

a) Auftauchende Bilder und Assoziationen 001

Alle Gruppenmitglieder beschreiben ihre Bilder und Assoziationen, die ihnen beim Zuhören in der ersten Phase gekommen sind.

(Bilder, Gedanken, Kindheitserinnerung, Filmszene, Phantasiegeschichte, Kunstwerk ...)

Sprechstein, RP nicht anschauen oder beim Namen nennen, nicht diskutieren

Bilder und Sichtweisen können die RP anregen, sich und seine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und indirekt etwas von der Gruppe zu erfahren.

8-12 x wiederholen

Stellung: Beginn Aktiv: Gr Konfr: frei Anregung: Außensicht

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

c) Die eigenen Anteile klären (bei sich suchen) 003

Die Gruppenmitglieder fragen der Reihe nach:

NAME, was hat das(was du uns erzählt hast) mit DIR zu tun?

Sprechstein einsetzen.

Verständnisvolle Resonanz geben.

3 - 5 x wiederholen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

b) Relativierungen durchdenken (Bezugspunkte klären) 002

Die Gruppenmitglieder fragen der Reihe nach:

NAME, was wäre schlimmer (als das, was du uns berichtet hast)?

Die Gruppenmitglieder machen Angebote:

NAME, wäre es schlimmer, wenn...?

z.B.:

..., wenn mehrere Schüler dieses Verhalten zeigen?

..., wenn die Eltern des Schülers Ausländer wären?

..., wenn der Kollege älter / jünger wäre?

..., wenn deine Initiative überhaupt keine Reaktion zeigen würde?

..., wenn du vom Vorfall nichts erfahren hättest?

3 - 6 x wiederholen

Stellung: Beginn Aktiv: RP Konfr: ritu+frei Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

d) Opfer und Akteur (eigene Beteiligung klären) 004

Die Gruppenmitglieder fragen der Reihe nach:

NAME, wo FÜHLST du dich in dieser Angelegenheit (in diesem Konflikt) als Opfer und wo BIST du Akteur? (Macht / Ohnmacht)

Keine Frageveränderung! RP hat ein feines Beziehungsohr, hört Abweichungen heraus, ist ggf. irritiert.

3 - 6 x wiederholen

Stellung: Aktiv: G R Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

Die Gruppenmitglieder fragen der Reihe nach:

NAME, wie könntest du - ohne es zu wollen - (möglicherweise) zur Aufrechterhaltung des Problems beitragen.

NAME, wodurch könntest du -vielleicht ganz ungewollt- dazu beitragen, dass die Situation, so wie sie ist, aufrechterhalten wird?

Fragen unbedingt im Konjunktiv stellen, damit kein Schuldvorwurf herausgehört werden kann.
maximal 3 - 6 x fragen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

- Unterteilen und differenziert bewerten -

Moderation erläutert , dass Probleme und Schwierigkeiten nie völlig eindeutig sind. Die RP kann sich Klarheit über bestimmte Annahmen, Vorstellungen und Werthaltungen machen.

NAME, was von dem Problem (das du uns erzählt hast) möchtest du loslassen und was möchtest du (davon) behalten?

3 - 6 x wiederholen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

- Verbindungen und Verpflichtungen aufspüren-

In unserem Leben kann es wichtige Bezugspersonen geben. Manchmal können sie auch dann eine Rolle spielen, wenn sie nicht anwesend sind oder sogar nicht mehr leben.

NAME, wo KÖNNTE(N) für Dich in Deinem Problem (das du uns geschildert hast) (eine) andere Person(en) eine Rolle spielen und wer könnte es EVENTUELL sein?

wichtig: Vorsichtig bei der Frage: Konjunktiv und Wörtchen „eventuell“

3 - 6 x wiederholen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

Die Moderation spricht der Reihe nach die Gruppenmitglieder an und fragt:

„Was sollte Deiner Ansicht nach NAME tun, damit das Problem schlimmer wird (und sich weiter zuspitzt)?“ - leicht heiterer, ironischer Unterton

Deftigkeiten, Verzerrungen und Übertreibungen lockern auf.

Komik, Ironie, Drastifizierung schafft eine Distanzierungsmöglichkeit.

Gegenseitige Unterbrechungen sind möglich, um sich mit „gut gemeinten“ Ratschlägen zu überbieten.

Heimliche Phantasien akzeptieren

8 - 12 x wiederholen

Stellung: Mitte Aktiv: Gr Konfr: frei Anregung: Außensicht

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

i) Die sechs Fragen stellen (prüfen und durchdenken) 007

Die Moderation erinnert an die Störungskarte! Langsames Tempo durch Sprechstein! Anteilnehmende Resonanz geben!

Die Gruppenmitglieder stellen jeweils nur eine Frage, sie variieren die Reihenfolge und Häufigkeit folgender Fragen:

- NAME, was fühlst du?
 - NAME, was willst du? / wünschst
 - NAME, was erwartest du?
 - NAME, was vermeidest du?
 - NAME, was befürchtest du?
 - NAME, was tust du?
 - NAME, was brauchst du?
- insgesamt 12 - 18 Fragen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: wahlfrei Anregung: Sortiervorgang

© 2012 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

k) Den heimlichen Gewinn klären 009

Eigene Motive und Vorteile aufspüren

Moderation erläutert, dass Probleme und Schwierigkeiten oder Konflikte in ihrer Bedeutung nicht eindeutig sein müssen, sondern unterschiedliche Wertaspekte enthalten können. z.B. im Sinne von: Krankheitsgewinn

NAME, worin könnte in dem Problem (von dem du berichtet hast) für Dich ein heimlicher Gewinn liegen?

Die Gruppenmitglieder können auch Angebote machen:
Könnte es sein, dass es für Dich ein Gewinn ist, wenn ...?

Vorsicht: Konjunktiv, verständnisvolle Resonanz geben!
3 - 6 x wiederholen

Stellung: Mitte Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

j) Voraussetzungen klären (äußere Bedingungen prüfen) 008

„Abklopfen“ der äußeren Rahmenbedingungen des Problems:

NAME, was wäre (in deinem Obenauf-Thema) anders wenn, ...
(Alternativen zum geschilderten Problem formulieren)

In dem Wenn-Satz Alternativen zu den bisherigen Gegebenheiten formulieren. Wadenbeißer achtet auf Korrektheit der Fragen!

z.B.:

- Wenn du mehr Zeit hättest?
- Wenn du (/ dein Kontrahent) ein Mann wärest?
- Wenn du drei solcher Schüler hättest?
- Wenn dein Chef eine Frau wäre?
- Wenn ein Klassenraum die doppelte Größe hätte?

Stellung: Aktiv: RP Konfr: frei Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

l) Sichtweise von Beteiligten ansprechen 010

Andere Perspektiven anhören und nachvollziehen

Die Gruppenmitglieder versuchen, sich in die Sichtweise des Beteiligten zu versetzen. Sie sprechen in WÖRTLICHER REDE im Indikativ Präsens dessen vermutete Gedanken und Gefühle aus.

Sollte es mehrere Beteiligte geben, können selbstverständlich alle zu Wort kommen. Die Gruppe braucht sich nicht auf bestimmte Beteiligte zu einigen.

Es muss dabei vorher (nicht) geklärt werden, in wessen Rolle man schlüpft, das merkt die ratsuchende Person allein.

oder: „Ich als xyz ...“

Stellung: Aktiv: Gr Konfr: frei Anregung: Außensicht

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

m) Ressourcen klären (auf eigene Kräfte besinnen) 011

Die Gruppenmitglieder fragen der Reihe nach:

NAME, wo verfügst du für dieses Problem (noch) über Ressourcen und Kompetenzen?

NAME, welche Ressourcen und Kompetenzen hast du?

NAME, welche Ressourcen und Kompetenzen möchtest du (für Dein geschildertes Problem) noch erwerben?

NAME, was stärkt dir den Rücken?

NAME, was stärkt dich und bringt dich weiter?

NAME, was kannst du? Worauf kannst du dich verlassen?

NAME, welche Stärken hast du in Bezug auf das Problem und woran müsstest du noch arbeiten?

3 - 6x wiederholen

Stellung: Ende Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

o) Deformation und Wachstum (Umdeutungen versuchen) 017

NAME, wo befürchtest du Deformationen und wo siehst du Chancen für Entwicklung und Wachstum?

3 - 6x wiederholen

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

n) Dauerbrenner (Spielräume erkennen) 016

NAME, was müsstest du tun, damit dieses Problem für Dich ein Dauerbrenner wird?

Ratsuchende erleben bestimmte Konstellationen deshalb als Problem, weil sie den Eindruck haben, sie könn(t)en keinen verändernden Einfluss nehmen. Bewegungsspielräume (auch negative) werden sichtbar.

3 - 6x wiederholen

Stellung: späte Mitte Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

p) Interview mit dem Kontrahenten 018

Die (potentielle) Sicht des Kontrahenten einnehmen
Rollenspielartig identifiziert sich die ratsuchende Person mit ihrem Kontrahenten.

Sie wird nur durch den Moderator befragt nach:
persönlichen Daten, Werdegang, Interessen, Hoffnungen, Wünschen, Hobbys, berufliche Situation ...

Was schätzt du an Deinem Kontrahenten? Wo fühlst du Dich von ihm unterstützt? Wo fühlst du Dich angegriffen (in Frage gestellt; bedroht)? Wo musst du Dich verteidigen? Was würde ein Entgegenkommen erleichtern? Welche Wünsche hat Dein Kontrahent an Dich? Was sollte der Kontrahent von Dir wissen?

Stellung: Aktiv: Moderat Konfr: frei Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

q) Aspekt der Dankbarkeit (Anregung zu anderem Standpunkt) 019

NAME, könnte in der Problemsituation vielleicht auch irgendein Aspekt enthalten sein, für den du dankbar bist?

NAME, könnte es in deinem Problem einen Aspekt geben, für den du Dankbarkeit empfinden kannst?

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Persp.wechsel

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

s) Angstfreiheit (Zu ersten Schritten anregen) 012

NAME, was würdest du tun, wenn du völlig angstfrei wärst - und sei der Schritt noch so klein?

NAME, wie würdest du handeln, wenn du völlig angstfrei wärest?

NAME, was würdest du tun, wenn du völlig angstfrei wärest?

NAME, wie sieht das (von Dir geschilderte) Problem aus, wenn du völlig angstfrei wärest?

3 - 6x wiederholen

Stellung: Ende Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

r) Problem nicht existent (subj. Zusammenhänge erhellen) 020

NAME, was würde Dir oder anderen fehlen, wenn sich Dein Problem plötzlich in Luft auflöst?

NAME, was wäre in dir und was wäre für dich anders, wenn es dieses Problem nicht gäbe?

Stellung: Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

t) Trotz allem weitermachen (besinnen auf eigene Werte) 013

NAME, was lässt Dich trotz allem weitermachen?

NAME, was hindert Dich eigentlich daran, die ganze Sache / (den ganzen Krempel) hinzuschmeißen?

NAME, welche Dinge sind es, die dich weitermachen lassen?

3 - 6x wiederholen

Stellung: Ende Aktiv: RP Konfr: ritu Anregung: Sortiervorgang

© 2008 ♦ Joachim Lange ♦ Supervisor (KoBeSu) ♦ Schneverdingen

statt Ratschläge und Empfehlungen: vorsichtig, unsicher,
„konjunktivisch“ (es könnte sein..., bin mir nicht sicher...) resümieren

a) Anerkennung / Wertschätzung

- Wertschätzen was ist!
- Hinweise auf wahrgenommene Fähigkeiten
- Ressourcen benennen

b) Handlungsvorschläge

befristen - als Experiment / bis zu den nächsten Ferien:

- mehr desselben tun
- etwas unterlassen
- etwas Neues ausprobieren

Einleitung der Unterphase durch Moderation:

„Dürfen wir dir noch ein paar Fragen stellen?“

W-Fragen: wer, was, wann, wie, wo ...

z.B.: Was hast du in dieser Situation gefühlt oder empfunden?

Was ist dir durch den Kopf gegangen?

Wie hast du die Äußerungen der anderen Beteiligten interpretiert?

Was meinst du, wenn du ... sagst?

Was wolltest du mit deinem Verhalten erreichen?

KEIN: wieso, weshalb, warum, ...

W-Fragen, welche ergründen, sind verboten, weil sie zur Verfestigung der Kernannahmen bzw. der Verklebung mit den Prämissen führen.

„Stell dir eine Skala von eins bis zehn vor! Wenn eins das ist, wo es dir am allerschlechtesten geht, und zehn der Zustand, wo alle Probleme weg sind. Wo würdest du dich heute einordnen?“

Auf derselben Skala: Wie zuversichtlich bist du, dass das Problem gelöst werden kann?

Wenn du dich um einen Punkt verbesserst, was wäre in deinem Leben dann anders?

Was glaubst du, denken (Personen aus deiner Umgebung), was du tun musst, um eine Stufe höher zu kommen?

Was wäre notwendig, damit die Stufe X der Skala eintritt?

Was ist der erste Schritt, den du heute dafür tun kannst?

Fragen nach Ausnahmen:

- Gibt es Ausnahmen, wann das Problem nicht aufgetreten ist?
- Was hast du in diesen Zeiten anders gemacht?
- Wie hast du es geschafft, das Problem nicht auftreten zu lassen?

Fragen nach Erfolgen / Ressourcen:

- Es ist nicht leicht ... zu tun, wie hast du das geschafft?
- Die Bedingungen unter denen du arbeitest, sind alles andere als rosig. Woher nimmst du die Kraft, hier durchzuhalten?
- Was möchtest du so lassen, wie es ist?
- Was läuft bei dir momentan am Besten? Was machst du gern, gut?
- Was kannst du tun, damit das Problem noch schlimmer wird?
- (vgl. auch „m) Ressourcen klären 011“