



## Die Gehung

Frische Luft und Bewegung sind eine anregende Kombination und schaffen sogar einen räumlichen Abstand zum Arbeitsalltag.

Daher bietet eine Gehung die Chance Körper, Sinne und Geist anzusprechen.

Beraten und erörtern Sie Themen gemeinsam während des Gangs durch die Natur, einen Park oder die Umgebung der Arbeitsstelle.

Im Vorfeld die Zeitspanne und Themen festlegen, gegebenenfalls wetterfeste Kleidung anziehen und los geht's.

## Kreative Gestaltung

Manchmal fällt es schwer über Dinge zu reden und oft fehlt die Übung, schwierige Themen zu formulieren. Der gestalterische Umgang kann helfen einen Einstieg zu finden oder Stimmungen wiederzugeben.

Unterschiedliche Materialien und Techniken schaffen Möglichkeiten kreativ mit Themen umzugehen und darüber ins Gespräch, in den Austausch zu kommen.

Collage, Pinsel und Farbe, Legebilder, Pappmaché, Textilien, Stifte,...

Zu beachten ist bei diesen Methode, dass der zeitliche Rahmen entsprechend gewählt werden kann, unvollendete Werke bis zur Fertigstellung einen sichereren Platz finden und die Wahl der Materialien individuell freigestellt ist.

Gedanken, die im Vordergrund stehen sollte:

Es geht nicht darum, Kunst zu schaffen oder Ergebnisse zu bewerten.

Die kreativen Methoden sind ausschließlich Mittel zum Zweck um ins Gespräch zu kommen und der „Hersteller“ dieser Werke entscheidet, was mit ihnen geschieht.

## UFF (Stimmungsbild)

Diese Methode eignet sich zur Abfrage von Stimmungen oder momentaner Befindlichkeit. Sie kann als Gesprächsimpuls dienen und Informationen über den aktuellen Gemütszustand geben, ohne dass es zu einem ausführlichen Gespräch kommen muss.

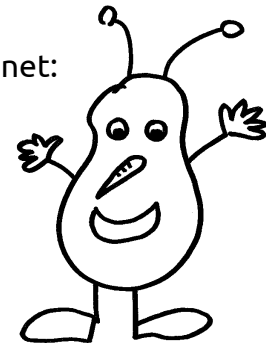
Oft ist es wichtig zu betonen, dass es bei dieser Methode nicht um das Herstellen eines Kunstwerkes geht, dass es kein Richtig oder Falsch gibt und dass keine Bewertung des dargestellten Gefühls erfolgt.

Zuerst wird ein „Probe-UFF“ nach folgender Anweisung gezeichnet:

1. Ein Körper, wie eine Kartoffel
2. Darinnen zwei Augen
3. Ein Mund, wie ein Vanillekipferl
4. Eine Nase, wie eine Karotte
5. An den Körper zwei Arme samt Händen
6. Zwei Beine mit Füßen
7. zuletzt zwei Antennen, wie bei einem Marsmännchen

Nachdem dieser „Probe-UFF“ gezeichnet wurde, folgt in einem zweiten Schritt die eigentliche Aufgabe, einen Uff zu zeichnen, der der momentanen Stimmung entspricht.

Dafür kann ein neues Blatt benutzt werden.





Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Denn der UFF kann frei variiert werden: Turnschuhe, Wimpern, Hut, Kleidung, Utensilien, Sprechblase, sitzend, liegend, tanzend, weinend, schlafend, ...

Anschließend können die UFFs gemeinsam betrachtet werden und als Gesprächsimpuls dienen.

Wird der UFF als Einstiegsritual jedes Treffens gewählt, können die entstehenden Werke gesammelt werden. Auch hier ist es dann möglich, die UFF-Sammlung zur Reflexion heranzuziehen oder von Zeit zu Zeit die UFF-Galerie zu betrachten, um zu überblicken, welche Stimmung vorherrschend war.

### **Unser Haus...eine Baustelle?!**

Bei dieser Methode wird ein Gebäude als Metapher für z.B. den Anleitungsprozess benutzt.

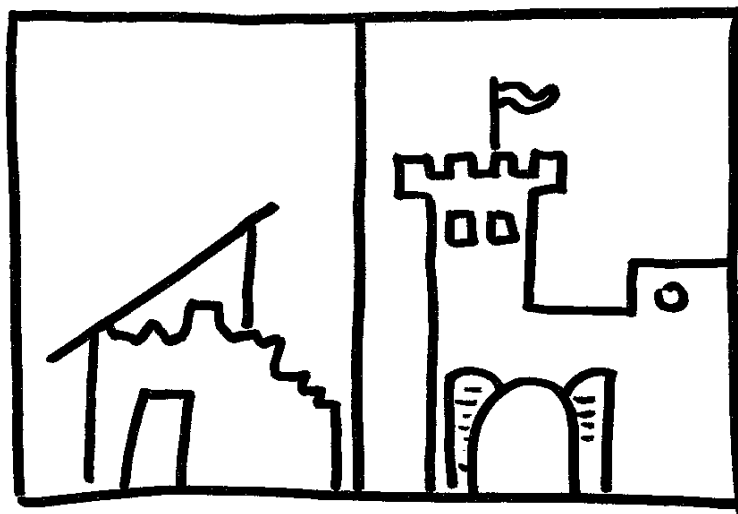
Im ersten Schritt gestalten Anleitung und FW gemeinsam zeichnerisch ein Gebäude, so wie sie den Anleitungsprozess, eine Situation oder ein Thema aktuell wahrnehmen.

Größe, Details, Farben und Umgebung können symbolisch Aspekte des Anleitungsprozesses/Themas ausdrücken:

Gibt Türen und Fenster, sind diese vergittert und die Türen verschlossen... Haben wir ein Fundament, gibt es solide Mauern...Gibt es Baustellen...wer wohnt darin und wie viele finden Platz...welche Regeln gelten, gibt es Codewörter, um hineinzukommen...

Im zweiten Schritt wird gemeinsam ein Gebäude entworfen, dessen Gestaltung Ziele, Wünsche und Vorstellungen zum Ausdruck bringt.

Wie bei den anderen kreativen Methoden beschrieben ist auch hier das Zeichnen nur Mittel zum Zweck, um in den Austausch zu kommen





## Feedback

Gezielte Rückmeldungen dienen dem Empfänger dazu, seine Selbstwahrnehmung zu verbessern. Denn Feedback bedeutet, dem Gegenüber in wohlwollender Haltung Beobachtungen mitzuteilen, die ihm dabei dienlich sein können, seinen „blinden Fleck“ zu verkleinern und so Fremdbild mit Selbstbild in Bezug zu setzen. Außerdem kann Wirkung von Verhalten für den Empfänger sichtbar gemacht werden. Bestenfalls werden durch angewandtes Feedback Beziehungen geklärt, vereinfacht oder hergestellt.

Feedback ist ein offenes Angebot an den Empfänger.

Dieser entscheidet eigenverantwortlich ob die mitgeteilten Beobachtungen zu einer Verhaltensänderung führen.

### Feedback-Regeln

Die Regeln für gutes Feedback müssen allen Beteiligten bekannt sein.

#### Für den Geber

##### - *Erbeten*

Ein Feedback soll vom Empfänger gewünscht werden und der Zeitpunkt gut sein.

##### - *Beschreibend*

Der Feedbackgeber soll beschreiben was er sieht oder hört, also beobachtbares Verhalten. (nicht bewerten, interpretieren, Motive suchen).

##### - *Positives zuerst*

Das fördert die Bereitschaft des Empfängers zuzuhören.

##### - *Konkret*

Der Geber soll konkret und präzise die Situationen beschreiben, die er wahrgenommen hat. Nicht verallgemeinern.

##### - *Hilfreich/Konstruktiv*

Änderbares und/oder Neues ansprechen.

##### - *Zeitnah*

#### Für den Empfänger

##### - *dankbar und lernbereit zuhören*

Rechtfertigung, Verteidigung oder Angriff sollte nicht als notwendig empfunden werden.

##### - *aktiv zuhören*

Verständnisfragen sind erlaubt

##### - *sich für das Feedback bei dem Geber bedanken*

Nach dem Feedback soll der Empfänger das Gehörte auf sich wirken lassen.

Um später für sich zu entscheiden, ob und was er von dem Gesagten annehmen und umsetzen will und was nicht.

Zum Weiterlesen hier ein paar Stichworte:

Johari-Fenster (Blinder Fleck)

Gewaltfreie Kommunikation (Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis/Wunsch)