

## Meine Schritte zur Veränderung (ca. 1,5 Stunden)

Ziel dieser Einheit: Austausch und Rückmeldungen bekommen zu meinen Veränderungsideen

### Ablauf für die sechste Session:

- **Verbindungsrunde:** Mit welchem Gefühl bist Du gerade da? Wie ging es Dir damit, Ziele zu finden, die Schritte und Stolpersteine dahin zu beschreiben? Was ist Dir eher leicht oder eher schwer gefallen?
- **Austauschrunde:** Lade alle ein, ihre Blätter mit den Schritten und Stolpersteinen hochzuladen. Als Moderator\*in fängst Du an, Dein Blatt vorzustellen. Zu jeder Vorstellung gibt es eine kleine Rückmelde-runde, in der die anderen Teilnehmer\*innen (kritisch) nachfragen können, z.B. ob das Ziel einen klaren Zeitrahmen hat, ob es realistisch erscheint, ob ihr beim Zuhören eher Lust oder eher Pflicht heraus- hört, wie es den Zuhörer\*innen angesichts der Stolpersteine geht, usw. Nutzt dafür die verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung, d.h. was könnt ihr sehen, was für Gefühle werden dadurch ausgelöst und welche Assoziationen, Bilder, Erinnerungen und Phantasien kommen Dir dazu in den Sinn?
- **Hinweise zu den individuellen Aufgaben:** Zum Abschluß gebt ihr als Moderator\*in bitte noch den Hin- weis auf das Audios zu Ressourcen, die paarweise Ressourcenarbeit für die Umsetzung ihrer Vorhaben sowie den Arbeitsauftrag zur konkreten Aktionsplanung. Für die Ressourcenarbeit klärt mit den Teil- nehmer\*innen, wer als Paar bzw. bei ungerader Zahl als Dreiergruppe miteinander zwischen diesem und dem nächsten CAT-Termin arbeiten möchte. Ihr als Moderator\*in seid natürlich auch dabei!

Arbeitsauftrag für die Paararbeit zwischen dem 6. und 7. Termin: Vereinbart einen gemeinsamen Ter- min, der nicht länger als 30 Minuten dauern sollte. In dieser Zeit geht ihr für 10 min. in die Rolle als Interviewer\*in und als Interviewte\*r. Als die Person, die gerade interviewt wird, ist es Deine Aufgabe, in 10 min. so viele Ressourcen wie möglich zu benennen, die Dir helfen, Deine „Macht“, d.h. die Ver- änderungsschritte, die Du gehen willst, einzusetzen. Dabei sind Ressourcen alle Dir zur Verfügung stehenden konkreten Unterstützer\*innen, wie auch Gefühle, Bilder, Körperempfindungen, gemachte Erfahrungen, Einsichten und Kompetenzen, die Du hast, Spiritualität und Glauben, andere Ebenen von Sinn, Orte, die Dich auftanken lassen, aber auch materielle Mittel. Kurzum: alles, was Dir Kraft gibt! Die Aufgabe der\*des Interviewer\*in ist es, liebevoll zuzuhören (es geht hier weniger ums Verstehen- wollen als um den Kontakt zur Essenz des Erzählten), den „Ressourcenfluß“ über Nachfragen zu stimu- lieren und stichpunktartig mitzuschreiben, welche Ressourcen benannt wurden. Nach den 10 min. liest der\*die Interviewer\*in kurz die aufgezeichneten Ressourcen vor. Ihr könnt Euch auch kurz dazu aus- tauschen, wie es Euch so bei dem Ressourceninterview ging. Danach findet ein Rollenwechsel statt – wieder für 10 min. sowie einer kurzen Zusammenfassung der Ressourcen durch den\*die Intervie- wer\*in und kurzem Austausch.

- Für den 3. Teil der Aufgaben ladet ihr die Teilnehmer\*innen ein, ihren Aktionsplan basierend auf de- ren Ziel, Schritten und Stolpersteinen und unter Integration der Ressourcen individuell zu erstellen. Dafür können sie folgende kleine Strukturierungshilfe nutzen:

Mein Ziel: .... (bitte hier Dein Ziel eintragen)

Was genau tue ich dafür? (Schritt)	Mit wem?	Was/wen brauche ich noch dafür?	Wann?	Bis wann?

- **Abschlußrunde:** Benennt noch mal Euren nächsten Termin und startet die Abschlußrunde: Wir fühlt ihr Euch, was beschäftigt Euch noch in Hinsicht auf die heute geteilten Ziele, Schritte und Stolpersteine?