

## 1 Einführung

Das Buch berichtet über die Erfahrung der Autoren während ihrer Trainertätigkeit und richtet sich an Leser, die motiviert sind ihr Verhalten zu verändern, aber nicht wissen wie. Wichtig ist, die Aussagen der Autoren mit der eigenen Erfahrung zu vergleichen und zu bedenken, dass sie das Thema aus einem Gesichtswinkel betrachten, nicht weil das der einzig relevante wäre, sondern der Verständlichkeit halber. So wird die gesellschaftliche Verursachung von Verhaltensweisen ausser Betracht gelassen, aber jeder der sich verändert wird schnell an institutionelle Grenzen stossen und so auf die Notwendigkeit gesellschaftlicher Veränderung stossen, aber das bedeutet nicht, dass die psychologische Seite vernachlässigt werden darf.

## 2 Problembereiche des sozialen Lernens (Einzeltraining)

### 2.1 lernen durch Erfahrung

In unserem Unterbewusstsein sind noch viele Kindheitserfahrungen gespeichert, die vielleicht der heutigen Situation nicht mehr angepasst sind, aber unser Verhalten immer noch beeinflussen, wir können sie nicht einfach übergehen, denn sie gehören zu unserer Person. Die Bewertung und Verdrängung von Gefühlen verhindert vernünftige Entscheidung, dazu gehört zuerst sie wahrzunehmen als zu mir gehörend und dann mit dem Verstand zu entscheiden wie ich mich verhalten soll, so können neue Erfahrungen gemacht werden. Wenn man ständig eine solche offene Haltung hat, kann man sich verändern ohne sich zu entfremden.

Lernen bedeutet eine Auseinandersetzung mit der Umwelt, das Resultat kann eine Veränderung dieser oder meines Verhaltens sein. Hypothesen (ich werde nicht gemocht....) müssen immer wieder direkt auf ihre Richtigkeit geprüft werden, indem man das Gegenüber direkt darauf anspricht.

Um neue Möglichkeiten ausprobieren zu können, ist es wichtig Störungen zu erkennen, auszudrücken ohne in Verteidigungshaltungen zu kommen um sie beheben zu können. Die Art der Kommunikation kann entscheidend dafür sein, ob die Störung behoben, oder verstärkt wird. Voraussetzung für eine optimale Störungslösung, ist, das gleiche Recht aller zur Kritik, dass alle Meinungen gleich wichtig und ernst genommen werden.

Diagnose des eigenen Verhaltens, entwickeln von eigenen Verhaltenszielen und ihre Verwirklichung. Feed-back über mein Verhalten um zu erfahren ob meine Absicht und die Wirkung übereinstimmen. Aus der Verarbeitung dieser Informationen durch Selbstkommunikation, Gespräch mit drittem oder Konfliktgespräche ergeben sich neue Verhaltensziele, die ausprobiert und getestet werden sollen.

Neben sozialen Ängsten hindern im Alltag oft auch Stress, ernste Konsequenzen des Verhaltens, Leistungsdruck und lernhemmende Konkurrenzhaltungen soziales Lernen. Einfach ist es in einer Trainingsgruppe, die Übertragung in die Wirklichkeit ist zwar immer noch schwierig. Taktik der kleinen Schritte, von Änderungen mit kleinem zu solchen mit höheren Schwierigkeitsgraden.

### 2.2 soziale Angst

Verschiedene Ebenen: vor bestimmten Menschen & Situationen, Verhalten anderer Menschen, eigenem Verhalten, vor eigenen Gedanken und Gefühlen (z.B. wird soziale Angst oft verdrängt), eigene Gedanken oder Gefühle mitzuteilen. Viele dienen dazu, sich selber vor Gefahren zu schützen, viele sind aber auch unrealistisch, ein Überbleibsel früherer Erfahrungen, die einem die Möglichkeit zu vielen positiven Erlebnissen verbauen.

Ob eine Handlung aus Angst kommt, oder anders motiviert wird, kann so gefragt werden, ob ich etwas tue, um etwas zu vermeiden, oder weil es mir Spass macht (immer freundlich um nicht abgelehnt zu werden, lesen gegen langeweile..) solches Vermeidungsverhalten kann nicht einfach abgelegt werden, oft wird es zur Maske, aber das kann nur in einem akzeptierenden Klima zugegeben werden, Drängen oder Fordern verhärtet nur.

Viele haben Angst, nicht ihren eigenen Idealbildern oder denen ihrer Mitmenschen zu entsprechen. Aber wenn man teile seiner selbst nicht akzeptiert, kann man nicht sich selbst werden. Wenn ich versuche meine Partner zu ändern, um selbst ein stärkeres Gefühl von Akzeptierung, Wichtigkeit und Sinnhaftigkeit in ~~meinem~~ "leben" zu erhalten, dann laufe ich Gefahr, auch anderen Menschen ein tiefes Gefühl von Misstrauen der eigenen Person gegenüber zu vermitteln und sie zu sozial ängstlichen Individuen zu erziehen.

Wor welchem Verhalten habe ich bei welchem Sozialpartner weshalb Angst, habe ich damit bei ihm oder bei anderen schlechte Erfahrungen gemacht? oder habe ich wirklich keine Lust dazu?

Bei einem Kind werden soziale Ängste vor allem dort gefördert, wo um sie zu Verhaltensänderungen Macht und Zwang angewendet werden, die Umwelt so beschaffen ist, dass häufig Misserfolge eintreten, wenn Normen natürliche Regungen und Gefühle mit Schuld- oder Schamgefühlen verbinden. (zu 2, dass es die Umwelt nicht seinen Bedürfnissen anpassen kann (Lichtschalter...) Ueberforderung, da wird einem immer wieder gezeigt, dass man nicht gut genug ist. Strafen ändert ein Verhalten nicht, sondern unterdrückt es.

Soziale Ängste können abgebaut werden, wenn wir erleben, dass das Verhalten möglich ist, ohne dass Bestrafung eintritt. Um das zu erleben, ist auch in einer akzeptierenden Umwelt eine Ueberwindung nötig. Strategie der kleinen Schritte.

Schlimm ist eigentlich nicht die Angst, sondern die Angst vor der Angst, dass wir uns ihr gegenüberverkrampten, abschliessen oder sie verdrängen, bzw. alles zu meiden was uns daran erinnern könnte, das beeinträchtigt unsere Möglichkeiten. Angst bewusst erleben. Körperspannungen und Handlungen übersetzen (leer schlucken: was geht mir so schwer runter-ö)

### 2.3 ausdrück von Gefühlen

Unterdrückungsfreie, für alle Seiten befriedigende Beziehungen sind nur möglich, wenn alle ihre Gefühle offen ausdrücken können. Es kann nie falsch oder schlecht sein, ein Gefühl zu haben. Meine Gefühle gehören zu mir, ich habe ein unbedingtes Recht darauf, auch wenn das nicht in die Normen der Gesellschaft oder meiner Nächsten passt. Es ist nicht immer richtig dieses Gefühl auszuagieren, aber nur wenn man es akzeptiert kann man es verarbeiten, ohne dass es sich sonst irgendwo manifestiert. Aber seine eigenen Gefühle auszudrücken, bedeutet auch zu sich selbst zu stehen und anderen ~~Mögedeckte~~ Stellungen zu geben. Gefühle drücken sich auch durch meinen Körper aus, ohne dass ich das direkt durch meinen Willen kontrollieren könnte, aber dieser Ausdruck muss nicht eindeutig sein und kann leicht missverstanden werden oder meinen Absicht widersprechen. Versuch, Hintergrundgefühle so oft wie möglich und nötig zu verbalisieren um Konflikte direkt auszutragen, um nicht zu Aggressionssteigerungen auf Nebenkriegsschauplätzen zu kommen.

Aber auch verbal können Gefühle direkt und indirekt (über Sachthemen z.B.) ausgedrückt werden. Indirekt wenn man nicht von seinen Gefühlen, sondern absolut vom anderen, durch Andeutungen. So brauche ich nicht zu meinen Gefühlen zu stehen, sondern kann dem anderen die Schuld in die Schuhe schieben. Die direkte Verbalisierung hat den Vorteil, dass mir meine Gefühle bewusster werden, meinem Partner auch, dass keine verhärteten Fronten entstehen und so eher gemeinsame Lösungen erarbeitet werden können. (schwierig gegenüber Autoritäten, Chef...)

Viele vermeiden auf ihre Gefühle zu achten, aus Angst oder Unsicherheit. Oft werden dann verbal ~~etwas~~ ausgedrückt, während nonverbal die verdrängten Gefühle sprechen. Angst vor offenem Konflikt. Ausagieren der Gefühle auf andere Art (körperliche Beschwerden, Weggehen...)

## 24 Feed-back

Nur dadurch können wir erfahren, wie wir auf die Umwelt wirken und wo Störungen ihre Ursachen haben (an meinen Kleidern, meinem Mundgeruch oder meiner undeutlichen Aussprache..). pos. und neg. Feed-back, bei indirektem besteht immer die Gefahr der Missverständnisse.

Destruktive Formen von Feed-back können das Selbstwertgefühl verringern und zu vermehrtem Vermeidungsverhalten führen oder zu Streit mit unhaltbaren Beschimpfungen und zur Zermürbung der positiven Beziehung. Es sucht den Fehler beim anderen, in Form einer Beschuldigung, statt offen zu bleiben, wer oder was im Fehler ist, d.h. als Störung in der Beziehung zwischen 2 Personen darstellt.

Regeln für positives Feedback: nur geben<sup>1</sup> wenn der andere in einer psychischen Verfassung ist, in der er es annehmen kann,<sup>2</sup> ausführlich und konkret als Anfang eines Dialogs,<sup>3</sup> Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Gefühle<sup>6</sup> als Gefühle usw.,<sup>4</sup> nicht analysieren,<sup>5</sup> auch positive Gefühle, was ich sage sollte der andere auch zu mir sagen können (in Hierarchien nicht selbstverständlich), Informationskapazität nicht überfordern,<sup>10</sup> auf ein konkretes Verhalten bezogen,<sup>9</sup> unmittelbar,<sup>8</sup> am besten geben, wenn der andere es wünscht,<sup>11</sup> Feed-back nur annehmen, wenn wirklich aufnahmefähig<sup>12</sup> zuerst ruhig zuhören,<sup>13</sup> feed-back geben heisst nicht den anderen verändern. Subjektive Wahrnehmung, im hier und jetzt, meine Gefühlsreaktion darauf und bitte um gemeinsame Veränderung.

## 2.5 Selbstkommunikation

Das Selbstwertgefühl eines Menschen ist meistens durch das Verhalten seiner Sozialpartner bestimmt. Durch negative Selbstkommunikation unterhöhlen wir unser Selbstwertgefühl noch weiter und werden immer unzufriedener, depressiver usw..

Alle haben hin und wieder Probleme, das heisst Gefühle oder Gedanken, die sie unzufrieden machen. Wenn sie einfach beiseite geschoben werden kommen sie immer wieder hoch und wirken sich aus, unbewusst. Oft lösen sie Unzufriedenheit oder Verzweiflung aus, ohne dass ein konkreter Grund sichtbar wäre. Wenn weder ein partnerzentriertes, noch ein Konfliktgespräch möglich sind, beitet sich die Selbstkommunikation an.

Probleme bestehen zu einem Teil aus einer Tatsache, zum anderen aus meinen Gefühlen. Manchmal sind die Tatsachen (ein lautes Radio..) nur Kondensationskeime für ein unbewusstes Problem, da nützt es nicht viel, die Tatsachen zu ändern. Wenn ich mich über etwas ärgere habe ich ein Problem und ich habe ein Recht darauf, auf wenn das in meiner Psyche und nicht in den Tatsachen verankert ist. Selbstexploration (Erforschen der eigenen Gefühle) kann kreativ weiterführen, natürlich müssen auch die Tatsachen berücksichtigt und verändert werden.

Jeder Mensch hat ein Ideal- und ein Realbild von sich, dieses entspricht seinen Wahrnehmungen über sich selbst. Ein grosses Auseinanderklaffen beider kann zu schweren Problemen führen. Nicht in generellen Eigenschaften (Geselligkeit) sondern in konkreten Situationen denken, das erleichtert das verändern.

Selbstbestrafung (Anklagen...) ist schädlich, sie zerknirschen einem nur, besser ist seinen Aerger über sich selbst als solchen zu diagnostizieren. Oft ist auch das Gegenteil eines eigenen Gefühls wahr, das ist nicht zu verdrängen, sondern zu erforschen wo und wann. Die Seiten sollten nicht in Krieg, sondern Dialog treten, keine verhärteten Fronten. Lautes sprechen kann das lösen eigener Probleme erleichtern, ich bin gezwungen die Probleme auszuformulieren, es verschwindet nicht einfach wie beim leisen Denken, und bin doch genügend schnell um die meisten Gedanken fassen zu können, nicht wie beim Schreiben. Wenn es sich um ein Problem mit einem Partner handelt, versuchen sich ganz in ihn hineinzufühlen, seine Rolle zu spielen, die Vorurteile abzubauen und dass passive Wissen über ihn zu aktivieren. Oft hilfreich: Rollenspiel auf 2 Stühlen, laut sprechen!

## Mantrameditation

### 2.6 Partnerzentriertes Gespräch

so können Menschen ermöglichen sich auszusprechen, seine Gefühle und Erlebnisse näher kennenzulernen und zu akzeptieren. Beide Seiten profitieren von der Stimmung des Vertrauens. Nicht der Versuchung verfallen durch Hilfe abhängig zu machen, auch wenn mich das bestätigt, wenn ich den Starken spiele (trösten, Ratschläge...) zeige ich dem anderen, dass er schwach ist, Gefühle aussprechen lassen, nicht selbst lösen (macht unselbstständig), um nicht das Leid ertragen zu müssen, sondern wieder einen harmonischen Zustand zu erstellen, Hilfe zur Selbsthilfe, nicht drängen usw.. Auf den anderen eingehen, nicht auf eigene Probleme projizieren, vor allem Empfindungen und konkrete Erlebnisse heraushören, nicht Abstraktes, darauf ansprechen, Gefühle des anderen akzeptieren nicht verurteilen, Geduld auch wenn für mich das Problem einfach zu lösen wäre. Zu starke Konzentration auf Inhalt kann von den wesentlichen Gefühlen ablenken. Nicht akzeptierte Gefühle werden einem immer wieder beschäftigen, zuerst akzeptieren und dann selbst eine Lösung suchen, nicht vorgeben.

Stufen: 1. akzeptierendes, interessiert zuhören, 2. paraphrasieren, 3. verbalisieren emotionaler Inhalte, die der andere nicht verbal ausdrückte, nicht vorgreifen (wenn jemand Wut ausdrückt, schon Wut über jemanden ausdrücken...) Manchmal ist diese 3. Stufe sehr angstauslösend, dann besser zu 1 oder 2 zurück. Fragend, nicht interpretierender Tonfall

### 2.7 Konfliktgespräch

Viele Menschen tragen Konflikte auf eine Art aus, die negative Konsequenzen auf das Verhältnis zum Partner haben, deshalb versuchen sie sie zu vermeiden und unterdrücken lieber sich selber, als es zu einem offenen Konflikt kommen zu lassen. Beide können nur noch einen Teil ihrer Persönlichkeit leben, die Beziehung wird als Einengung, nicht als Bereicherung empfunden, Indirekte Konfliktaustragung vergrößert häufig die Spannungen und Missverständnisse nur noch. (Der eine tut dem anderen etwas zu liebe, obwohl er es nicht mag, die gleiche Meinung hat der andere). Viele haben gelernt, dass Konflikte in der Familie immer durch Direktiven von oben gelöst wurden, und wenden das auch später an, mit dem Erfolg, dass sich einer unterdrückt vorkommt und die Meinung entsteht, dass bei einem Konflikt immer nur einer gewinnen kann, was eine Kriegsstimmung schafft. Änderungsrichtung am Anfang offen lassen, um Einengung, Fronten usw. zu verhindern. Befehle trauen dem anderen nicht zu, dass er auf meine Bedürfnisse eingeht, es entsteht eine Kampfsituation, wenn nur das Problem angemeldet wird, sind die Lösungsmöglichkeiten nicht eingeschränkt.

Erster Schritt: beide Seiten sollten versuchen, die Situation des anderen zu verstehen, ohne an Konfliktlösungen zu denken, die meisten Menschen sind bereit Kompromisse zu schließen, aber nicht, dass ihr Bedürfnisse als falsch usw. bewertet werden. Hier ist partnerzentriertes Gespräch günstig, denn oft ist eine Lösung nicht möglich, wenn die Vordergrundinteressen beachtet werden, aber die Hintergrundinteressen müssen sich gar nicht widersprechen.

Einseitige Entscheidungen in einem Konflikt mit widersprüchlichen Interessen, werden meistens mit der Zeit sabotiert, oder schaffen Aggressionen. Kinder werden unselbstständig usw..

Störungsmeldung, Herausarbeitung der Hintergrundbedürfnisse, Umformulierung der Störungen in Wünsche, Brainstorming für Lösungen, Einigung/Ausarbeitung der besten Lösung.

In Gruppen zuerst einmal die Wünsche und Hintergrundgefühle aller Mitglieder hören und akzeptieren. Die meisten sind bereit Konzessionen in ihren Interessen zu machen, aber nicht ihre Interessen als falsch oder unecht aufzufassen, hier würden sie sich unheimlich auf ihre Position versteifen, weil sie sich immer unverstanden und unterdrückt vorkämen. "Ich weiss, dass ich in dieser Gruppe alle meine Schwierigkeiten und Wünsche äussern kann. Ich weiss auch, dass die anderen versuchen werden, sie zu verstehen und zu akzeptieren. Ich vertraue auch darauf, dass sie sich bemühen, mit mir zusammen Lösungen zu finden, die uns allen gerecht werden. Ob das aber immer möglich sein wird, weiss ich nicht - aber ich weiss, dass meine Wünsche und meine Person wichtig genommen werden." Konfliktsitzungen, wo Konflikte Pflicht, nicht Störung sind. Wenn das Gespräch plötzlich ungünstig wird (Verteidigungshaltung..) zwei Selbstverteidigungsmassnahmen: Bitte um kurze Schweigepause in der sich jeder seine Gefühle und die des Partners zu vergegenwärtigen sucht, Bitte Vorwurf in Wunsch umzuformulieren. Aber durch und ersetzen.

### 2.8 Verhaltensänderung

Versuche sein Verhalten zu ändern werden durch die innere Reaktion und die der Sozialpartner beeinflusst, pos. und neg. Verstärkung. Zeitlich verzögerte Folgen werden weniger stark berücksichtigt. Bleibt die Belohnung aus, verringert sich die Häufigkeit einer Handlung. Bestrafung löst keine Änderung sondern eine Verdrängung des Verhaltens aus. Vermeidungsverhalten. Die Gefahr ist immer da, dass ich durch bestrafen versuche das Verhalten meiner Sozialpartner zu ändern und dadurch eine Lösung durch Konfliktgespräche verhindern, von Zeit zu Zeit überprüfen. Das Verhalten von Modellen wird sehr oft übernommen, so übernehmen Kinder häufig die Methoden der elterlichen Ehekrachs, der Fernsehfilmhelden usw.. Verhaltensänderungen können nur wirklich erfolgen wenn sie den eigenen Bedürfnissen entsprechen, nicht solche, die von jemandem mit Macht durchgesetzt werden. Selbst erarbeitete Verhaltensziele.

Manchmal sind in Konfliktgesprächen nicht alle Faktoren berücksichtigt worden und einer verstärkt das alte Verhalten unbewusst, obwohl er bewusst das neue unterstützt, das kann eine Verhaltensänderung verhindern. Das kann nur aus Gewohnheit geschehen, aber vielleicht liegen auch tiefere Gründe vor, die es nötig machen, dass sich der andere eine zeitlang selbstständig durchsetzt, mit einem Verlust an Harmonie. "Ich verstehe dass Du meinen Weg nicht gutheisst. Ich sehe, dass Du mir nicht dabei helfen kannst, aber ich muss mich dennoch so verhalten, wie ich es entschieden habe." Mit der Zeit haben sich dann vielleicht die Gefühle so verändert, dass eine neue Harmonie möglich wird. Verhaltensketten, die kurzfristig beruhigen, langfristig aber frustrieren. Veränderung: die kurzfristigen Befriedigungen abschaffen oder unabhängig davon werden. Achtung auf Körpergefühle um kurzfristige Befriedigungen zu erkennen.

### 3 Partnerprogramm

Werden Probleme in Beziehungen nicht ausgesprochen, werden beide mit der Zeit frustriert und kommen zur Überzeugung, dass das doch nicht der richtige Partner war, worauf das Spiel mit einem neuen beginnt. Manchmal leidet nur ein Partner unter Beziehungsstörungen, diese werden dann nicht als solche erkannt, sondern als Fehler eines Partners. Wenn die Beziehung schon stark gestört ist, ist die Hilfe eines Therapeuten nötig. Vertrauen, dass Offenheit später nicht gegen einen selbst verwendet wird. Bereitschaft zu Offenheit, vertrauen Konflikt und Änderung als Voraussetzung. In vielen Beziehungen ist die Kommunikation schon so eingeschliffen, dass Veränderungen schwierig sind, dem wurde versucht durch Fragebogen, Tonband und Übungen entgegenzuwirken, aber besser ist natürlich ein Paargruppe, die dann auch Rollenspielgruppe wird. Feed-back nicht als Kampfmittel um eigene Wünsche durchzusetzen.

Uebung sind ein Experiment neuen Handelns, immer ein Risiko ob dabei etwas rauskommt, lange Diskussionen über deren Sinn ändern daran nichts und sind zu vermeiden, wichtig aber ist eine Auswertung nachher. Hier können Erfahrungen deutlicher gemacht werden, als normalerweise im Alltag. Genaue Einhaltung der Zeiten, um zu verhindern in die üblichen Kommunikationsschemen zurückzufallen, was ja gerade verhindert werden sollte. Feed-back durch Tonband sehr hilfreich, da objektiv, weniger Verteidigungshaltung usw.. Fragebögen, um nicht wichtige Sachen zu vergessen.

Kommunikationsregeln: äussere Deine Interessen, experimentiere mit neuen Verhaltensweisen, auch wenn dich das etwas kribbelig macht, Störungen haben Vorrang, bei defensiver Kommunikation um Pause bitten, eigene Meinungen statt Fragen, Ich statt man, keine Vorwürfe, nicht die alten Zeiten ins Feld führen, zuerst partnerzentriert, erst dann eigene Meinung, Feedback geben, wenn Bedürfnis, bei Feed-back zuhören.

### 3B Sitzungen

#### P1 Einführung

Zurückrufen der Grundsätze durch lautes gegenseitiges vorlesen  
 Aufschreiben der Erwartungen und Befürchtungen für mich und den Partner  
 Gespräch darüber mit Tonband  
 Stat. Analyse des Tonbands auf meine Lapsüser und Reflexion, wie typisch dieses Gespräch ist  
 Lautes Selbstfeedback über meine Kommunikation, der andere hört kommentarlos zu (Rollentausch)  
 Übung mit Tonband für kontrollierten Dialog (+ Selbstfeedback), d.h. vor eigener Meinung statement des anderen paraphrasieren  
 Ausfüllen des Abschlussfragebogen und Diskussion darüber

#### P2 Selbstdarstellung

Einleitungsgespräch (Erlebnisse des heutigen Tages und Gefühle) im kontrollierten Dialog, dann Fragebogen, abhören des kontr. Dialogs und Selbstfeedback über Kommunikationsverhalten

#### Mantrameditation

entspannter Dialog darüber und über Offenheit in Beziehung, fragmentarisches abhören ab Tonband, Auswertung über entspanntes Gespräch  
 Selbstdarstellung in einem Bild, Gespräch (Fragen begründen!)  
 Selbstdarstellungsfragebogen und Gespräch darüber / Abschlussfragebogen

#### P3 Vorstellungen von Partnerschaft

##### Einleitung

sich vorstellen von Phantasiepartnerschaften, überspitzt (gemeinsam) und Auswertung über neue Erfahrung während dem  
 Analyse der eigenen Partnerschaft + Wunschkonzeption durch Fragebogen und anschliessendes Gespräch ohne Lösungsversuche  
 Übereinstimmung und Unterschiede von oben, Fragebogen und Diskussion  
 Abschluss

#### P4 partnerzentriertes Gespräch (4 Gespräche mit Auswertungen...)

#### P5 Feedback und Vermutungen

P6 Autonomie, wo verleugne ich mich selbst, um Deine Liebe nicht zu verlieren, was vermeide ich, mit wem würde ich was am liebsten machen

P7 Wünsche Rollenspiel gib mir etwas dass Du behalten willst, Vorwurf/Wunsch Aus Wünschen Hintergrund herauszubekommen suchn, sich mit Wünschen überschütten, Wünsche abschlagen

P8 Aggressionen, Rollenspiel mit zwei gegensätzlichen Forderungen (Stuhl) Rolle vertauschen (Tonband, Auswertung), selbes im Schreirythmus,

.....

#### P9 Konfliktgespräch

p10 Rückblick und Weiterarbeit

## 5 Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung von Kommunikation und Kooperation in Arbeits- und Wohngruppen

Längerfristige Arbeitsgruppen haben oft das Gefühl, dass emotionale Probleme die Arbeit behindern, häufig werden emotionale Probleme inhaltlich ausgetragen, oder die eigene Meinung wird nicht deutlich geäußert, aus Angst, die Zuneigung anderer könnte dadurch verlorengehen, manchmal ist nicht das Thema entscheidend, sondern die Befriedigung durch Konkurrenz.

Bei Gruppen, die von der eigenen Erfahrung ausgehen, ist es sinnvoll, sich an die Diskussionsregeln (eigener Chairman, Störungen haben Vorrang, Ich statt man oder wir usw.) zu halten, für andere Gruppen ist es besser spezielle Konfliktsitzungen zu machen. Um die Diskussionsregeln zu üben ist die Sitzung G2 (Metakommunikation in Gruppen) geeignet. Schlussergebnisse. Günstig kann das Selbsterfahrungsprogramm sein, wenn das zeitlich zu lang und zu intim ist, kann mit folgendem Kurztraining gearbeitet werden.

### 1. Sitzung: Metakommunikation in Gruppen (180 Minuten)

Anfangsblitzlicht (wie fühle ich mich jetzt?)

Metakomm. Papier 1 (Offenheit in dieser Gruppe hier)

Arbeitspap. 1 (meine Reaktion gegen Dauerredner in Gruppe)

wie fühle ich mich in dieser Gruppe (akzeptiert...) mit Papier

allgemeine Regeln über Feedback (Papier)

Austausch von Feedback (Aktivität, Verständnis usw. in Gruppe) (Papier)

Schlussblitzlicht

### 2. Sitzung: wie kooperieren wir

Anfangsblitzlicht

Kooperationspiel mit Wipps und Lups und anschliessen Auswertung um rauszufinden wie die Gruppe kooperativ bzw. unkooperativ ist.

Übung Partnerzentriertes Gesprächs in Triaden über das Thema, was hindert mich, mich in schwierigen Situationen kooperativ zu verhalten.

### 3. emotionale Beziehungen und Arbeit

Anfangsblitzlicht

erweitertes Soziogramm (wen aus dieser Gruppe möchte ich am liebsten, am ungernsten zum..., (Fragebogen) und Gespräch darüber)

Diskussion: Verhältnis meiner Stellung in der Gruppe und der Beziehung zu anderen zu meiner Arbeit in der Gruppe

Schlussblitzlicht

### Einübung ins Konfliktgespräch (4. Sitzung)

Anfangsblitzlicht

Einfühlung in andere Probleme (jeder schreibt in Stichworten ein Problem das er in der Gruppe empfindet auf eine Karte, diese werden gemischt und zufällig verteilt, jeder muss nun in der Ich-Form der Gruppe über das ihm zugeteilte Problem erzählen und ihre Fragen beantworten)

Mit in der Gruppe vorhandenen Problemen werden Paarkonfliktgespräche oder solche in Gruppe geübt.

Auswertung des ganzen Programms (Was hat es mir gebracht, wie hat sich mein Verhältnis zur Gruppe geändert, wo weiterarbeiten? regelmässige Konfliktsitzungen?)

### Rollenspiele

sind ein gutes Mittel um eigenes Verhalten zu analysieren und zu verändern. Wichtig ist ein Vertrauensatmosphäre (Gruppenprogramm als Voraussetzung, vor allem die Selbstbehauptungs- und die Feedback Sitzung). Die Gruppe hat folgende Instrumente: Diskussionsregeln, Blitzlicht, verschiedene Methoden der Problem und Konfliktlösung, problemzentriertes Rollenspiel, Tonband, Datenerhebungsbögen und Planspiel. Besser sind Sitzungen in Abständen, als en bloc, um das neue Verhalten in Wirklichkeit ausprobieren zu können.

Im Rollenspiel spiele ich in einer akzeptierenden Gruppe, damit entfallen die bösen Konsequenzen, die Verhalten in der Wirklichkeit haben kann, ein schneller Wechsel Aktion-Betrachtung ist möglich, unsere typischen Verhaltensweisen sind oft überzeichnet und damit deutlicher, wir erhalten direkt nachher feed-back, auf eine günstigere Art, als normalerweise in der Wirklichkeit, besseres kennenlernen der Gefühle unserer Sozialpartner. Modellvorgehen:

Schilderung des Problems

Herausarbeiten einer spielbaren Situation

diagnostisches Rollenspiel (spiele, wie ich mich normalerweise verhalte)  
feedback von der Gruppe oder Tonband

Hauptperson verarbeitet das Feedback, die Gruppe hilft ihm Partnerzentriert mit welchen Verhaltensweisen ist sie unzufrieden

Diskussion welche Fakten sollten verändert werden (Anregungen)

Gruppenmitglieder spielen kurz alternative Verhaltensweisen vor

2. Rollenspiel mit Angabe relevanter Verhaltensweise, anschliessend

Rollenspiel mit Veränderung

Feedback darüber

Verarbeitung des Feedbacks

Wiederholung der letzten 3 Schritt solange nötig

Schlussdiskussion über Lernerfolg..

Nicht zu lange über Hemmungen vor dem Spiel diskutieren, sind immer etwas vorhanden, auch wenn nicht wirklichkeitsgetreu (was nie möglich sein wird) sehr viele typische Parallelen zum Alltag. Auswertung nicht-wertend, spezifizierung auf einen Sachverhalt usw. (analog Feedback Regeln), Tonband oder Videorecorder sehr gut, da sie einem direkt mit eigenem Verhalten konfrontieren können. Beim Vorspielen von alternativen, Haltung: ich würde das vielleicht so machen, aber Du weisst besser, was für Dich gut ist. Beim zweitversuch konzentration auf höchstens drei Schwerpunkte, um die besonders genau auszuwerten und bereits erste Veränderungen zu sehen, die dem Spieler selbst aber oft nicht bewusst sind, sondern erst durch feed-back werden.

Datenerhebungsbögen können benutzt werden, um die Wirkung der Mitglieder einer Rollenspielgruppe auf ihre Sozialpartner zu erfassen und dann innerhalb der Gruppe zu vergleichen, ausgefüllt werden müssen sie von Aussenstehenden, die damit in einen Prozess mit hinein gezogen werden.

Statt Fragebögen kann auch ein Tonband verwendet werden, wenn die Beteiligten dazu bereit sind (Aufnahmen von natürlichen, schwierigen Situationen usw.).

Planspiel z.B. zur Gestaltung eines Flugblattes

die verschiedenen angesprochenen Kategorien von Empfängern werden durch Kleingruppen vertreten, die jede für sich ein ideales Flugblatt für diese Gruppe ausarbeitet, Ziel Zeitmaxismus 30 Minuten, keine Ueberschreitung um sich etwas vom Perfektionismus abzugewöhnen und auf wesentliches zu beschränken (Inhalt, Stil, Aufmachung...) Danach Treffen im Plenum, Diskussion der verschiedenen Vorschläge (vorher: alle auftretenden Punkte zusammensetzen, Konflikte zwischen verschiedenen Zielpublikumern lösen) neues Konzept erarbeiten, dass dann von einer Redaktionsgruppe bearbeitet wird, währenddem das Plenum die halbe Stunde auf die Lösung technischer Fragen (Druck, Verteilen) verwendet. In der letzten halben Stunde dieser zweistündigen Arbeit Verlesung, Diskussion und Verabschiedung des durch die Redaktionskommission bearbeiteten Flugblattes.

Andere Möglichkeit: Konfrontation der Kleingruppenergebnisse in einer Podiumsdiskussion mit je einem Vertreter.