

Das erste Kennenlernen (Dauer ca. 60 – 90 Min.):

Ziel dieser Einheit: Lernt Euch kennen und findet einen Weg, wie ihr miteinander kommunizieren könnt!

Gebt jeder*m die Zeit sich vorzustellen. Achtet aber darauf, dass die Vorstellung nicht zu lange wird. Nett wäre es, wenn alle sich kurz anhand eines Bild oder Fotos vorstellen. Das geht mit allen regulären Programmen wie Jitsi oder Skype. Der Sprachqualität und der Ablenkung wegen empfehlen wir euch keine Videokonferenzen zu machen.

Noch zwei wichtige technische Tipps: es ist hilfreich, wenn ihr vereinbart, die Mikros jeweils nur anzuschalten, wenn ihr sprecht. Ansonsten gibt es häufig zu viele störende Nebengeräusche. Beim Voting für die Namenswahl der Gruppe haben wir es so gestaltet, daß jede*r Vorschläge in den Chat stellt (da haben wir die Mikros wieder angemacht, um uns gegenseitig Lachen zu hören) und ihr dann per Daumen-hoch-Symbol/Emoji abstimmt👍. Bei Jitsi gibt es außerdem die Funktion, daß, wer was sagen möchte, virtuell die Hand heben kann – auch sehr hilfreich für die Moderation.

Die Fragen für jede*n: (Pro Person ca. 5 Min Zeit)

- Wer bin ich (Name)?
- Wo komme ich her?
- Was mache ich so?
- Wie bin ich hier dazu gekommen?
- Welches Ziel habe ich mit diesem CAT-Training? Was möchte ich für mich damit erreichen?

Ziel: Nach unserem ATCC-Ansatz ist es wichtig, daß wir zu Zielen kommen. Diese binden den Einzelnen in die Verantwortung des zu Erreichenden mit ein. Wir würden hier aber empfehlen, keine sehr präzise Vertragsarbeit zu machen. Auf Ziele und Wünsche kommen wir noch in der 6. Einheit zu sprechen.

Vereinbarungen:

Die Präambel: Wir bitten Euch diese durchzulesen und eure Zustimmung mitzuteilen.

Regeln: Wir beziehen uns hier auf die Ideen von Ruth Cohn, die Gründerin der Themenzentrierten Interaktion.

- Die Teilnahme ist freiwillig und verbindlich. D.h. keiner kann Dich zwingen an CAT mitzumachen. Es wäre aber wichtig, dass Deine Entscheidung auch verbindlich im Sinn des Inhaltes und der Treffen ist.
- Störungen haben Vorrang. Wenn Du etwas nicht verstehst, wenn Du Dich von jemanden gestört oder beeinträchtigt fühlst: sag es!
- Es gibt eine Moderation, die den Rahmen hält, einlädt und dafür sorgt, dass Ergebnisse (mit dem Einverständnis der Anderen) weitergeben werden. Diese Moderation übernimmt die Person, die einlädt und mit uns im Kontakt ist. Zu den virtuellen Treffen kann die Aufgabe der Moderation ruhig rotieren. Vergeudet aber keine Zeit damit. Moderation ist eine Aufgabe die ihre Macht einsetzt, um die Kommunikation fließend zu halten und für einen sicheren Rahmen zu sorgen.
- Jede*r spricht von sich und nicht über oder für andere. Damit auch keine Ratschläge!
- Keine Person darf in Worten und Taten diskriminiert werden!

CAT 1

- Gesagtes wird vertraulich behandelt. Zum Ende wird entschieden, was weitergegeben werden kann. Falls jemand die Dialoge aufnehmen sollte, muss geklärt werden, ob alle damit einverstanden sind. Ebenso müsstet ihr dann auch besprechen, wer die Aufgabe der Dokumentation übernimmt und die Ergebnisse dann an uns schickt, damit wir sie auf unseren Blog stellen können.

Wenn alle in der Gruppe mit den Regeln und Rollen vertraut sind und ihnen zugestimmt haben, bräuchtet ihr für dieses erste Treffen noch eine Einigung, welchen Namen ihr Eurer virtuellen Bezugsgruppe geben möchtet, die Vereinbarung eines nächsten Termins sowie den Hinweis auf das Arbeitsblatt zur Biographiearbeit als individuelle Vorbereitung dazu. Die darauf befindliche Aufgabe lautet:

- Male ein Bild (DINA4) zu der Frage: Wie erlebe ich mich und meine Umwelt in der jetzigen Situation/ Krise? Welche Verbindungen finde ich in meiner Biographie dazu?

Beendet diese erste Session mit einer kurzen Runde: Mit welchem Gefühl beendest Du unser erstes Treffen?