

Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Freude / Trauer / Enttäuschung / Glück / Erwartung / selbsterfüllende Prophezeiung / Selbstwahrnehmung

■ Material:

Alte Familienfotos

■ Hinweis:

Die Familie / Gruppe bleibt im Plenum.

■ Durchführung I:

Alles hat seine Zeit! In der Familie wie auch bei den einzelnen Mitgliedern, insbesondere bei den heranreifenden Kindern, gibt es Entwicklungsphasen, welche das Gleichgewicht bzw. die Harmonie beeinflussen. Das Denken und Handeln wird dadurch stark bestimmt. Herausforderungen müssen allein und vor allem gemeinsam gemeistert werden.

Der Spannungsbogen reicht von Krankheitsphasen, neuen Gruppensituationen in Kindergarten und Schule, Freundeskreis, Vereinen, Kirche, Pubertätskrisen, Schulkrisen bis Freundschaftskrisen mit Liebeskummer.

Auch das Verhältnis von Eltern und Kindern ist so manchen Veränderungen unterworfen. So muss das Leben in der Familie immer wieder neu gestaltet werden. Die Beziehungen untereinander nehmen ab oder nehmen zu. Auf beiden Seiten ist manches schmerzhaft, manches lässt sich nicht mehr korrigieren, Versäumnisse nicht mehr nachholen.

Wichtig ist und bleibt: Die Zukunft liegt vor uns!

Es ist wichtig, sich positiv auf den Rest der gemeinsamen Zeit einzustellen.

■ Durchführung II:

Die Familie / Gruppe sitzt im Kreis.

Die Fotos werden zunächst in der Runde herumgereicht.

Jedes Foto, das in der Hand gehalten wird, soll von Vater, Mutter, dem Kind mit zwei bis drei Sätzen kommentiert werden. Deutlich soll für alle werden, um welche Situation es geht, in welchem Alter und in welcher Lebensphase es damals aufgenommen wurde.

Jedes Mitglied beschreibt anhand des einzelnen Fotos, welche schöne Zeit bzw. welches Erlebnis und anschließend, welche schwierige Zeit damit verbunden war.

Der Coach / Trainer fasst die Ergebnisse zusammen, zeigt die schwierigen oder belastenden familiären Umstände auf, aber betont die positiven Merkmale unter dem Motto: „Das Beste bleibt im Herzen!“. Die guten Erinnerungen tragen durch, geben Kraft und machen Mut!

Systemische Aspekte der Selbst- und Fremdwahrnehmung werden hierbei aus ihrer Sicht zwischen Kommunikation und Interaktion aus dem Familienalltag verdeutlicht.

■ **Reflexion:**

- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Welche Ängste entstanden, als du deine persönlichen Erfahrungen weitergegeben hast?
- Wärest du lieber in einer später stattfindenden Runde drangekommen?
- Welche Wünsche, Hoffungen hast du für die Zukunft deiner Familie?
- In welche Beziehungen musst du vermehrt investieren?
- Was ist dir sonst noch wichtig?
- Welche Möglichkeiten der Veränderung siehst du für deine Familie?
- Was könntest du noch ändern?
- Was willst du als Nächstes ändern?
- Was sollten alle Familienmitglieder in Zukunft beachten?
- Usw.

■ **Modifikation:**

Einen Dankesbrief an ein Familienmitglied schreiben und per Post abschicken. Mit den „besten Wünschen“ von einem, der dich liebt und es gut mit dir meint!

■ **Kreative Verschreibung:**

Jedes Mitglied hält für sich fest, wie z.B. Krisen überwunden wurden, wie Chancen eines Neubeginns sichtbar und deutlich wurden.

Der Person, welche die Initialzündung zur Lösung der Krisenbewältigung hatte, eine Danke-Karte schreiben.

Notizen:

Mensch ärgere dich nicht!

Selbstwahrnehmung / Loslassen / Sensibilität / Sensitivität / Phantasiereise

■ Durchführung I:

Du wirst ein bestimmtes Problem nicht los. Immer und immer wieder kommt es in deinen Kopf. Es ist sozusagen ein Kopfproblem.

Du glaubtest, du hättest es schon lange bearbeitet und ausgeräumt.

Durch Selbstzweifel kommt es dir immer wieder in den Sinn.

Es blockiert und beeinträchtigt dich. Du ärgerst dich über dich selbst.

■ Durchführung II:

Setze dich bequem auf deinen Stuhl. Suche dir eine entspannte Sitzhaltung. Wenn du kannst, schließe deine Augen. Lass es geschehen.

Beschreite den langen und steinigen Weg, bergauf, bergab. Immer weiter und weiter.

Du kennst den Weg, du kennst dein Ziel.

Der Coach / Trainer erzählt weiter!

Und du weißt:

Schon manchmal hast du dich gedanklich auf eine Reise begeben, bist bei folgendem Entspannungsbild stehen geblieben.

Vor deinem inneren Auge kletterst du auf einen Felsen an einer Küste.

Du suchst dir den höchsten Standort aus. Hoch erhaben stehst du oben auf dem Felsen, siehst die Weite, schaust in eine gewaltige Tiefe.

Symbolisch wirfst du dein Problem in die Tiefe des Meeres.

Und du siehst:

Die Wellen verschlingen das Problem und ziehen es in die Tiefe.

Dein Blick ist noch immer auf das Wasser gerichtet, bis alles vor deinem inneren Auge „zerfließt“.

Und du verweilst! Du atmest tief durch. Ruhig und gleichmäßig atmest du.

Du spürst eine große Erleichterung. Dein Kopf ist leicht und frei.

Du fühlst dich wohl.

■ Durchführung III:

Rücknahme:

Recke und strecke deine Arme in die Höhe, öffne die Augen, balle die Hände zur Faust und führe die Arme wieder zurück.

■ Reflexion:

— Ist es dir gelungen, dich auf eine kurze Phantasiereise einzulassen?

— Entstanden Störfaktoren?

- Was hat dich gestört?
- Wie hast du dich oben auf dem Felsen gefühlt?
- Wie fühltest du dich, nachdem du dein Problem ins Meer geworfen hast?
- Was geht JETZT in dir vor?
- Wie wird es dir in der Realität gehen?

■ **Modifikation:**

Den Text der Phantasiereise erweitern.

Das Problem auf ein Blatt schreiben oder malen und im Sand vergraben.

Das Problem von einer Brücke in den Fluss werfen.

Das Problem auf ein Blatt schreiben oder malen und anschließend verbrennen.

■ **Kreative Verschreibung:**

Reflektiere und frage dich, welches Bild der Entspannung auf dich besonders intensiv wirkte?

Male es mit kräftigen Farben und hänge es auf. Es wird dich in Zukunft wirkungsvoll begleiten.

Notizen:

Eltern werden ist nicht schwer, Vorbild sein dagegen sehr

Selbstwahrnehmung / nonverbale Kommunikation / Kreativität / Ressourcen / Identität / Identifikation

■ Material:

Große Zeichenblätter, Blei- und Buntstifte, Radierer, Anspitzer, Wachsmaler, Pastellkreiden, Eddings

■ Einführung und Durchführung I:

Coach / Trainer fragt:

Wer ist dein größtes Vorbild? Was fasziniert dich an dieser Person?

Male, skizziere, beschreibe dein Vorbild. Stelle dabei die besonderen Merkmale wie Eigenschaften, Fähig- und Fertigkeiten, Talente usw. heraus.

■ Hinweis:

Während dieses Arbeitsvorgangs wird nicht gesprochen.

Jedes Familien- / Gruppenmitglied sucht sich einen Ort seiner Wahl.

Die Familie / Gruppe trifft sich anschließend im Plenum.

■ Reflexion I:

- Welche Person hast du beschrieben?
- Was hast du dabei gefühlt?
- Bist du mit der Art deiner Darstellung zufrieden?
- Was ist das Besondere, Bemerkenswerte, Liebenswerte an dieser Person?
- Warum bewunderst du diese Person?
- Warum identifizierst du dich mit diesen und jenen Anteilen der Person?
- Hat dieser Mensch dein Leben beeinflusst?
- Was ist das Positive, was du in ähnlicher Form verkörperst?
- Wie eng stehst du mit diesem Menschen in Kontakt?
- Bist du ihm / ihr zu Dank verpflichtet?
- Was könntest du noch von ihm / ihr lernen?
- Was wünschst du dir für deine Zukunft?
- Was soll sich in deinem Leben weiterhin verändern?
- Wie fühlst du dich JETZT?

■ Durchführung II:

Welche Merkmale, Eigenschaften würden durch dich in deiner Familie / Gruppe positive Auswirkungen haben?

■ **Reflexion II:**

- Hast du bisher genügend in dein Unternehmen „Familie“ investiert?
- Wie sieht die Gewichtung zwischen Familie und Beruf aus?
- Was hat im Augenblick Priorität?
- Wann werden sich die Prioritäten ändern?
- Wie sehen deine Ziele mit deiner Familie aus?
- Welche Visionen hast du im Hinblick auf deine Familie?
- Welches Potenzial solltest du verstärkt einsetzen?
- Wie wirst du was in Zukunft ändern?

■ **Modifikation:**

Wer aus deiner Verwandtschaft könnte ein Vorbild sein?
Welcher Prominente könnte dein Vorbild sein?

■ **Kreative Verschreibung:**

Analysiere und reflektiere dich als Person von „außen“. In welchen Bereichen kannst du ein Vorbild sein?

Notizen: