

Workshop

Was wirkt bei Persönlicher Zukunftsplanung?



Begleitung/ Unterstützung von Veränderungsprozessen



Was tun wir?

- begleiten, unterstützen, moderieren, helfen, beraten, ...

Was ist die Grundlage für unsere Tun?

- Lebenserfahrung
- Grundberufe/Fachwissen
- Personzentrierte Haltung
- „soft skills“
- ...

Was wirkt bei allen Tätigkeiten, die Veränderungsprozesse begleiten? (Aus der Psychotherapie-Forschung entlehnt)

Jerome D. FRANK (1909 – 2005)

Studierte in Harvard Psychologie und
Medizin (Schüler von Kurt Lewin)

War im 2. Weltkrieg als Militärpsychiater
eingesetzt, beschäftigte sich mit
„Demoralisierung“

War maßgeblich beteiligt an der
Gründung der Organisation
„physicians for Social Responsibility
(dt.: Ärzte in sozialer Verantwortung,
heute IPPNW)

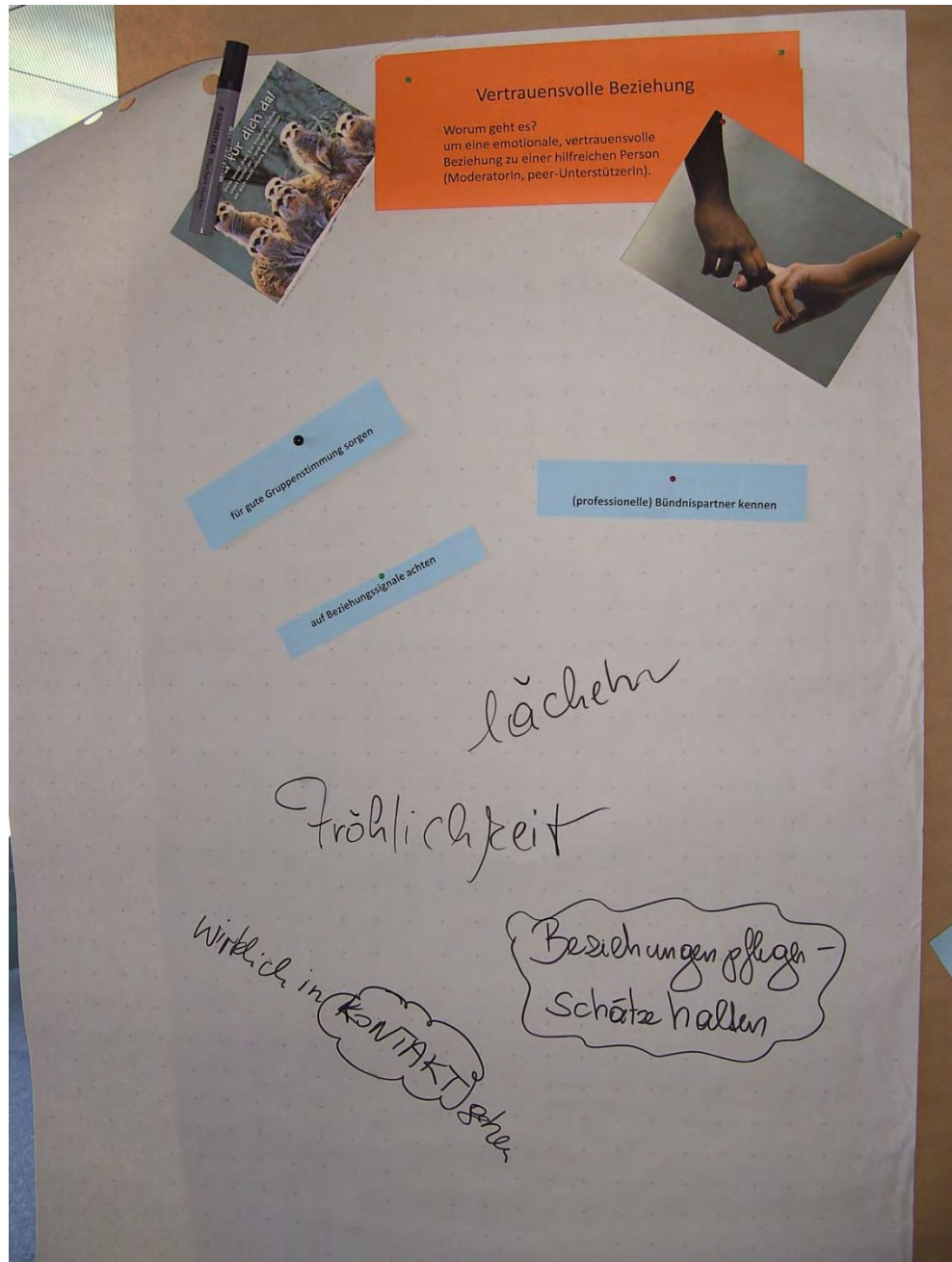
Seit 1949 Lehrer an der John Hopkins
School of Medicine: Lehrer und
Psychotherapieforscher



Gemeinsame „Wirkfaktoren“ von „psychosozialen Tätigkeit“

1. eine vertrauensvolle Beziehung zu einer hilfreichen Person.
2. ein Grundprinzip, das sowohl eine Ursachenerklärung für die Lebenslage liefert als auch eine Methode, diese wieder zu ändern
3. Problemanalyse und Hilfe bei der Problemlösung.
4. Vermittlung von Hoffnung
5. Vermittlung von Erfolgserlebnissen
6. Förderung emotionalen Erlebens

Plakatgestaltung zu den „Wirkfaktoren“:





Ursachenerklärung und Methode

Worum geht es?

→ Um den „Glauben“, dass genau diese Erklärung und diese Methode passen/ „richtig“ sind

- Ursachenerklärung für die Lebenslage: Hintergründe, Theorien, personenzentrierte Haltung
- Methode, die Lebenslage zu verändern: Handwerkszeug, Arbeits erleichterung, um die Vorgangsweise der P2P, „Technik“, Arbeitsblätter, „richtige“ Fragen, Unterstützungskreise...

offen sein für Rückmeldungen von anderen

sich Material besorgen

Ordnung im Methodenpool halten

genug Zeit einplanen

Über die eigene Lebenseinstellung nachdenken

Sich für Inklusion einsetzen

Gespräche moderieren

handeln, üben, ausprobieren

Antworten suchen/ finden

ehrlich sein

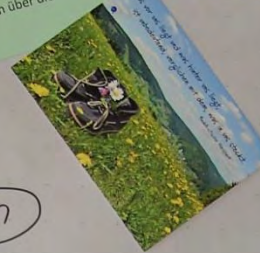
sich in Sozialrecht gut auskennen

„Problemanalyse und Problemlösung“
für die unterstützte Person

Worum geht es? → eigentlich um Ressourcen
um die „richtigen“ Fragen, um eine systemkritische Sicht,
um Struktur und Information, um konkrete
Aufgabenverteilung

„Problemanalyse und Problemlösung“
für uns selbst

Worum geht es?
In Sachen Arbeitsbedingungen: Räume, Zeit, Geld,
gestalterischen Freiraum, Möglichkeiten, um über die
Arbeit nachzudenken,...



Flexibel sein

Fragen stellen

Verrückte Ideen haben

beim PATH kleine Schritte planen

„Schwierigkeit“ der Schritte anpassen nach
dem Motto „Gelingt auf jeden Fall!“

herausfinden, was man selbst am besten
findet

wertschätzen, was ist (das ist meistens viel!)

Konkrete Vorstellung für gute Bedingungen
entwickeln und einfordern

lokale Netzwerke kennen

Erfahrungen dokumentieren

MAP, PATH, Arbeitsblätter verwenden

Konkrete Aufgaben übernehmen

nicht in „Problemen“ denken

aus Erfolgen Schlüsseln-
kraft gewinnen

sich interessieren, lesen, forschen,
nachdenken, diskutieren,...

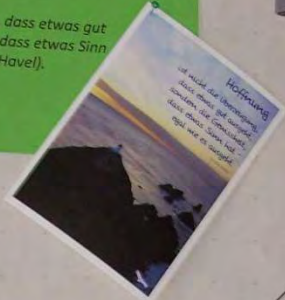
Bündnispartner/Schütze
finden

Hoffnung

Worum geht es?

- um Zuversicht, dass Veränderung Sinn macht
- um Ermutigung zum Versuch, zumindest um Gelassenheit.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. (Vaclav Havel).



Sinn vermitteln

Zivilcourage zeigen

forschen

Selbst Hoffnung haben, überzeugt sein

teilen

zen

Zuversicht

Unterstützung fühlen

→ in der
Umgebung

finden

Erfolgslebnisse

Worum geht es?
Um Erfolgslebnisse, welche die Hoffnung weiter fördern und der unterstützten Person/ Familie die Sicherheit und Kompetenz geben, Probleme selbst zu bewältigen.



Erfolge feiern

auch kleine Erfolgslebnisse wertschätzen,
hervorheben

unkonventionell handeln

„Gute Geschichten“ sammeln,
weitererzählen

Peers: selbst Beispiel für gelungene
Entwicklungsschritte sein

Auf Stärken und Fähigkeiten achten

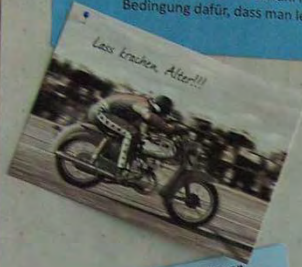
gutes Essen

Erfolge feiern -
Celebrities -
weitererzählen

von wem
Was wird unter Erfolg verstanden??
definiert??

Emotionales Erleben

Worum geht es?
Emotionales Erleben ist die Voraussetzung für eine Einstellungs- und Verhaltensänderung. - Gemeinsam etwas tun, ein gutes Gefühl für etwas bekommen ist Bedingung dafür, dass man leichter „durchhält“.



Musik in die Planung einbauen

Geschichten in die Planung einbauen

Selbsterfahrung

eigene Emotionen
wahrnehmen können/
lernen/
dürfen...

Bilder in die Planung einbauen

negative Gefühle nicht (ganz) unter den
Teppich kehren

Orte, die Planung
wechseln

in die Planung einbauen

unter Rückwand Klappen her planen

seine „community“ finden, sich einen Platz
suchen

Murmelgruppen

In 3er-Gruppen:

Denken Sie an einen PZP-Prozess, in dem es schwierige Zeiten gab ...

Auf dem Hintergrund der Wirkfaktoren:

Woran könnte es gelegen haben?

Worauf könnten Sie in Zukunft achten?