

## Resilienz-Workshop

In diesem Workshop werden die Grundpfeiler der Resilienz erarbeitet. Optimismus wird mit der Übung **Glaubenssätze** erarbeitet. Häufig sind es nicht nur die Belastungen von außen, die uns unter Druck setzen. Wir selbst sind uns immer wieder der ärgste Antreiber und Kritiker. Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens Glaubenssätze und Überzeugungen übernommen, mit denen er sich unterstützen, aber auch bremsen kann. Mithilfe dieser Übung soll die Herkunft solcher Glaubenssätze transparent gemacht werden. Akzeptanz wird den Teilnehmern mit der Übung **Die Biografielinie** näher gebracht. Mit der Übung **Die Streißkarte** wird Lösungsorientierung diskutiert. Mit der Übung **Die Umkehrung** wird Verlassen der Opferrolle erarbeitet. Jede Umkehrung spiegelt eine andere Facette und offenbart damit etwas über sich selbst. Die Umkehrung bietet die große Chance, verhärtete Strukturen zu erkennen und aufzuweichen. Mit der Übung **Wer trägt die Verantwortung ?** wird das Themengebiet Verantwortung erarbeitet. Mit dem **Netzwerkdiagramm** wird das Netzwerk überprüft. Wer sein Netzwerk wie einen großen Garten versteht, den er ständig im Auge behält und dem er regelmäßig die nötige Hege und Pflege angedeihen lässt, der kann sich auf dieses tragende Geflecht verlassen. Diese Übung führt das individuelle Beziehungsgeflecht plastisch vor Augen. Mit **Raus aus der Box** wird an der Zukunftsplanung gearbeitet. Um eine tief eingeschliffene Handlungsweise oder Situation wirklich zu überwinden, muss man sehr klar und konsequent ans Werk gehen. Wichtig ist die eindeutige Definition kleiner, realistischer Teilschritte, die für die beteiligten Personen machbar sind. Mit dieser Übung können die einzelnen Stufen plastisch ausgelegt und Schritt für Schritt durchlaufen sowie überprüft werden.

### Tag 1

- 9.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Vorstellungsrunde der Teilnehmer
- 9.30 Uhr Erläuterung der Vorgehensweise und Organisatorisches
- 10.00 Uhr **Glaubenssätzen** : Die Teilnehmer werden aufgefordert, in sich hinein zu hören und wahrzunehmen, mit welchen kritischen Aussagen sie sich selbst bewerten. Alle klassischen Appellsätze, die häufig auftauchen, sollen auf Moderationskarten geschrieben werden.
- 11.00 Uhr Genauso wie die Teilnehmer eine kritische, oftmals abwerfende Stimme in sich tragen, begleitet sie ein „unterstützender Ratgeber“. Diese Stimme kann sich wie ein Berg im Rücken anfühlen, der Schutz und Kraft spendet. Die Teilnehmer sollen hier ebenfalls offen in sich hineinhören. Mit welchen Sätzen vermitteln sie sich selbst Mut und Vertrauen ? - Die Sätze werden ebenfalls auf Moderationskarten notiert.
- 11.30 Uhr *Kaffeepause*
- 12.00 Uhr Die Teilnehmer legen nun Bilder von den prägenden Personen ihres Lebens an (zum Beispiel Mutter, Vater, Großeltern, Lehrer). Das Thema des jeweiligen Bildes ist Folgendes : Wie habe ich diese Person erlebt ? Was habe ich an kraftvollen, unterstützenden Überzeugungen von diesen Menschen mitgenommen ? Was war eher hinderlich oder einschränkend ? Dazu skizzieren die Teilnehmer die Person (zum Beispiel in einer typischen Körperhaltung, Mimik oder Bewegung oder symbolhaft als Tier, Pflanze) und vermerken am Rand des Bildes die jeweiligen Eigenschaften beziehungsweise Werte, Überzeugungen, Glaubenssätze, die diesen Menschen ausmachen. Mit den gleichen Inhalten legen Sie nun ein Bild von sich selbst an. Wie erleben Sie sich in Ihrem Ausdruck und Ihrer Kraft? Welche Glaubenssätze und vielleicht unbewussten Überzeugungen transferieren Sie an andere? Durch welche Brille betrachten Sie die Welt, positiv wie negativ ?

12.30 Uhr *Mittagspause*

13.30 Uhr Die Teilnehmer legen alle Bilder auf dem Boden aus, und wählen eine für sie passende Zuordnung. Sobald ihnen klar wird, von welchen unbewusst übernommenen Mustern sie sich bisher haben steuern lassen, sind sie in der Lage zu entscheiden : Welche der Prägungen möchte ich in mein weiteres Leben übernehmen ? Welche möchte ich an die jeweilige Person dankend „zurückgeben“ ?

14.30 Uhr **Die Biografielinie** : Die Teilnehmer sollen nun Erlebnisse zusammensuchen, die sie in ihrer Entwicklung geprägt haben. Dies gilt für fördernde wie einschränkende Erlebnisse gleichermaßen. Es können Erfahrungen mit Eltern sein, mit Großeltern, Geschwistern, Lehrern, Mitschülern, Freunden, in der Dorfgemeinschaft oder der näheren Umgebung im Stadtteil, aber auch später noch in der Ausbildungszeit, im Beruf, in der Ehe, in der Elternschaft und so weiter. Die Teilnehmer schreiben die wichtigsten Erinnerungen (es können 10-15 sein) auf Moderationskarten und versehen diese mit einem Symbol.

15.00 Uhr *Kaffeepause*

15.30 Uhr Anschließend nehmen die Teilnehmer ein langes Seil und legen ihr gesamtes Leben aus (Start schon vor der Geburt). Die Höhen und Tiefen, die ihre persönliche Lebensgeschichte ausmachen, werden mithilfe des Seils bildhaft widergespiegelt durch die Ausschläge nach oben und unten. Dann platzieren sie die Moderationskarten nach der zeitlichen Abfolge der Ereignisse in die Lebenslinie hinein. Die Teilnehmer sollen sich deutlich machen, was sie im Leben schon alles gemeistert haben.

16.30 Uhr *Ende des ersten Workshop-Tages*

## Tag 2

9.00 Uhr Begrüßung, Feedback zum ersten Workshop-Tag

9.30 Uhr **Die Streßkarte** : Die Teilnehmer notieren um ihren Namen herum alle Bereiche, Aufgaben und Personen, die in ihrem Leben eine Rolle spielen. Dann bewerten sie jeden Eintrag danach, wie belastend er für sie ist : von null Punkten für Streßfreiheit bis zu fünf Punkten für maximalen Streß. Im nächsten Schritt bewerten sie die Einträge danach, ob sie sie stärken oder schwächen. Was ihnen Kraft gibt, bekommt ein +, was Sie Kraft kostet, ein -. Auf der Streßkarte haben die Teilnehmer nun die positiven, negativen und neutralen Bereiche Ihres Lebens konkret vor Augen. Vielleicht hat die Betreuung des kranken Vaters zwar vier Streßpunkte, weil die zeitliche Belastung groß ist, aber auch ein Pluszeichen, weil das Zusammensein mit ihm bedeutsam ist.

10.30 Uhr *Kaffeepause*

- 11.00 Uhr Die Umkehrung : Finden Sie einen Satz, der Ihre Gefühle für einen anderen Menschen beschreibt, und begründen Sie dieses Gefühl, z.B. : Paul behandelt mich lieblos. Umkehrungen können dann sein :
- Paul behandelt mich liebevoll. (So gut er kann.)*
- Ich behandle Paul lieblos. (Stimmt das vielleicht auch ?)*
- Ich behandle mich lieblos. (Wenn ich vorschnell urteile.)*
- 12.00 Uhr *Mittagspause*
- 13.00 Uhr **Wer trägt die Verantwortung ?** : Vom Moderator wird folgende Geschichte erzählt :
- Eine junge Ehefrau fühlt sich von ihrem Mann vernachlässigt. Dieser arbeitet schwer und viel. Die Ehefrau läßt sich eines nachts, als Ihr Mann auf Geschäftsreise ist, mit einem anderen Mann ein. Sie bleibt über Nacht bei ihrem Liebhaber, der auf der anderen Seite des Flusses wohnt.*
- Um am nächsten Morgen rechtzeitig nachhause zu kommen, bevor ihr Mann zurückkehrt, muß sie den Fluß überqueren. Es gibt eine Fähre und eine Brücke. Sie hat kein Geld dabei und will deshalb über die Brücke laufen. Auf dieser wird ihr der Weg von einem geistig verwirrten Mann versperrt. Sie fühlt sich von ihm bedroht und kehrt aus Angst um. Sie geht zum Fährmann und bittet ihn, sie auch ohne Geld hinüber zu setzen. Er weigert sich. Auch als sie ihn anfleht und von einem Notfall spricht, weigert er sich weiterhin und sagt, er arbeite nicht ohne Bezahlung im Voraus. Sie rennt zu ihrem Liebhaber zurück und bittet ihn um Geld für die Fähre. Dieser sagt nein und setzt sie ohne weitere Erklärung vor die Tür. Sie läuft zu einem alten Schulfreund, der ebenfalls auf dieser Seite des Flusses wohnt. Dieser hat sie schon immer geliebt, sie hat es jedoch nie erwidert. Sie erklärt ihm ihre Lage und bittet ihn, ihr das Geld zu leihen. Er ist von ihrem Verhalten enttäuscht und verweigert ihr das Geld. Nach einem weiteren gescheiterten Versuch, den Fährmann zu überzeugen, entscheidet sie sich, die Brücke trotz der Anwesenheit des geistig Verwirrten zu überqueren. Der geistig Verwirrte tötet sie.*
- Die Aufgabe für die Teilnehmer besteht nun darin den Personen einen Rang bezüglich ihrer **Verantwortlichkeit** und bezüglich ihrer **Schuld** zuzuordnen. Diskutiert werden soll insbesondere der Unterschied zwischen Verantwortung und Schuld.
- 14.00 Uhr **Netzwerkdiagramm** : Die Teilnehmer tragen auf Moderationskarten alle Menschen oder Personengruppen zusammen, die in ihrem Leben eine Bedeutung haben. Erfreut oder belastet der Mensch, erfahren sie Glück oder Kummer mit ihm, Stress oder Entspannung, Resignation oder Unterstützung ? Für sich selbst legen sie ebenfalls eine Moderationskarte an. Nun legen die Teilnehmer alle Karten als Spiegel der gefühlten Beziehungsqualitäten auf dem Boden aus. Liegen alle Karten auf dem Boden aus, nehmen die Teilnehmer die Seile und Klebebänder, um die Intensität der einzelnen Verbindungen bildlich zu signalisieren. An welchen Stellen trägt das Netzwerk und schenkt einen zuverlässigen Lebensrahmen ? Und wo kommt es hingegen zu Irritationen, Störungen und dünnen, brüchigen Verbindungen ?
- 15.00 Uhr *Kaffeepause*

15.30 Uhr

**Raus aus der Box** : Die Teilnehmer definieren das große Ziel oder ein Teilziel ihres Projektes, das ihnen sehr am Herzen liegt und das sie unbedingt erreichen möchten. Dann formulieren sie ihre bisherige „Komfortzone“, bildhaft gesprochen: Ihre „Box“, in der sie sich innerhalb ihrer Organisation befinden. Um ihr Lebensgefühl plastisch auszudrücken, legen sie mithilfe eines Seils diese Komfortzone aus. Dann treten sie auf ihre Zielkarte und stellen sich durch und durch vor, dass sie dieses Ergebnis erreicht haben. Nun treten die Teilnehmer in ihr bisheriges Arbeitsgefüge beziehungsweise Organisationsgefüge und spüren genau dem Unterschied nach : Wie fühlt er sich in Ihrer altbekannten Situation an im Gegensatz zu dem Zustand des realisierten Ziels ? Sobald es für die Teilnehmer stimmig ist, verlassen sie ihre Box und bewegen sich auf ihr Ziel zu. Sie definieren klare, realistische Teilschritte auf Sach- und Beziehungsebene, die ihr Vorhaben systematisch gelingen lassen. Die Teilschritte werden auf Moderationskarten geschrieben und können die Grundlage für einen Projektplan bilden. Anschließend Auswertung im Plenum.

17.00 Uhr

*Ende des Workshops, Feedback, Abschied und Abreise*