

TEILNEHMERMATERIAL

zum Buch

Klaus W. Vopel

Interaktionsspiele für Jugendliche Band 4

iskopress

Inhalt

S. 25/26*	Lebenslanges Lernen
S. 30	Einstellung zum Leben
S. 39	Lebens-Zeit
S. 41	Fünf Jahre später...
S. 51-53	Magier des 20. Jh.
S. 57/58	Lebensziele
S. 65/66	Planen für zwei Jahre
S. 69	Schritt für Schritt
S. 72/73	Mein Aktionsplan
S. 86	Opfer-Mentalität
S. 92/93	Die Selbstquäler
S. 107	Problemfeld
S. 119	Entscheidungstabelle
S. 130	Kommunikationsregeln
S. 133/134	Papierflugzeuge
S. 137	Ein neues Spiel
S. 140	Brückenbau

*Die Seitenangaben beziehen sich auf das o.g. Buch.

LEBENSLANGES LERNEN

Im Folgenden sind die wichtigsten Faktoren zusammengestellt, die die Voraussetzung dafür sind, dass wir unsere Tüchtigkeit in den verschiedenen Bereichen verbessern.

Lies sie durch und kreuze die Dinge an, die du bereits praktizierst.

- Ich bin davon überzeugt, dass sehr vieles verändert werden kann und soll. Ich weiß, dass ich mich auch selbst verändern muss.
- Ich bedenke oft den Zusammenhang von meinen Handlungen, den Ergebnissen und den Konsequenzen.
- Ich betrachte Dinge und Handlungen unter dem Gesichtspunkt, sie zu verbessern.
- Ich bilde mir mein Urteil selbst und höre auch die Meinung anderer. Niemals verlasse ich mich ganz auf das Urteil anderer.
- Ich versuche mir immer klarzumachen, wie viel Einfluss ich in einer Situation nehmen kann.
- Ich stecke meine Ziele langsam immer weiter und versuche, besser zu werden. Dabei achte ich darauf, dass die Ziele erreichbar sind und ich wenigstens eine Chance eins zu drei habe.
- Ich teile meine Zeit ein und plane einen Zeitpunkt, an dem ich ein bestimmtes Ziel oder Teilziel erreicht haben will.
- Wenn ich etwas besser machen will, dann gehe ich mit Energie und Entschlossenheit vor.
- Allerdings hüte ich mich vor der Illusion, alles allein tun zu können. Ich prüfe, mit wem ich bei der Erreichung eines Ziels zusammenarbeiten kann oder muss.
- In der Zusammenarbeit mit anderen versuche ich, mir einen guten Ruf zu erwerben. Vor allem halte ich mein Wort.
- Ich gehe leichte Risiken ein, wenn ich etwas Neues erprobe. Ich packe günstige Gelegenheiten beim Schopf und bin bereit, etwas einzusetzen.
- Wenn ich in eine Sackgasse gerate, versuche ich neue Mittel einzusetzen, um mit dem Hindernis fertig zu werden.
- Ich versuche, möglichst spezifische Rückmeldungen von anderen darüber zu bekommen, wie sie meine Arbeit einschätzen. Ich weiß, dass ich ohne dieses Feedback meine Tüchtigkeit nur schwer verbessern kann.

- Ich frage andere, was sie tun würden, wenn sie meine Kenntnisse und Fertigkeiten hätten.
- In Problemsituationen hole ich mir von den Personen Hilfe, die in meinen Augen besonders tüchtig sind, auch wenn es schwer ist, an sie «heranzukommen».
- Ich versuche vor allem solche Tätigkeiten auszuführen, die mir Spaß bringen. Das hilft mir, bei der Arbeit oder beim Lernen vergnügt zu sein.
- Besser zu werden in Arbeitsgebieten, die mir etwas bedeuten, ist mein oberstes Ziel. Positionen einzunehmen und mehr Geld zu verdienen, kommt für mich danach.
- Ich achte darauf, dass ich mit Leuten zusammenarbeite, die ich auch persönlich schätzen kann. Ich lege Wert auf eine Umgebung, die für mein Wohlbefinden geeignet ist.
- Ich Sorge dafür, dass neben intensiver Arbeit und intensivem Lernen genügend Muße für mich bleibt, damit ich auch passiv sein kann und aufnahmebereit. In diesem Bereich bin ich bereit, weitgehend auf Kontrolle und Meisterschaft zu verzichten.

Wenn du nun alle die Dinge angekreuzt hast, die du bereits praktizierst, schreibe den Punkt heraus, den du für wichtig hältst und mit dem du in der nächsten Zeit experimentieren willst. Es sollte eine Einstellung oder Verhaltensweise sein, bei der du eine Chance von mindestens sieben zu drei hast, dass du sie dir wirklich erwerben kannst:

.....

Überlege nun, wie du es anstellen kannst, diese Einstellung oder Verhaltensweise zu erwerben. Notiere einige Gedanken dazu:

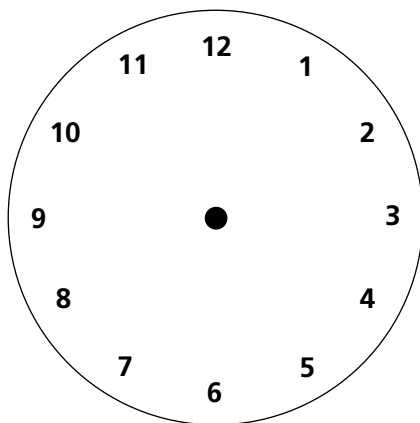
.....

EINSTELLUNG ZUM LEBEN

Lies die folgenden Aussagen durch und kreuze die an, die dir richtig erscheinen.

- 1. Die Eltern sind meine besten Berufsberater, weil sie allein meine Begabung kennen.
- 2. Wenn ich einen Beruf erlerne, der weniger soziales Ansehen hat als der meines Vaters, bin ich ein Versager.
- 3. Ausschlaggebend für eine glückliche Berufswahl sollten Verdienstmöglichkeiten, Aufstiegschancen und Krisenfestigkeit sein.
- 4. Tüchtigkeit im Beruf hängt in erster Linie davon ab, dass mir die Tätigkeiten Spaß machen.
- 5. Häufiger Berufswechsel deutet auf einen Mangel an Tüchtigkeit hin.
- 6. Schuster, bleib bei deinen Leisten»: Wenn du deinen beruflichen Ehrgeiz auf Ziele beschränkst, die in deiner Familie üblich waren, vermeidest du berufliche Misserfolge.
- 7. Die wichtigste Voraussetzung für beruflichen Erfolg sind gute Zensuren und Diplome.
- 8. Die meisten Menschen benutzen nur einen kleinen Teil ihrer natürlichen Begabung.
- 9. Der Mensch denkt und Gott lenkt»: Es lohnt sich nicht, viel zu planen, weil das Schicksal uns immer einen Strich durch die Rechnung macht.
- 10. Wer in der Schule wenig leistet, wird auch später im Beruf wenig leisten.
- 11. Im Beruf sollte man hauptsächlich Geld verdienen. Für den Spaß ist die Freizeit da.
- 12. Wenn man genau weiß, was man will, braucht man für die Zukunft nicht zu planen.
- 13. Glück ist die wichtigste Voraussetzung für Erfolg.
- 14. Tüchtigkeit ohne Glück ist Mühsal.

LEBENS-ZEIT



Stell dir vor, dass dein ganzes Leben zwölf Stunden umfasst. Versuche eine Antwort auf die Frage zu finden: Wie spät ist es in meinem Leben? Lass dir diese Frage einige Minuten durch den Kopf gehen, ehe du den Stunden- und Minutenzeiger der Uhr an der entsprechenden Stelle einzeichnest...

Beschreibe dann in einigen Sätzen auf einem zweiten Blatt, was dieser Zeitpunkt für dich bedeutet, wie dein Leben durch diesen Zeitpunkt aussieht...

Nun beende bitte die folgenden Satzanfänge:

Es ist zu spät, um

Es ist noch zu früh, um

Es ist der richtige Zeitpunkt, um

Ich brauche Zeit, um

Um «Uhr» erwarte ich, dass

Der Wecker ist gestellt auf«Uhr». Das bedeutet

FÜNF JAHRE SPÄTER...

Stell dir vor, dass du fünf Jahre älter bist. Wie soll dein Leben dann aussehen?
Bitte beantworte kurz die folgenden Fragen:

Wo willst du leben?

.....

Womit willst du den größten Teil deiner Zeit verbringen?

.....

.....

Wie viel Geld willst du verdienen?

.....

Wer soll dir dann besonders nahe stehen?

.....

.....

Was wirst du an einem durchschnittlichen Tag tun?

.....

.....

Was wirst du tun, um Spaß zu haben?

.....

.....

Worauf soll es dir dann im Leben ankommen?

.....

.....

Was wird das Wichtigste in deinem Leben sein?

.....

.....

Was wird der wesentlichste Unterschied sein zu deinem Leben heute?

.....

.....

Was wird dann dein wichtigstes Ziel für die nächste Zukunft sein?

.....

.....

.....

.....

MAGIER DES 20. JAHRHUNDERTS

Eine Gruppe von 15 Experten, die über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen, hat sich bereit erklärt, den Mitgliedern dieser Gruppe zu helfen. Ihre übernatürlichen Begabungen helfen auch in den schwierigsten Fällen.

Wähle zunächst fünf Magier aus, deren Hilfe dir persönlich am wichtigsten ist, und kennzeichne sie mit einem Kreuz...

Wenn du das getan hast, wähle die fünf Magier aus, deren Hilfe du am wenigsten schätzt. Kennzeichne sie mit einem Haken...

Die Magier sind:

- 1. Prof. Dorian I. de Ahl – ein berühmter Schönheitschirurg. Er kann dir jedes beliebige Aussehen geben durch eine neue schmerzlose Technik. Mit speziellen Drogen kann er auch Größe und Gewicht des Körpers dauerhaft verändern. Mit seiner Hilfe kannst du dein Schönheitsideal realisieren.
- 2. Dr. h. c. B. Ruf – ein Experte für Berufsausbildung und Jobs. Er kann dir jeden Ausbildungsplatz verschaffen und jede gewünschte berufliche Position. Außerdem kann er dich vom Wehrdienst oder Zivildienst befreien, wenn du das möchtest.
- 3. Scheich Methu Salem – ein orientalischer Spezialist für Langlebigkeit bis zu 150 Jahren. Er kann deinen Alterungsprozess entsprechend verlangsamen, sodass du dich mit 60 Jahren noch immer so fühlst – und auch so aussiehst – wie ein Zwanzigjähriger.
- 4. Prof. Dr. Dr. Lex I. Con – ein Experte für überdurchschnittliche Intelligenz. Er trainiert deine praktische Vernunft, und der Intelligenzquotient wird auf 250 steigen. Diese geistige Spannkraft steht dir lebenslanglich zur Verfügung.
- 5. B. Gehrt – ein Experte für Freundschaft. Er stellt sicher, dass du immer die Freunde hast, die du haben möchtest. Er macht es dir leicht, auf andere zuzugehen, und andere kommen gut mit dir aus.
- 6. Milli O. Nehr – eine Spezialistin für Vermögensbildung. Sie verschafft dir ein hohes Einkommen, Grund- und Aktienbesitz in beträchtlicher Höhe. Geldsorgen wirst du dein Leben lang nicht kennen.
- 7. Freifrau Beate v. Uhse u. Don Juan – Experten für sexuelle Beziehungen und sinnliches Glück. Sie garantieren dir, dass du ein perfekter Liebhaber bzw. eine perfekte Geliebte wirst, dass du Sex genießen und anderen sexuelles Glück verschaffen kannst.

- 8. Dipl. Psych. M. Pathie – ein Spezialist für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Er garantiert dir, dass du niemals wieder Probleme mit deinen Eltern hast. Sie werden deine Werte und deinen Lebensstil immer billigen. Sie werden dich nicht kontrollieren und kritisieren.
- 9. Dr. Tai Gin Seng – ein fernöstlicher Experte für Vitalität und Kraft. Er kann dir vollkommene Gesundheit verschaffen und lebenslangen Schutz vor allen Verletzungen und Unfällen.
- 10. Dipl. Päd. L. M. A. Asch – eine Spezialistin für Autoritätsfragen. Sie kann dir garantieren, dass du nie wieder von Autoritäten belästigt wirst. Sie schützt dich vor jeder Art Kontrolle durch Lehrer, Polizei, Regierung usw.
- 11. General Wladimir Busch – ein Experte für Macht und Einfluss. Er zeigt dir die Kunst, andere zu führen und an die Spitze zu kommen. Die Leute um dich herum hören auf dich, schauen zu dir auf und bewundern dich.
- 12. Zuzu Nai Gung – eine Spezialistin für liebevolle Beziehungen. Sie hilft dir, die Liebe derjenigen zu gewinnen, die dir wichtig sind, und du wirst nie einsam sein. Dein Leben ist erfüllt von Liebe.
- 13. Prof. em. Otto O. Rakel – ein Experte für Zukunftsfragen und Prognosen. Alle deine Fragen wird er beantworten. Du wirst auch selbst die Kunst der Vorhersage erlernen.
- 14. Dr. Anna Lytika – eine Spezialistin für das menschliche Seelenleben. Sie vermittelt dir Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstvertrauen. Du weißt, wer du bist und was du kannst.
- 15. M. Oral und G. Wissen – Spezialistenteam für eine verantwortliche Lebensführung. Mit ihrer Hilfe weißt du, was du für dich und andere tun willst. Sie zeigen dir, wie du für dich sorgen kannst, ohne selbstsüchtig zu sein. Du kannst dich auch für andere einsetzen.

LEBENSZIELE

Dieser Fragebogen soll dir helfen, die wichtigsten Ziele zusammenzustellen, die du in den Bereichen von Schule, Familie, Freizeit, Freundschaft, Persönlichkeitsentwicklung, Beruf und für das Leben überhaupt hast. Versuche, für jeden dieser Bereiche die spezifischen Ziele herauszufinden, die du dir früher schon einmal überlegt hast bzw. die dir im Rahmen dieser Aufgabe jetzt bewusst werden. Schreibe deine Ziele in das Arbeitsblatt.

1. Meine Schul- und Ausbildungsziele: Möchte ich in einem Fach bessere Zensuren haben? Möchte ich spezifische Fähigkeiten erwerben? Möchte ich einen bestimmten formellen Abschluss erreichen? Möchte ich besser mit meinem Leben bzw. mit den Klassenkameraden auskommen?

Ich habe folgende Ziele:
.....
.....
.....

2. Meine Ziele in der Familie: Möchte ich besser mit meinen Eltern auskommen? Möchte ich lieber allein wohnen? Möchte ich in eine Wohngemeinschaft ziehen? Möchte ich finanzielle Fragen klären? Gibt es Fragen, die ich mit meinen Geschwistern regeln will?

Ich habe folgende Ziele:
.....
.....
.....

3. Meine Ziele im Blick auf Freundschaft und Liebe: Möchte ich mehr Freunde haben? Möchte ich andere Freunde haben? Möchte ich mich weniger beeinflussen lassen? Möchte ich eine feste Liebesbeziehung haben?

Ich habe folgende Ziele:
.....
.....
.....

4. Meine Ziele im Freizeitbereich: Möchte ich mehr Freizeit haben? Möchte ich mehr Dinge tun, die meiner Gesundheit dienen? Möchte ich aufregendere Sachen erleben? Möchte ich mehr Zeit für mein Hobby haben?

Ich habe folgende Ziele:
.....
.....
.....

5. Meine Ziele für meine Persönlichkeitsentwicklung: Möchte ich entschiedener auftreten? Möchte ich meinen Überzeugungen gemäß handeln? Möchte ich spontaner sein? Möchte ich besser herausfinden, was ich wirklich will? Möchte ich innerlich unabhängiger werden?

Ich habe folgende Ziele:

.....

.....

.....

6. Meine Berufsziele: Welche Art von Arbeitsplatz möchte ich finden? Möchte ich gern studieren? Möchte ich vor allem gut bezahlt werden? Möchte ich vor allem gefördert und angeleitet werden? Wie stelle ich mir meine Tätigkeiten vor?

Ich habe folgende Ziele:

.....

.....

.....

7. Meine langfristigen Lebensziele: Möchte ich eine Familie gründen? Möchte ich ein Haus bauen? Möchte ich eine bestimmte Leistung vollbringen (von der andere noch lange sprechen werden)? Möchte ich für eine wichtige politische Überzeugung eintreten?

Ich habe folgende Ziele:

.....

.....

.....

Welche Ziele sind für dich so wichtig – und so schwer zu erreichen –, dass du in der nächsten Zeit eine ausführliche Planung für sie ins Auge fassen möchtest?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

PLANEN FÜR ZWEI JAHRE

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kannst du ein Ziel testen, das du innerhalb der nächsten zwei Jahre verwirklichen willst. Bitte wähle ein mittelschweres Ziel aus, das dir so wichtig ist, dass du diese kleine Analyse zur Verringerung der Risiken gut gebrauchen kannst.

Welches Ziel möchtest du innerhalb der nächsten zwei Jahre erreichen? Beschreibe es möglichst klar:

.....
.....
.....
.....
.....

Weshalb ist dir das Ziel wichtig? Musst du es aus äußeren Gründen erreichen, weil es Bestandteil einer vorgeschriebenen Prozedur ist? Reizt es dich selbst? Was schätzt du an diesem Ziel?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche einzelnen Schritte planst du, um das Ziel zu erreichen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche eigenen inneren Schwierigkeiten musst du überwinden, um das Ziel zu erreichen?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche äußeren Schwierigkeiten musst du überwinden, um das Ziel zu erreichen?

.....
.....
.....

Wie groß ist deine Chance, das Ziel zu erreichen?

.....
.....

Mit welchen Konsequenzen musst du rechnen, wenn du das Ziel nicht erreichst?

.....
.....
.....
.....

Wer oder was kann dir helfen, dieses Ziel zu erreichen?

.....
.....
.....
.....

Worin besteht die Belohnung für dich, wenn du das Ziel erreicht hast?

.....
.....
.....
.....

Wenn du alles noch einmal bedenkst: Wie viel Energie wirst du voraussichtlich für dieses Ziel aufbringen?

keine Energie / 0 ————— 100 / alle Energie

Trage die Energie, die du voraussichtlich einsetzen wirst, auf dieser Skala zwischen 0 und 100 ein.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Gib zunächst dein Ziel an, indem du den folgenden Satz ergänzt:

Bis zum will ich

	Schwierigkeiten, mit denen ich bei diesem Schritt rechne	Wie ich mit dieser Schwierigkeit fertig werden kann	Wer oder was mir helfen kann	Termin, an dem der Schritt gemacht werden soll	Wie ich mich selbst für diesen Teilerfolg belohnen will
Schritt Nr. 1					
Schritt Nr. 2					
Schritt Nr. 3					
Schritt Nr. 4					
Schritt Nr. 5					

MEIN AKTIONSPLAN

Diese Planungstechnik kann dir helfen, Ziele in jedem Bereich gründlicher vorzubereiten und dir der gegebenen Chancen und Risiken bewusst zu werden, so dass du ein entsprechendes «Sicherheitsnetz» einplanen kannst.

Ich möchte folgendes Ziel erreichen

Was kann mich hindern, dieses Ziel zu erreichen?

Kreuze das Zutreffende an:

- Ich habe nicht die notwendigen Fähigkeiten und/oder Kenntnisse.
- Mir ist das Ziel nicht so wichtig, dass ich mich wirklich anstrengen werde.
- Ich fürchte mich vor einem Misserfolg.
- Ich bin unsicher, was andere über das Ziel selbst oder über mein Vorgehen bzw. meinen Erfolg denken.
- Andere möchten nicht, dass ich dieses Ziel erreiche.
- Das Ziel ist wirklich zu schwer, als dass ich es je erreichen könnte.

Andere Gründe könnten sein:

.....
.....
.....

Was könnte ich tun, um die oben genannten Schwierigkeiten zu verringern oder zu überwinden?

.....
.....
.....

Wer kann mir helfen?

Name

Art der Hilfe

.....
.....

Wie sind meine Erfolgsaussichten in Bezug auf dieses Ziel?

sehr gut – gut – 50 zu 50 – gering – sehr gering

Was führt mich zu dieser Einschätzung?

.....
.....
.....

Was werde ich gewinnen, wenn ich dieses Ziel erreiche?

.....
.....
.....

Mit welchen Nachteilen muss ich möglicherweise rechnen, wenn ich das Ziel erreiche?

.....

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese genannten negativen Konsequenzen eintreten, wenn ich erfolgreich bin?

sehr groß – groß – 50 zu 50 – gering – sehr gering

Was kann ich tun, um diese negativen Konsequenzen zu verringern?

.....

Möchte ich mein Ziel immer noch anstreben?

Ja – Unentschieden – Nein

Was sind die ersten Schritte, die ich unternehmen kann, um das Ziel anzusteuern?

.....

Was kann ich sonst noch tun, um den Erfolg zu sichern?

.....

Werde ich die bei den letzten beiden Fragen genannten Schritte tun?

Ja – Unentschieden – Nein

Wenn meine Antwort Ja ist, bin ich bereit, folgende Vereinbarung mit mir selbst zu treffen?

Vereinbarung mit mir selbst

Ich,, bin entschlossen folgendes Ziel zu erreichen:

.....

Der erste Schritt, den ich dazu tun will, ist

.....

Er soll am..... (Datum) erfolgen.

Das Ziel selbst möchte ich bis zum..... (Datum) erreicht haben.

DatumUnterschrift

OPFER-MENTALITÄT

Hier geht es um eine weitverbreitete Einstellung, die es uns sehr schwer macht, unser Leben zu planen und die vielfältigen Probleme, mit denen wir konfrontiert werden, zu lösen. Da wir alle immer wieder von dieser «Krankheit Opfer-Mentalität» befallen werden, ist es sehr nützlich, die einzelnen Symptome zu kennen, um bei ihrem Auftauchen später «Gegenmittel» nehmen zu können.

Wenn wir die innere Haltung des Opfers einnehmen, dann sagen wir uns zum Beispiel Folgendes:

Mein Leben hängt von gewaltigen äußeren Mächten ab, denen ich ausgeliefert bin und die ich nicht kontrollieren kann. Ich fühle mich bestimmt durch:

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> meine Lebensgeschichte | <input type="radio"/> meine soziale Klasse |
| <input type="radio"/> meine Schulbildung | <input type="radio"/> meinen Intelligenzquotienten |
| <input type="radio"/> meine Eltern | <input type="radio"/> meine Lehrer |
| <input type="radio"/> meine Geschwister | <input type="radio"/> meinen Freund/meine Freundin |
| <input type="radio"/> meine Vorgesetzten | <input type="radio"/> meine Kollegen |
| <input type="radio"/> die Wirtschaftslage | <input type="radio"/> die Zeit, in der wir leben |
| <input type="radio"/> die Regierung | <input type="radio"/> das gesellschaftliche System |
| <input type="radio"/> die Politiker | <input type="radio"/> die Großunternehmen |
| <input type="radio"/> einen speziellen Feind, der es auf mich abgesehen hat: | <input type="radio"/> einen Freund/eine Freundin, der/die mich verlassen hat: |

.....

Was sonst? Ergänze:

.....

.....

.....

Denke an drei verschiedene Situationen, in denen du dazu neigst, dich passiv zu fühlen und zu verhalten, und in denen du andere Personen oder anonyme Mächte verantwortlich gemacht hast.

Kreuze dann die Faktoren oben an, denen du die Zuständigkeit für deine Schwierigkeiten übertragen hast. Wenn nötig, ergänze die Liste.

DIE SELBSTQUÄLER

Im Folgenden findest du eine Reihe von seelischen Einstellungen, mit denen wir uns selbst quälen und belasten. Wir tun das, um uns ein negatives Bild von uns selbst und der Welt zu bestätigen. Natürlich versprechen wir uns auch Vorteile davon. Wir müssen uns nicht mehr besonders anstrengen, unsere Probleme selbst zu lösen. Wir erklären uns selbst oder andere für unfähig, dumm oder böse, sodass wir hauptsächlich eine Reaktion bei anderen hervorlocken: Mitleid und Unterstützung. Zu diesen Selbstquälerspielen gehören:

1. Katastrophenphantasien

Ich stelle mir dann vor, was mir alles Schlimmes passieren könnte, zum Beispiel: Ich verliere meinen Arbeitsplatz. Mein Freund/meine Freundin wird mir untreu. Ich werde krank usw. Im Unterschied zu wirklicher Vorsicht werden hier keine Abwehrmaßnahmen ergriffen.

2. Nicht wieder gutzumachende Versäumnisse

Hier beklage ich Dinge, die ich getan habe, zum Beispiel: Wenn ich nur nicht diese Stellung angenommen hätte. Wenn ich nur früher für das Examen gelernt hätte. Wenn ich mich nur nicht mit diesem oder jenem befreundet hätte usw. Hauptsächlich wird gejamert, aber konkrete Änderungen strebe ich nicht an.

3. Anderen den schwarzen Peter zuschieben

Hier mache ich anderen übertriebene Vorwürfe. Ich werfe ihnen vor, dass sie rücksichtslos, zu wenig liebevoll, autoritär, unkameradschaftlich usw. sind. Ich versuche jedoch nicht, Probleme konstruktiv zu klären.

4. Sich selbst klein und hässlich machen

In diesem Fall sage ich Dinge wie: Niemand mag mich, weil ich dick, dünn, hässlich, dumm, jung, alt usw. bin. Ich maße mir an, von mir aus entscheiden zu können, wie andere zu mir stehen und ob sie mich mögen oder nicht.

5. Die Unfähigkeit erklären

In diesem Fall frage ich mich selbst und andere ständig schuldbewusst: Habe ich etwas vergessen? Habe ich etwas übersehen? Habe ich etwas falsch gemacht? usw. Ich vermeide krampfhaft, meine Fähigkeiten einzugestehen.

6. Vergleiche

Ich sage Dinge wie: Der Chef mag Fred lieber als mich. Die Männer finden Lisa attraktiver als mich. Er ist glücklicher als ich usw. Diese Form ist besonders verbreitet und basiert auf meinem Anspruch, dass mir immer die erste Stelle gebührt.

7. Vorwürfe machen

Ich sage in diesem Fall zum Beispiel: Wenn du endlich freundlicher bist, dann würden wir uns gut verstehen usw. Ich mache hier den anderen für Schwierigkeiten verantwortlich und möchte ihn gewaltsam verändern, statt an mir selbst zu arbeiten.

8. Schwarzsehen

In diesem Fall sage ich zum Beispiel: Was soll ich mich anstrengen? Selbst wenn ich durch die Prüfung komme, wird mir niemand einen Job geben usw. Ich erkläre pauschal, dass alle meine Anstrengungen zu keinem Erfolg führen werden.

9. Was sollen die Leute sagen?

In diesem Fall sage ich zum Beispiel: Was denken meine Bekannten, wenn ich diesen oder jenen Freund habe, wenn ich diese Stellung aufgebe, wenn ich diesen Beruf erlerne usw. Ich mache mich abhängig von der vermuteten negativen Reaktion anderer.

10. Sentimentale Erinnerungen

In diesem Fall schwelge ich in Erinnerungen an die «gute, alte Zeit» und sage: Weißt du noch, was wir auf der Schule alles gemacht haben, was wir als Kinder alles konnten? usw. Ich vergolde die Vergangenheit und entschuldige meine Passivität in der Gegenwart.

11. Das verkannte Genie

Hier sage ich zum Beispiel: Ich bin ja nur ein kleiner Lehrling, eigentlich sollte ich die Abteilung leiten usw. Ich spiele auf meine Möglichkeiten an, um damit zu entschuldigen, dass ich stecken geblieben bin. Der Hinweis auf meine Möglichkeiten soll dann in der Regel meine Arbeit, Lernen usw. ersetzen.

Wenn du diese Selbstquäler-Spiele durchgelesen hast, überlege, welche davon du gelegentlich selbst spielst und kreuze sie an. Gib dann drei Situationen an, in denen du das eine oder andere Spiel praktizierst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PROBLEMFELD

Im Folgenden sind einige häufig vorkommende Probleme aufgeführt, die wir nur selbst lösen können. Überlege, ob einige dieser Probleme dich zur Zeit beschäftigen und kreuze sie an. Ergänze die Liste ggf. durch weitere Problembereiche.

- Ich scheue davor zurück, mich festzulegen, und zwar im Blick auf Personen und/oder im Blick auf Tätigkeiten.
- Ich habe die Tendenz, andere herabzusetzen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich selbst zu akzeptieren.
- Ich neige dazu, meine Angst zu überspielen und mich abzulenken, statt der Angst auf den Grund zu gehen.
- Ich habe Angst vor allem Neuen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich selbst zu verstehen und kann mich auch in andere zu schlecht hineindenken.
- Es fällt mir schwer, Freunde zu gewinnen.
- Ich komme schlecht mit meinen Eltern zurecht.
- Ich fühle mich Autoritäten (z. B. Lehrern, Vorgesetzten) gegenüber unsicher.
- Ich traue mir wenig zu und kenne meine Stärken nicht genau. Meine Ausbildung entspricht nicht meinen inneren Wünschen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mir neue Kenntnisse und Fertigkeiten selbst zu erarbeiten.
- Es fällt mir schwer, andere zu akzeptieren.
- Ich fühle mich oft blockiert.
- Ich denke zu wenig über meine Ziele nach.
- Ich versäume oft, wichtige Planungen vorzunehmen.
- Ich schiebe unangenehme Aufgaben und Entscheidungen vor mir her.
- Manchmal treffe ich Entscheidungen überstürzt und bereue sie hinterher.
- Ich spreche zu wenig mit anderen über meine Probleme.
- Ich habe Schwierigkeiten, meinen eigenen Gefühlen zu trauen und richte mich zu sehr nach der Meinung anderer.
- Ich scheue davor zurück, mich mit anderen zu streiten und auseinanderzusetzen.
- Es fällt mir schwer, klar und deutlich Nein zu sagen.
- Sehr ungern bitte ich andere um einen Gefallen.
- Ich möchte offener mit dem anderen Geschlecht umgehen können. Ich möchte mein Leben stärker selbst in die Hand nehmen.
- Ich fühle mich oft klein und hässlich.
- Über eigene Fehler ärgere ich mich, statt aus ihnen zu lernen. Ich möchte unabhängiger von meinen Eltern werden.
- Ich habe zu wenig sichtbare Erfolge.

Weitere Problembereiche:

.....

AUTOKAUF (Modellskizze)

Rangordnung	Ziele	Optionen	Vorteile der Option
	Einkaufen in der Stadt	Kleinwagen	geringe Kosten, bequemes Parken
	weite Reisen	bequemer Mittelklassewagen	Sicherheit, Schnelligkeit
	Statussymbol	Luxuswagen	erweckt den Anschein von Reichtum

KOMMUNIKATIONSREGELN

- 1. Beachte, was du gerade jetzt fühlst und denkst.** – Wenn du traurig bist, reagierst du anders in der Gruppe, als wenn du glücklich bist. Deine Gefühle beeinflussen, was und wie du etwas sagst, und sie beeinflussen ebenfalls, was und wie du etwas hörst. Besonders wenn du dich verletzt oder ärgerlich fühlst, kann es nützlich sein, das in der Gruppe mitzuteilen.
- 2. Es ist besser, mit einem anderen aus der Gruppe zu sprechen als über ihn.** – Wenn du mit einem anderen Gruppenmitglied einverstanden bist oder wenn du Differenzen mit ihm hast, dann sage es ihm direkt, sonst fühlt er sich nicht ernst genommen. Dir selbst geht es genauso.
- 3. Achte auf indirekte Kommandos wie «man sollte» oder «jeder sollte».** – Mit solchen Aussagen verlagerst du deine Verantwortlichkeit auf andere und nichts geschieht. Versuche stattdessen, Ich-Aussagen zu machen, zum Beispiel: «Ich möchte, dass wir pünktlich schließen.»
- 4. Denk daran, dass die meisten Fragen eine indirekte Aussage enthalten.** – Versuche dir bei eigenen Fragen die enthaltene Aussage klarzumachen. Frag also nicht: «Warum hast du das Protokoll nicht gemacht?», sondern sage vielleicht: «Ich bin sauer, dass du das Protokoll nicht gemacht hast. Meine eigene Arbeit wird dadurch mühsamer. Wann kannst du es mir geben?»
- 5. Versuche nicht, deinen eigenen Standpunkt anderen durch einen Trick aufzuzwingen.** – Sätze wie: «Glaubst du nicht, dass... – Sicherlich willst du doch, dass... – Jeder weiß, dass...» sind geheime Versuche, die eigene Perspektive in das Wertsystem eines anderen einzuschmuggeln.
- 6. Achte auf «Killerphrasen», die den anderen den Boden unter den Füßen wegziehen.** – Dazu gehören Sätze wie: «Das glaubst du doch selbst nicht. – Du spinnst wohl. – Wer hat dir denn das gesagt. – Das geht doch wirklich nicht.» usw.
Dein Opfer wird in vielen Fällen nicht protestieren, auch wenn es sich verletzt fühlt. Aber es wird irgendwann zurückschlagen, oder es zieht sich zurück und wird weniger oder gar nicht mehr mitarbeiten, weil es sich verletzt und ärgerlich fühlt.
- 7. Offenheit und Ehrlichkeit sind kein Selbstzweck.** – Wir erschweren uns die Zusammenarbeit, wenn wir Ehrlichkeit nicht mit Rücksichtnahme und Respekt verbinden.

PAPIERFLUGZEUGE

Deine Gruppe steht im Wettbewerb mit den anderen Gruppen um das beste Papierflugzeug der Welt. Dabei muss das ausgegebene Papier verwendet werden. Ihr könnt anderes Material hinzuziehen.

Deine Gruppe soll ein Papierflugzeug herstellen, das später nach folgenden Gesichtspunkten bewertet wird:

1. Flugtüchtigkeit

Die Gruppe bekommt zehn Punkte für jede Sekunde, die das Flugzeug in der Luft bleibt. Gestoppt wird die Zeit, sobald sich das Flugzeug von der Hand löst bzw. sobald es irgendeinen anderen Gegenstand berührt. Ein Flugzeug, das zum Beispiel 2,5 Sekunden in der Luft bleibt, erhält 25 Punkte. Getestet wird die Flugtüchtigkeit in einem großen Raum. Einer aus deiner Gruppe wird euer Flugzeug in die Luft werfen.

2. Steuerungsfähigkeit

Das Flugzeug soll in einem weiteren Test gegen ein Ziel geworfen werden, das etwa einen Meter breit und zwei Meter hoch ist, und zwar aus einem Abstand von fünf Metern. Jede Gruppe hat zwei Würfe, und jeder Treffer erbringt zehn Punkte. Der Testwurf wird von einem Mitglied deiner Gruppe vorgenommen.

3. Design

Der Gruppenleiter beurteilt als Schiedsrichter die Schönheit der Modelle. Zehn Punkte bekommt jedes Flugzeug, das zeigt, dass die Erbauer auch auf die Form Wert gelegt haben.

Ihr habt insgesamt 30 Minuten Zeit für die Planung und den Bau eures Papierflugzeugs.

BEOBSACHTUNGSBOGEN PAPIERFLUGZEUGE

Jeder Beobachter wählt sich ein Gruppenmitglied aus, um es während der Planung und des Baus zu beobachten. Achte darauf, auf welche Weise der von dir beobachtete Teilnehmer seine Fähigkeiten bei der Gruppenaufgabe einsetzt bzw. nicht einsetzt. Versuche herauszufinden, welche Rolle er dabei übernimmt.

Es ist die Aufgabe der Gruppe, ein Papierflugzeug zu planen und zu bauen, das möglichst lange in der Luft bleibt, sich möglichst genau steuern lässt und möglichst schön ist.

Im Folgenden werden einige Rollen beschrieben, die Mitglieder einer Arbeitsgruppe häufig einnehmen:

Der Solist: Er denkt, dass er der Einzige in der Gruppe ist, der Fähigkeiten hat.

Der Nichtstuer: Er sitzt an der Seite und trägt zur Gruppenarbeit nichts bei.

Der Bogenschütze: Er wertet fast jede geäußerte Idee ab, macht selbst jedoch selten einen besseren Vorschlag.

Der Schwätzer: Er redet, redet und redet.

Die Clique: Einige aus der Gesamtgruppe, die die Arbeit machen, ohne die anderen einzubeziehen. Sie sind tatkräftig, vermitteln jedoch den Eindruck, dass die anderen überflüssig sind.

Der Koordinator: Er leitet die Gruppe und akzeptiert die Ideen anderer. Er zeigt, dass die Beiträge anderer nützlich sind.

Der Vermittler: Er sorgt für Frieden in der Gruppe, baut Spannungen zwischen Einzelnen ab und sorgt für ein gutes Arbeitsklima.

Der Gefolgsman: Er sagt «Ja». Er schließt sich allen Vorschlägen an, die von einem starken Gruppenmitglied gemacht werden.

Der Reisende: Er interessiert sich mehr für die Aktivitäten der anderen Gruppen als für die Arbeit der eigenen Gruppe. Daher verlässt er gelegentlich oder häufig seinen Arbeitsplatz.

Welche Rolle/Rollen übernimmt das von dir beobachtete Gruppenmitglied und bei welcher Gelegenheit? Halte deine Beobachtungen fest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EIN NEUES SPIEL

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, wichtige Aspekte der Zusammenarbeit in deiner kleinen Gruppe zu klären:

Hast du selbst etwas zu dem neuen Ballspiel beigetragen? Welche Idee stammt von dir?

Fühltest du dich frei genug zu sagen, was du dachtest?

Wer hat der Gruppe bei der Lösung der Aufgabe besonders geholfen?

Wodurch?

Wer hat die Gruppe bei der Lösung der Aufgabe behindert?

Wodurch?

Wie bist du mit deinem eigenen Verhalten zufrieden?

Was hast du gut gemacht?

Was würdest du nächstes Mal anders machen?

Wie wurde die Gruppe geleitet?

Welche Gruppenmitglieder beteiligten sich an der Leitung?

Wie zufrieden bist du mit dem neuen Spiel?

sehr zufrieden / 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 / sehr unzufrieden

Hättest du allein ein besseres Spiel erfinden können?

Worauf kommt es bei eurem Spiel an? Betont es die Tüchtigkeit eines Einzelnen?

Betont es die Zusammenarbeit?

Betont es den Wettbewerb?

Hält es alle Teilnehmer in gleicher Weise in Bewegung?

Gibt es Raum für individuelle Initiative? Für welche?

Gibt es Gewinner und Verlierer?

BRÜCKENBAU

Deine Aufgabe als Beobachter ist es, möglichst sachlich festzustellen, wie die Gruppe vorgeht. Stelle fest, was die einzelnen Gruppenmitglieder tun und sagen, um an der Aufgabe mitzuwirken. Widerstehe der möglichen Versuchung, dich innerlich bei der Lösung der Aufgabe zu engagieren.

Lies die folgenden Fragen durch. Sie geben dir Gesichtspunkte für die Beobachtung. Am Ende des Experiments sollst du dann die Fragen beantworten.

Schreibe die Namen der Gruppenmitglieder auf ein Blatt Papier und lass genügend Platz zwischen den einzelnen Namen, sodass du notieren kannst, was dir am Verhalten des Betreffenden auffällt.

Wie war die Stimmung bei der Arbeit?

Wie kamen die Entscheidungen in der Gruppe zustande?.....

Wie reagierten die Gruppenmitglieder bei Konflikten?

Wie viele Gruppenmitglieder beteiligten sich an der Lösung?.....

Wie wurden passive Gruppenmitglieder einbezogen?.....

Gab es unterschiedliche Rollen und Aufgaben für männliche und weibliche Gruppenmitglieder?

Wie wurde entschieden, wer wie viel sprechen durfte?.....

Wie gut hörten die Gruppenmitglieder einander zu?.....

Gab es Leiter der Gruppe?

Wie wurden sie dazu?

Wie wurden die Aufgaben in der Gruppe verteilt?

.....