

Aktionsplan und Ermutigungen (ca. 1,5 Stunden)

Ziel der Einheit: Verbindlich werden mit der eigenen Handlungsplanung und dafür Ermutigung bekommen

Ablauf für die siebente Session:

- Verbindungsrunde: Mit welchem Gefühl bist Du jetzt da? Wie ging es Dir mit Deinen Ressourcen und wie konntest Du das in Deine Aktionsplanung reinnehmen – oder hast Du sie abgespalten? Konnte ich ins Konkrete kommen oder was hat Dich gehindert?
- Ermutigungs- und Unterstützungsrunde: An welcher Stelle habe ich noch Zweifel mit meiner Planung? Jede*r nimmt einen Aspekt, an dem er*sie in der Planung zweifelt, heraus und beschreibt ihn kurz. Die anderen in der Gruppe sind eingeladen, ihre Unterstützung anzubieten, Ideen einzubringen, Wünsche oder Ermutigungen zu formulieren, usw. Achtet als Moderator*in darauf, daß es nur kurze Impulse sind.
- Verabredungen treffen: Wie verbleiben wir als Gruppe miteinander? Für wann verabreden wir uns zum Follow-up- Termin nach der Umsetzung unserer Pläne? Dabei können die Spalten „Bis wann?“ in den verschiedenen Aktionsplänen eine Orientierung geben, in Hinsicht darauf, wann erste konkrete Handlungen gelaufen sind, die ihr beim Follow-up reflektieren könnt. Was gibt es noch für offene Fragen?
- Abschlußrunde: Mit welchem Gefühl gehe ich jetzt aus unserer letzten Session des CAT-Trainings? Für den Dank haben wir uns noch ein spezielles Ritual ausgedacht. Der Reihe nach wird jeder Person über den Chat ein Dank mitgeteilt. Ich bin Dir dankbar für....Dabei geht es vor allem um die kleinen Aspekte dieses Zusammenwirkens. Auch wir sagen Euch „Danke!“ und wir hoffen, dass ihr Lust habt, dieses CAT-Programm mit einer neuen Gruppe fortzusetzen.

Die individuelle Aufgabe bis zum follow-up: Setze die Aktionsplanung jetzt in die Tat um.