).? Für wen?

4.) Arbeitsauftrag/Ziel klären bzgl. der Kontexte

Was ist denn, jetzt Dein/Ihr Ziel? (evtl. für heute, nächsten Sitzungen)

Wie kann ich Dich/Sie unterstützen?

5.) Evidenzfrage (sinnesspezifische Merkmale des Ziels)

Woran würdest Du wahrnehmen, das Ziel erreicht zu haben?

(Wahrnehmen: spüren, sehen, hören etc.)

Übungsblatt:

4-mat:

Wenn Sie an die Präsentation eines Themas in Ihrem beruflichen Kontext denken, nutzen Sie die folgenden Fragen in Zweiergruppen zur Vorbereitung auf die Präsentation vor dem Plenum: (Jeder TN hat 10 min Zeit, dann wird gewechselt.)

Was ?

Wie?

Warum? oder Woher?

Wofür?

Übungsblatt:

METAPHORISCHE BESCHREIBUNG DES IST- UND DES SOLLZUSTANDES IHRES BERUFLICHEN KONTEXTES:

5er Gruppen:

Finden Sie eine metaphorische Beschreibung des Ist – Zustandes (z.B. erinnert mich an einen Zoo) und eine metaphorische Beschreibung des Soll – Zustandes (möchte gern eher in einem Zirkuskontext arbeiten, in einer bestimmten Funktion, mit einer bestimmten Rolle).

Bereiten Sie bitte eine Präsentation zu diesen unterschiedlichen Zuständen vor und lassen Sie sich von den anderen Gruppenmitgliedern, gestalterisch inspirieren.

IST

SOLL

Metaphernübung: Kreativer Umgang mit Rollen/Identitäten

Das Leben ist wie

Liebe

Arbeit

Freizeit

Berater/in

Veränderungen

Kooperation

Übung:

Unterbrechen im Wort vor dem Plenum

Übung:

Metakommunikation

Zusammenfassung der gesammelten Lösungsmöglichkeiten und Überführung zum Thema: Nutzung von Präsentationsräumen

Einführung über Vorspielen und Einladung zur Eigenüberprüfung der jeweiligen Wirkung

- Etablieren folgender Räume:

Begrüßungsraum
Störungs- und Regelraum
Präsentationsraum
Dialograum

Feedbackrunde - Welcher Raum fehlt eventuell?

- Übung zur Etablierung von Räumen und der Nutzung im Zusammenhang mit Feedback und Umgang mit Störungen
Nutzung einer Einführungssituation in ein Thema, Gruppe oder Eröffnung eines Seminars