

## Übung 1.2

# Was sind Werte?



Prozess:

### Diskussion in Zweiergruppen



35 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ besser zu verstehen, was mit dem Begriff „Werte“ gemeint ist,
- ✓ einige ihrer persönlichen Werte identifizieren zu können.

#### Material



- Papier und Stifte
- Flipchart mit folgenden Fragen:
  - **Was bedeutet für Sie beide der Begriff Werte?**
  - **Welche bestimmten Werte sind für Sie persönlich in Ihrem Leben wichtig?**
- Marker

#### Die Übung moderieren



1. Erklären Sie das Lernziel dieser Übung damit, wir zuerst den Begriff „Werte“ verstehen und wir uns über unsere persönlichen Werte klar werden können.

2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden und führen Sie wie folgt durch die Übung: Erinnern Sie alle daran, wann jeweils zur nächsten Frage überzugehen ist.

“Finden Sie sich in Zweiergruppen zusammen und stellen Sie sich Ihrem Partner vor. Erzählen Sie etwas Allgemeines von sich.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3. Führen Sie danach die Teilnehmer in die Hauptübung, indem Sie ihnen die vorbereitete Flipchart mit den beiden Fragen zeigen.

„Sprechen Sie jetzt mit Ihrem Partner darüber, was Sie beide unter dem Begriff „Werte“ verstehen und welche Werte für Sie in Ihrem Leben besonders wichtig sind.“

Nach der Diskussion können Sie dann die Definition, auf die Sie sich verständigt haben, sowie einige Ihrer persönlichen Werte aufschreiben.“

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit.



4. Jetzt gehen Sie mit den Teilnehmern in die Schlussphase der Übung:

„Sprechen Sie jetzt mit einer anderen Zweiergruppe und vergleichen Sie Ihre Definitionen und Werte.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.


**Feedback  
15 Minuten**



Beginnen Sie damit, die Teilnehmerinnen nach ihren persönlichen Werten zu fragen und halten Sie die Antworten auf der Flipchart fest. Erforschen Sie in der verbleibenden Zeit, was die Teilnehmerinnen unter dem Begriff „Werte“ verstanden haben. Nutzen Sie hierbei die Hintergrundinformationen als Richtlinie für die Diskussion.




**Bewegungsübung**

 5 Minuten



**Pause**

 20 Minuten

## Übung 1.3

# Ein Höhepunkt meines Berufslebens



Prozess:

### Wertschätzung und Zuhören



30 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

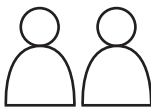
- ✓ Werte zu identifizieren, die ein erfülltes Berufsleben kennzeichnen,
- ✓ zu verstehen, wie sich Werte in der eigenen Berufspraxis zeigen.

#### Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

#### Die Übung moderieren



1. Beginnen Sie die Übung folgendermaßen:

„Finden Sie sich mit einem Partnerin zusammen, doch bleiben Sie zunächst nur bei sich..“

Blicken Sie auf Ihr Berufsleben zurück und denken Sie über einen Höhepunkt nach, über eine Zeit, in der Sie Hervorragendes geleistet haben, eine Zeit, die für Sie sehr bedeutsam oder wichtig war. Eine Zeit, in der Sie sich besonders lebendig, kreativ oder effektiv gefühlt haben.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür einige Minuten Zeit.

2. Dann stellen Sie den nächsten Schritt der Übung vor:

„Erzählen Sie jetzt Ihrer Partnerin von diesem Höhepunkt in Ihrem Beruf. Was machte diesen Erfolg oder diese bedeutsame Erfahrung aus? Was war so besonders daran? Interviewen Sie sich gegenseitig, jeder knapp 5 Minuten.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür insgesamt 10 Minuten Zeit.

3. Jetzt gehen Sie zur nächsten Stufe über:

„Als nächstes beschreiben Sie sich gegenseitig, welche Werte Sie in der Erzählung Ihrer Gesprächspartnerin identifizieren konnten. Wählen Sie dann drei Werte aus, die Ihnen beiden wichtig erschienen, und schreiben Sie diese dann auf.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

**Feedback  
10 Minuten**



Versammeln Sie alle Teilnehmer wieder in der Hauptgruppe.

Fragen Sie die Teilnehmerinnen, welche Werte für sie am wichtigsten waren und halten Sie die Antworten auf der Flipchart fest. Sie könnten diese auch kurz mit der Liste aus Übung 1.2 vergleichen.


Einige Teilnehmer möchten vielleicht Ihre besonderen Erfolge oder Erlebnisse mit der Gruppe teilen. Wenn jemand das nicht möchte, sollte dies von der Gruppe respektiert werden.

## Übung 1.4

# Werte, die mir am wichtigsten sind



Prozess:  
**Reflexion**

 20 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ ihre wichtigsten persönlichen Werte identifizieren zu können,
- ✓ zu verstehen, wie Werte sich durch die persönlichen Eigenschaften eines Menschen ausdrücken.

### Material



- Handzettel 1.4 – Liste mit Werten
- Haftnotizen oder kleine Zettel mit Stecknadeln/Tesafilm (drei Zettel pro Person).

### Die Übung moderieren



1. Verteilen Sie den Handzettel 1.4 - Liste mit Werten und die Haftnotizen (drei pro Person).
2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich die Gespräche der vorhergehenden Übungen in Erinnerung zu rufen und anhand der Liste mit Werten die drei Werte zu benennen, die ihnen am wichtigsten sind. Sie sollten jeden dieser Werte auf eine der drei Haftnotizen schreiben.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3. Bitten Sie dann jeden, seine Zettel auf die Wand zu kleben oder auf eine Pinnwand zu stecken.



4. Wenn alle Zettel hängen, fragen Sie die Gruppe, welche Werte man als ähnlich oder gleichwertig gruppieren könnte. Hängen Sie die Haftnotizen den Vorschlägen entsprechend um und benennen Sie einige der wichtigsten.

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 5 Minuten Zeit.

**Feedback**  
**5–10 Minuten**



Wählen Sie ein oder zwei der meistgenannten Werte aus und besprechen Sie mit der Gruppe, wie sich diese Werte in Form von Persönlichkeitsmerkmalen ausdrücken könnten. Welche dieser Werte könnten insbesondere für die Arbeit im Gesundheitswesen von Bedeutung sein?

## Übung 1.5

# Persönliche Werte erleben



Prozess:

### Meditation



20 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein, ✓ ihre Grundwerte in der Meditation zu erleben.

#### Material



- CD-Titel Nr.1 – Persönliche Werte erleben (oder Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrecorder (fakultativ)
- Papier und Stifte

#### Die Übung moderieren

1. Geben Sie den Teilnehmerinnen zu verstehen, dass sie nun die Gelegenheit erhalten, die drei wichtigsten Grundwerte aus der vorherigen Übung mit einer tieferen Erfahrung zu verbinden.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich bequem hinzusetzen und zu entspannen. Es ist gut, aufrecht zu sitzen, die Hände locker im Schoß zu halten, die Beine nicht übereinander zu schlagen und die Füße fest auf den Boden zu stellen.
3. Spielen Sie den CD-Titel Nr.1 - Persönliche Werte erleben oder lesen Sie der Gruppe den nachfolgenden Text vor. Dabei sollten Sie langsam und deutlich sprechen, bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer sich besinnen können, und eventuell Entspannungsmusik dazu spielen.

“Setzen Sie sich ganz bequem hin ... Ihr Körper darf sich jetzt entspannen ... Sie können Ihre Augen schließen oder sie offen halten ... Achten Sie jetzt mehr und mehr auf Ihren Körper und Ihre Atmung ... Atmen Sie tief ein ... und lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannung los ... noch einmal ... und beobachten Sie, wie Ihr Atem gleichmäßiger wird ... Langsam einatmen ... und wieder ausatmen.

Je mehr Sie bei sich selber ankommen, desto entspannter fühlen Sie sich ... Ihr Gedankenstrom wird langsamer ... Ihre Gedanken werden ruhiger.

In Ihrer Vorstellung taucht jetzt langsam ein Bild oder ein Gefühl Ihrer tiefsten inneren Werte auf ... Konzentrieren Sie sich auf einen Wert ... Taucht ein Bild, eine Farbe, ein Geräusch oder ein Satz auf, der für Sie mit diesem Wert in Verbindung steht ...? Nehmen Sie sich Zeit für diese Erfahrung ... Wie fühlt es sich an, diesen Wert zu erfahren? (**lange Pause**)

Wählen Sie einen weiteren Wert ... und erfahren Sie ihn in Ihrem tiefsten Inneren ... Taucht ein Bild, eine Farbe, ein Geräusch oder ein Satz auf, der für Sie mit diesem Wert in Verbindung steht ...? Nehmen Sie sich Zeit für diese Erfahrung ... Wie fühlt es sich an, diesen Wert zu erfahren? (**lange Pause**)

Wenn Sie soweit sind, gehen Sie zu einem dritten Wert über ... Versuchen Sie ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, dieser Wert zu sein. (**lange Pause**)

Erinnern Sie sich nun an Ihre drei Werte ... und erleben Sie diese nacheinander noch einmal. (**lange Pause**)

Werden Sie sich nun allmählich wieder Ihres Körpers bewusst ... Sie sitzen auf einem Stuhl in diesem Raum ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... bewegen Sie Ihre Zehen und Finger ..., und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen ... Dehnen und strecken Sie sich, damit Sie sich wieder vollkommen wach fühlen.“

**Feedback**  
5-10 Minuten



**Entweder möchten die Teilnehmer noch ruhig sitzen bleiben oder darüber sprechen, was sie erlebt haben – je nachdem, ob sie bereits Erfahrung mit ähnlichen meditativen Übungen gemacht haben. Wenn jemandem z.B. ein Bild, eine Farbe oder ein Satz in den Sinn gekommen ist, möchte er das vielleicht der Gruppe mitteilen oder aber die Erfahrung einfach nur für sich aufschreiben oder malen.**



**Mittagspause**



## Seminarteil II: Werte im Berufsleben

### Übung 1.6



# Helden und Heldinnen

Prozess:  
**Reflexion**



20 Minuten

#### Lernziele

Nach der Übung sollten die Teilnehmerinnen in der Lage sein,

- ✓ zu beschreiben, durch welche Werte sie von einem anderen Menschen inspiriert und in ihrer Arbeit positiv beeinflusst wurden
- ✓ zu erklären, wie Werte sich in Verhaltensweisen und Handlungen ausdrücken.

#### Material



- Papier und Stifte
- Marker
- Flipchart mit folgenden Fragen:
  - Wer hat Sie inspiriert und Ihre Arbeit positiv beeinflusst?
  - Welche Werte zeigt/e dieser Mensch in seiner Art zu arbeiten?

#### Die Übung moderieren

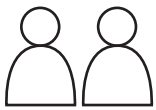


1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden.
2. Leiten Sie wie folgt durch die Übung:

“Denken Sie zunächst einmal alleine darüber nach, wer Sie inspiriert und Ihre Arbeit positiv beeinflusst hat. Das könnte beispielsweise eine Kollegin sein, ein Vorgesetzter oder Freund oder auch eine öffentliche bzw. historische Person.

Schreiben Sie den Namen auf und dazu auch die Werte, die diese Person in ihrer Arbeit und ihrem Verhalten ausgedrückt hat.“

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Übungsschritt gehen.



3 Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken mit ihrer Teampartnerin auszutauschen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür weitere 5 Minuten Zeit.

**Feedback  
10 Minuten**



Bitten Sie die Teilnehmer, die Person (wenn sie dies möchten) und die Werte zu benennen, die sie in der Person erkennen konnten. Schreiben Sie die genannten Werte auf eine Flipchart. Diskutieren Sie dann in der Gruppe, auf welche Art und Weise diese Personen bestimmte Werte in ihren Verhaltensweisen und Handlungen gezeigt haben.

## Übung 1.7

---



# Den Traum neu entfachen

Prozess:

## Visualisierung



20 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,  
✓ ihr ideales wertebasiertes Arbeitsumfeld zu visualisieren.

### Material



- Arbeitsblatt 1.7 – Den Traum neu entfachen
- CD-Titel Nr. 2 – Den Traum neu entfachen (oder CD/Kassette mit Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrekorder

### Die Übung moderieren

- 1 Leiten Sie die Visualisierung wie folgt ein:  
"Ich glaube, die meisten von uns haben eine Idealvorstellung davon, wie die Dinge bei der Arbeit sein sollten. Dieser Traum ist teilweise sicherlich der Grund dafür, warum wir diese Arbeitsstelle ausgesucht haben. Sie werden jetzt für einige Minuten durch eine Visualisierung geführt, um diesen Traum neu zu entfachen. Lassen Sie uns sehen, was dabei herauskommt – vielleicht ähnelt es Ihrem heutigen Arbeitsplatz oder es ist etwas anderes."
- 2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, in ihrer Vorstellung einfach den Worten zu folgen und dabei so entspannt und kreativ wie möglich zu sein.
- 3 Spielen Sie **CD-Titel Nr. 2 - Den Traum neu entfachen** oder lesen alternativ die nachfolgenden Worte zu einer Entspannungsmusik im Hintergrund. Sprechen Sie langsam, deutlich, und möglichst mit sanftem Tonfall, wobei Sie bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer Zeit zum Nachdenken haben.

„Setzen Sie sich bequem hin und erlauben Sie es Ihrem Körper, sich zu entspannen ... Ihre Hände liegen locker in Ihrem Schoß und Ihre Füße stehen sicher auf dem Boden ... Vielleicht möchten Sie jetzt Ihre Augen schließen ... Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit ganz sanft auf Ihren Körper und Ihre Atmung ... und beobachten Sie, wie sich Ihr natürlicher Atemrhythmus einstellt ... Nach einigen Augenblicken wird Ihr Atem ruhiger ... Ihr Körper kann sich jetzt ganz entspannen ...

Jetzt, wo Sie völlig entspannt sind, stellen Sie sich vor, wie eine große Seifenblase ganz sanft zu Ihnen herunterschwebt ... Diese Seifenblase hat eine Tür und auf dieser ist ein Schild angebracht mit der Aufschrift ...: „Steigen Sie ein. Mit mir werden Sie zur Arbeitsstelle Ihrer Träume schweben.“

Steigen Sie nun ein ... Die Seifenblase beginnt, zu schweben ... Sie erhebt sich über dieses Gebäude und beginnt dann ihre Reise ... Genießen Sie die wunderbare Landschaft unter sich ... Allmählich nähert sich die Seifenblase der Arbeitsstelle Ihrer Träume und schwebt langsam hinunter ... Während die Seifenblase ganz sanft auf dem Boden aufsetzt, sehen Sie das Gebäude, in dem Sie arbeiten ... Sie bemerken die Grünanlagen draußen und die Form des Gebäudes ... Langsam gehen Sie den Weg hinauf ... und nehmen wahr, wie Sie sich dabei fühlen ...

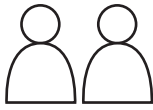
Es ist frühmorgens und einige Mitarbeiter kommen gerade an ... Sie beobachten, was die anderen tun ... und wie sie miteinander umgehen ... Während Sie das Gebäude betreten, bemerken Sie den Gesichtsausdruck und das Gefühl Ihrer Kollegen, als sie zu Ihnen „Guten Morgen“ sagen ... Sie beginnen Ihren Arbeitstag mit einem guten Gefühl für jeden, der hier arbeitet.

Gehen Sie nun durch das Gebäude, nehmen Sie die Räumlichkeiten, die Farben und das Licht wahr ... Es sieht genau so aus, wie Sie es sich wünschen. Sie gehen an den Platz, an dem Sie normalerweise arbeiten, und beobachten, wie sich alles verändert hat und wie die Menschen sich verhalten ...: Ihre Kolleginnen, Patientinnen, und alle, die in der Patientenpflege arbeiten ... Wie sieht alles aus ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Sie sehen, wie die Menschen miteinander arbeiten ... und wie sie mit Ihnen während des Tages zusammenarbeiten ... Wie fühlen Sie sich an diesem Arbeitsplatz und wie verhalten Sie sich ...?

Malen Sie sich nun den Rest des Tages in Ihrer Fantasie aus ... (Halten Sie 20 Sekunden lang inne).

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich ... und steigen Sie wieder in die Seifenblase, die bereits auf Sie wartet ... Die Seifenblase schwebt hoch über das Gebäude ... und bringt Sie langsam wieder hierher zurück ...

Sie sind nun wieder hier ... und während Sie wahrnehmen, wie Sie auf dem Stuhl sitzen, verschwindet die Seifenblase ... und Sie kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.“



- 4 Bitten Sie nun die Gruppe, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden, und verteilen Sie **Arbeitsblatt I.7 - Den Traum neu entfachen**. Bitten Sie um den Austausch der Erfahrungen bei dieser Visualisierungsübung anhand der Fragen auf dem Blatt.

Die Teilnehmerinnen dürfen sich bei ihren Beschreibungen frei ausdrücken, aber sie sollten auch versuchen, die zugrundeliegenden Werte zu erkennen und die Art und Weise, wie sie sich im Arbeitsumfeld, in der Arbeitseinstellung und im Verhalten der Leute zeigten.

Geben Sie den Teilnehmern 10 –15 Minuten Zeit für diese Schlussphase.

# 1 Hintergrundinformationen

## **Warum Frieden?**

Wer immer heute im Gesundheitswesen arbeitet: Stress ist ein Problem für jeden – mag es um Termine gehen, um den Umgang mit schwierigen Patienten oder um das Gefühl, von der sich aufstürmenden Arbeit erdrückt zu werden. Wenn wir bei der Arbeit gestresst sind, geht es uns oft zuhause schlecht. Wir machen uns Sorgen, wie wir unseren Haushalt schaffen sollen und was es zum Abendessen geben soll. Oder wir haben Schuldgefühle, dass wir schon wieder nicht unsere Eltern angerufen und den Kindern noch nicht bei den Hausarbeiten geholfen haben. Stress und Sorgen können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, was wiederum den Umgang mit unseren Patienten beeinflusst. Ein wirksames Gegenmittel für all das ist die Entwicklung hin zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden.

## **Ziele des Moduls**

In diesem Modul werden nicht die einzelnen Stressfaktoren untersucht, sondern die Methoden, wie ein Zustand innerer Ruhe und inneren Friedens erreicht werden kann. Wenn wir innerlich gelassen bleiben, können wir viel besser mit Problemen und auch mit den Anspannungen, Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen, die daraus entstehen, umgehen.

Indem wir Friedfertigkeit „einüben“, entwickeln wir die „Gewohnheit“ der Friedfertigkeit. Wenn wir friedvoll sind, finden wir leichter Zugang zu anderen positiven Ressourcen und Eigenschaften, um besser für unser eigenes Wohlergehen zu sorgen.

In gewisser Hinsicht ist uns bekannt, dass, wenn wir innerlich friedvoll sind, auch unsere Mitmenschen sich beruhigen und entspannter werden. Dies hat positiven Einfluss auf unsere Kolleginnen, unsere Patienten, die Familie und Freunde und schafft wiederum eine friedvolle Atmosphäre, die sich ausbreitet und jedem gut tut.

## **Einleitung zum Modul *Frieden***

Die Übungen in diesem Modul zeigen uns einfache aber sehr wirkungsvolle Methoden, unseren inneren Frieden wiederzuentdecken. Für diejenigen, die sich schon länger in Friedfertigkeit üben, bietet sich die Chance, auf diesen bereits erworbenen Fähigkeiten aufzubauen und sie weiter zu entwickeln.

Egal auf welchem Niveau von „Fertigkeit“ und Kompetenz wir uns befinden – die Fähigkeit, friedvoll zu sein, kann immer und überall geübt werden (zu Hause, im Garten, in der U-Bahn, im Bus oder beim Abwaschen!). Je mehr wir Friedfertigkeit zum Bestandteil unseres Selbst machen, umso positiver sind die Auswirkungen, auf unsere Art zu leben, zu arbeiten und mit anderen Menschen umzugehen.

# Themenschwerpunkte der Übungen

## Was bedeutet Frieden (2.1)

Je nachdem, welche Menschen man fragt, wird Frieden sehr unterschiedlich definiert. Für manche bedeutet Frieden einfach ein Leben ohne Stress. Auf einem übergeordneten Niveau kann auch ein politischer Zustand – nämlich die Abwesenheit von Krieg – gemeint sein. Sich an friedvolle Momente zu erinnern ist ein guter Start, um Gefühle des inneren Friedens wieder wachzurufen und zu überlegen, was Frieden für uns eigentlich bedeutet. Finden wir nur an bestimmten Orten oder mit bestimmten Menschen Frieden? Trägt eine bestimmte Umgebung eher zu einem friedvollen Gefühl bei, wie zum Beispiel, wenn wir den Geräuschen und der Musik der Natur lauschen? Worin liegt das Wesen dieser Friedfertigkeit? Indem wir über die Bedeutung von Frieden für unser Leben nachdenken und feststellen, wo und wann wir Frieden erfahren, sind wir in der Lage, neue und friedvolle Situationen für uns zu erschaffen. Dies ist in unserem vielbeschäftigten Leben kein einfaches Unterfangen, doch allein der Entschluss, Frieden finden zu wollen, ist ein bedeutender Schritt auf diesem Weg.

## Eine friedvolle Haltung einüben (2.2, 2.3, 2.9, 2.10)

Der erste Schritt, Frieden zu finden, mag darin bestehen innezuhalten. Einfach nur in unserer momentanen Tätigkeit innezuhalten, lässt während des Tages bewusst Momente entstehen, in denen wir eine Pause machen können, um uns einige Augenblicke still und entspannt hinzusetzen. Dies kann überall sein, am besten natürlich in einer ruhigen Umgebung. Verschiedene Techniken der Muskelentspannung, in denen Muskelgruppen abwechselnd angespannt und entspannt werden, können uns helfen, eine sehr tiefe körperliche Entspannungsebene zu erreichen und einen friedvollen Zustand zu erfahren.

Die große Herausforderung liegt jedoch darin, unseren Geist zu beruhigen. Manchmal halten wir tatsächlich physisch inne: Wir setzen uns hin und freuen uns auf eine Pause. Unser Körper hält inne und beginnt sich zu entspannen – aber nicht unser Geist. Die Gedanken überschlagen sich und wir überlegen, was es noch zu tun gibt, oder sind besorgt über das, was noch nicht erledigt wurde. Unsere Gedanken springen von einem Thema zum nächsten, von Ärger über die Vergangenheit bis hin zu Sorgen hinsichtlich der Zukunft. Diese Gedanken können Beklemmungen, Ängste und starke Gefühle wie Wut, Eifersucht, Schuld und Anhänglichkeit hervorrufen.

Wir müssen lernen, den Geist zu beruhigen und diese Gedankenströme zu verlangsamen, sie zuzulassen, ihnen aber nicht unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen. Unsere Gedanken zu beobachten ist eine Technik, die wir nutzen können, um Geist und Körper miteinander zu verbinden; wenn der Körper entspannt ist, wirkt sich dies auch auf den Geist aus und umgekehrt. Indem wir zuerst den Körper entspannen, können wir die Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken lenken, sie beobachten, sie verlangsamen und uns auf die dazwischen liegende Stille konzentrieren. Wir haben zudem die Möglichkeit, unsere Gedanken auszuwählen – wir können also damit beginnen, friedvolle Gedanken zu wählen und sie unserem Geist anzubieten. Diese Gedanken treten mit unserer inneren friedvollen Natur in Resonanz, allmählich erfahren wir so unser wahres Selbst.



## **Frieden in Aktion (2.4)**

Frieden erfährt man nicht nur durch Ruhe oder Inaktivität. Frieden kann auch aus verschiedenen Handlungen resultieren; dies bietet uns die Möglichkeit, Frieden als Teil unseres täglichen Lebens erfahren zu können. Für einige Menschen können Gefühle von Frieden aus einer tiefen Konzentration heraus entstehen – wenn sie vollkommen selbstvergessen malen, schreiben oder im Garten arbeiten. Für andere entsteht dieses Gefühl, wenn sie andere in Aktion sehen, so z.B. beim Fußballspiel, oder aber wenn sie die Natur betrachten, z. B. einen Wasserfall, einen Fluss oder Wolken, die über den Himmel ziehen. Ein Gefühl von Frieden stellt sich auch bei sehr großen physischen Anstrengungen ein, z.B. beim Laufen oder wiederholten Übungen, wo wir physische Grenzen durchbrechen und einen inneren Ort der Stille erreichen. Auch entspannende Aktivitäten können ein Gefühl des Friedens hervorrufen, z.B. ein Spaziergang am Meer oder das Schaukeln oder Wiegen eines Babys.

Ein wesentlicher Punkt ist die „Absicht“ oder die „innere Einstellung“ vor dem Beginn einer Aufgabe oder Aktivität. Wenn wir uns zum Beispiel gestresst oder abgehetzt fühlen, werden der Abwasch oder das Kochen zur zusätzlichen Bürde, die wir auf gestresste und abgehetzte Art und Weise erledigen. Wenn wir uns jedoch entscheiden, genau diese Aktivitäten als eine Zeit zur Besinnung zu nutzen, könnte es sein, dass wir ein Gefühl des Friedens sowie des „Zeitstillstands“ mitten an einem geschäftigen Tag genießen können.

## **Friedvolles Zuhören (2.6)**

Indem wir uns innerlich stabil, friedvoll und stark fühlen, können wir anderen besser unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Wenn andere wahrnehmen, dass ihnen zugehört wird, verwandeln sich ganz allmählich ihre Sorgen und Ängste und werden leichter. Umgekehrt verhindert halbherziges, drängendes und angespanntes Zuhören eine gute Kommunikation und damit auch die Möglichkeit solch einer Verwandlung.

Für diejenigen unter uns, die mit Patientinnen oder Klientinnen zu tun haben, ist es hilfreich, einmal über die Auswirkung unseres stillen Zuhörens nachzudenken. Dieses tiefe Zuhören entstammt einem inneren Frieden und setzt voraus, dass wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit zuhören – wenn möglich ohne Unterbrechungen, Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke. Diese können den anderen irritieren oder verunsichern und davon abhalten, seine Gefühle und seine Geschichte in eigenen Worten auszudrücken und zu erzählen. Friedvolles Zuhören heißt, neugierig zu sein und – falls nötig – offene Fragen zu stellen, die sich nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten lassen. Vor allem bedeutet es, mit einem offenen Herzen zuzuhören – was sich durch eine offene Körperhaltung, durch einen aufmerksamen und entspannten Gesichtsausdruck und durch eine freundliche, nicht wertende Einstellung zeigt.

Friedvolles Zuhören versetzt uns in die Lage, zum mitfühlenden Zeugen zu werden, wenn unsere Patienten ihre Geschichten erzählen; und gleichzeitig erlaubt es uns, entspannt zu bleiben. Es lohnt die Überlegung, wie viel des berühmten „Placebo“-Effekts wohl hierauf zurückzuführen ist.

## **Frieden am Arbeitsplatz (2.5, 2.7, 2.8, 2.11)**

Stellen wir uns vor; wir wenden die oben beschriebene Einstellung auch an unserem Arbeitsplatz und im Umgang mit Kollegen an. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie wir dies durch unser eigenes Verhalten und durch die Art und Weise, wie wir unseren Arbeitsplatz organisieren, tun können.

Wenn wir aus einer friedvollen Haltung heraus agieren, können wir bedeutungsvolle Beziehungen mit sämtlichen Kolleginnen und auch anderen Menschen aufbauen und aufrecht erhalten. Es ist fast so, als ob die Menschen sich „stärker bemühen“ (paradoxiertweise mit weniger Anstrengung), wenn sie wissen, dass sie bei der Arbeit ihre beste Seite zeigen können – ihr wahres Selbst.

Wenn wir inneren Frieden finden, führt dies zu positiven Veränderungen an unserem Arbeitsplatz.

Zum Beispiel:

- Ich komme innerlich gesammelt zur Besprechung, weil ich in Ruhe hingegangen bin anstatt gerannt zu sein.
- Ich nutze die Augenblicke zwischen Besprechungen oder Konsultationen zur Entspannung, damit ich dem nächsten Patienten wieder mit voller Aufmerksamkeit zuhören kann.
- Ich diskutiere mit Kollegen anstatt zu streiten, wenn es um Verbesserungsvorschläge geht.

Genauso wie es wichtig ist, innerlich einen friedvollen Zustand zu erschaffen, so ist es auch notwendig, ein Gefühl des Friedens an unseren Arbeitsplatz zu bringen. Auf diese Weise spiegelt das „Außen“ das „Innen“ und kann es stärken. Dies erreichen wir durch das Entrümpeln unseres Arbeitsplatzes und indem wir verschiedene Möglichkeiten finden, ein Gefühl von großzügigem Raum zu erschaffen. Natürlich eignen sich auch Pflanzen, Bilder, Farben, Geräusche und Möbel, die ein Gefühl von Ruhe und Wohlbehagen vermitteln.

## 2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 2

### Seminarteil I: Selbst friedvoll sein

#### Ziele

- Mit einigen Techniken zur Entspannung und Erfahrung von innerem Frieden experimentieren und die Wirkung vergleichen.
- Den Teilnehmern unterschiedliche Erfahrungen von Frieden vermitteln, sowohl in Aktion als auch im Ruhezustand.
- Ein Bild von Frieden am Arbeitsplatz entwerfen.

#### Durchführung

In diesem Seminarteil erforschen die Teilnehmerinnen, was Frieden für sie persönlich bedeutet und welche wirkungsvollen Möglichkeiten es gibt, diesen friedvollen Zustand zu erreichen. Zu Beginn erinnern sich die Teilnehmer an eine Zeit, in der sie tiefen Frieden verspürt haben, um so über die Bedeutung von Frieden nachzudenken. In zwei weiteren Übungen können die Teilnehmer Friedfertigkeit durch Muskelentspannung und eine Atemübung mit anschließender Stille erfahren und die jeweilige Wirkung auf Körper, Gedanken und Gefühle miteinander vergleichen. Eine spielerische Gruppenübung erlaubt den Teilnehmern Frieden zu erfahren, während sie aktiv sind, einerseits als Darsteller, andererseits als Beobachter. Die Visualisierung eines friedvollen Arbeitstags bildet den Aufhänger für eine Kreativ-Übung, in der die Teilnehmerinnen ihre Vision von Frieden durch Worte, Kunst oder Bewegung ausdrücken können.

### Seminarteil II: Frieden im Berufsalltag

#### Ziele

- Die Wirkung von friedvollem Zuhören erfahren und bewerten.
- Verschiedene Wege überlegen, wie Frieden für jeden Teilnehmer im Alltag und am Arbeitsplatz umgesetzt werden kann.

#### Durchführung

Dieser Seminarteil beginnt mit einer Hörübung zu zweit, welche das Konzept des friedvollen Zuhörens vorstellt und den Teilnehmern die Gelegenheit gibt, diese Fähigkeit einzuüben und die Vorteile und Auswirkungen zu beurteilen. Danach folgt eine kurze Einzelübung, in der es darum geht, positive Veränderungen für die äußere Umgebung zu überlegen, die inneren Frieden begünstigen oder spiegeln könnten. Nach der Pause und einem kurzen Rückblick geht es weiter mit der individuellen Handlungsplanung. Hierbei konzentrieren sich die Teilnehmerinnen auf Veränderungen, die sie am Arbeitsplatz vornehmen können. Diese werden anschließend mit anderen Teilnehmerinnen besprochen und weiter entwickelt. Der zweite Teil schließt mit einer gemeinsamen Meditation ab, welche die Teilnehmerinnen ermutigt, eine dauerhafte innere Vision von Frieden zu erschaffen.

## Programm / Zeitplan für Modul 2 Frieden

Einleitung		30 Minuten
<b>SEMINARTEIL I</b> Selbst friedvoll sein		
Übung 2.1	Was bedeutet Frieden?	25 Minuten
Übung 2.2	Frieden einüben – Muskelentspannung und Atmung	25 Minuten
Übung 2.3	Frieden einüben – still werden	30 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 2.4	Frieden in Aktion	35 Minuten
Übung 2.5	Ein friedvoller Tag am Arbeitsplatz	40 Minuten
Mittagspause		
<b>SEMINARTEIL II</b> Frieden im Berufsalltag		
Übung 2.6	Frieden im Berufsalltag finden	60 Minuten
Übung 2.7	Wie Innen so Außen	10 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 2.8	Frieden erschaffen	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschluss		
Übung 2.9	Einen „Friedens-Anker“ setzen	10 Minuten
<b>Gesamte Zeit</b>		6 Stunden

### Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 2.10	Ein friedvolles Bild	10 Minuten
Übung 2.11	Wertschätzen der eigenen Fähigkeit, im Berufsalltag friedvoll sein zu können	25 Minuten

## Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

### Seminarteil I

- Arbeitsblatt 2.2 – Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren
  - Arbeitsblatt 2.3 – Konzentration auf das Stillwerden
  - CD-Titel Nr. 3 – Frieden durch Muskelentspannung und Atmung üben
  - CD-Titel Nr. 4 – „Frieden einüben“ durch inneres Stillwerden
  - CD-Titel Nr. 5 – Ein friedvoller Arbeitstag
  - Kreative Materialien, z.B. Magazine, farbiges Tonpapier, Farben oder auch Ton/Knete
- \* oder Entspannungsmusik im Hintergrund

### Seminarteil II:

- Arbeitsblatt 2.6(A) – Ein Dialog über Frieden
- Arbeitsblatt 2.6(B) – Zuhören als spirituelles Werkzeug
- CD-Titel Nr. 6 – Ein „Friedens-Anker“
- Stellwand mit Stecknadeln oder Tesafilm/-krepp zum Befestigen von Flipchartpapier

### Vertiefungsübungen/Hausarbeit

- Farbige Buntstifte/Filzstifte

## Vorbereitung

1. Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
2. Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
3. Lesen Sie sich die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
  - Seminareinleitung
  - Übungen

- Bewegungsübungen
- Pausen
- Seminarrückblick
- Aktivitätenplanung
- Bewertung
- Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. **In Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

4. Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Sachen zur Verfügung stehen.

## **3** Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

### **Stille**

#### **Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen**

#### **Überblick über das Seminar**

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- hilfreiche Hinweise
- etwaige Fragen

#### **Einstimmung/eine friedvolle Atmosphäre erschaffen**

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmer

#### **Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit**

**In Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

## 4 Die Übungen

### Seminarteil I: Selbst friedvoll sein

#### Übung 2.1

## Was bedeutet Frieden?



Durchführung:  
**Reflexion**

 25 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ von einer Erfahrung berichten können, bei der sie Frieden gefühlt oder erlebt haben,
- ✓ erkennen, dass Menschen verschiedene Vorstellungen von Frieden haben können,
- ✓ erkennen, dass sie eine innere Quelle des Friedens haben.

#### Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

#### Die Übung moderieren

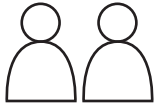


**1. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich zu zweit zusammenzufinden, und geben Sie ihnen Papier und Stifte. Laden Sie alle zu folgender Übung ein, die im ersten Teil allein durchgeführt wird:**

„Setzen Sie sich ruhig hin und überlegen Sie nun einige Minuten, wie es wohl ist, sich wirklich friedvoll zu fühlen. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie absoluten Frieden verspürten – oder Sie stellen sich einfach einen friedvollen Ort vor. Schreiben Sie jetzt auf, was Frieden für Sie bedeutet, einschließlich dessen, was Sie sich früher einmal unter Frieden vorgestellt haben. Kreisen Sie dann die Worte ein, die für Sie das Wesen von „Frieden“ am besten beschreiben.“

**Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.**





2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, ihre Ergebnisse abwechselnd mit der Partnerin zu besprechen. Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, wobei nach 5 Minuten jeweils ein Wechsel stattfinden sollte.

### **Feedback 10 Minuten**



Bringen Sie die allgemeine Aufmerksamkeit wieder in die Hauptgruppe und moderieren Sie dann die Gruppendiskussion wie folgt:

- Fragen Sie die Gruppe nach Wörtern, die sie mit "Frieden" assoziieren. Schreiben Sie diese Begriffe auf das Flipchart. Mehrfachnennungen werden entsprechend markiert.
- Führen Sie nun eine Diskussion darüber, was Frieden bedeutet.
- Ihr Ziel sollte es sein, dass die Gruppe erkennt, dass verschiedene Menschen verschiedene Vorstellungen von Frieden haben können. Dennoch hat jeder mehr oder weniger Zugang zu einer inneren Quelle des Friedens. In diesem Seminarteil werden sich die Teilnehmer darauf konzentrieren, diesen Zugang zur inneren Friedensquelle wieder zu erlangen.

### **Hilfreiche Hinweise**

Die von den Teilnehmerinnen erstellten Listen können gut am Ende des Seminars im Rückblick verwendet werden, damit sie sich daran erinnern, was Frieden für sie bedeutet.

## Übung 2.2

---

# Frieden einüben – Muskelentspannung und Atmung



Prozess:

### **Muskelentspannung, Atmung und Reflexion**



25 Minuten

#### **Lernziele**

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ einen entspannten und friedvollen Zustand durch Muskelentspannung und Atemübungen zu erfahren,
- ✓ die Wirkung von Muskelentspannung auf den Körper; die Gedanken, die Gefühle und ein „Gefühl des Friedens“ zu beschreiben.,
- ✓ den potenziellen Nutzen der Muskelentspannung einschätzen zu können, wenn sie einen friedvollen Zustand erreichen möchten.

#### **Material**



- Arbeitsblatt 2.2 – Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren
- CD-Titel Nr. 3 – Frieden durch Muskelentspannung und Atmung üben (oder entspannende Musik im Hintergrund)
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

## Die Übung moderieren

1. Leiten Sie die nächste Übung wie folgt ein:

„Manche Menschen erfahren Frieden, während sie sich verausgaben, andere bevorzugen lieber eine bewusste „Auszeit“. Nun folgt die erste einer Reihe von Übungen, bei denen Sie mit den verschiedenen Möglichkeiten, Frieden zu erfahren, experimentieren können. Vielleicht kennen Sie diese bereits, haben Sie aber selber noch nicht ausprobiert. Es geht hauptsächlich darum, Ihre Reaktionen auf jede Übung zu beobachten und zu vergleichen, um danach zu entscheiden, wie Sie diese Techniken am besten in Ihrem täglichen Leben einsetzen können.“

### 2. Verwenden Sie jetzt CD-Titel Nr. 3 Frieden durch

**Muskelentspannung und Atmung üben, bei dem es sich um eine einfache Entspannungsübung handelt. Als Alternative können Sie auch den nachfolgenden Text sprechen, mit der von Ihnen ausgewählten Entspannungsmusik im Hintergrund. Sprechen Sie klar, mit ruhiger Stimme und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) entsprechend inne, damit die Teilnehmerinnen sich entspannen können. Vielleicht haben Sie auch eine eigene Entspannungsübung, die Sie einsetzen möchten. Ihre Auswahl der Übung sollte sich an der Gruppengröße und am Raum genauso wie an den bisherigen Erfahrungen der Teilnehmer mit Entspannungstechniken orientieren.**

„Setzen Sie sich entspannt hin, so dass Ihre Beine nebeneinander stehen und Sie Ihre Füße auf dem Boden spüren können ... Legen Sie Ihre Hände locker in den Schoß, damit sich Ihre Schultern entspannen können ... Spüren Sie Ihr Gesäß auf dem Stuhl ... Ihre Wirbelsäule ist gerade und aufgerichtet ..., so als ob Ihr Kopf ganz oben an einem Faden aufgehängt sei ...

Nehmen Sie nun bewusst wahr, wie sich Ihr Körper gerade anfühlt ... Als erstes konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand ... Ballen Sie Ihre Hand jetzt zur Faust, so fest Sie können ... Zählen Sie leise bis drei und lassen Sie dann los ... Wiederholen Sie jetzt das gleiche mit der linken Hand ... Machen Sie eine Faust, zählen Sie bis drei und lassen Sie dann los ... Vielleicht können Sie schon den Unterschied spüren, wie es ist, wenn Sie angespannt und wenn Sie entspannt sind ... Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand und lassen Sie los ..., dann mit der linken ... Und jetzt spannen Sie den ganzen rechten Arm an, der Ellbogen ist gebeugt ... Halten Sie ihn und zählen Sie bis drei ... und lassen Sie dann los ... Machen Sie das Gleiche mit dem linken Arm ... beugen, anspannen, bis drei zählen und dann loslassen ... Vergleichen Sie wieder, wie sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung anfühlt.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Fuß ... und spannen einen Augenblick alle Muskeln an ... Zählen Sie bis drei, dann lassen Sie los ... Spüren Sie die Entspannung ... und wiederholen Sie dann das Gleiche mit dem linken Fuß ... Anspannung, bis drei zählen ... und dann loslassen.

Jetzt geht unsere Wahrnehmung zu unserem rechten Bein ... Spannen Sie die Muskeln an und zählen Sie bis drei ... und dann entspannen Sie wieder ... Machen Sie das Gleiche mit dem linken Bein ... anspannen, bis drei zählen und dann loslassen ... Bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie sich Ihre Arme und Beine jetzt anfühlen.

Machen Sie das Gleiche mit Ihren Bauchmuskeln ... anspannen, bis drei zählen, und loslassen ... Danach ziehen Sie die Schultern hoch und spannen alle Muskeln von der Schulter bis in die Hand an ..., bis drei zählen ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies: Schultern bis in die Hände anspannen ... und jetzt bis fünf zählen, wenn es geht, und wieder entspannen ... Spüren Sie den Unterschied in Ihren Schultern, denn dort haben wir sehr viele Verspannungen.

Nun zum Schluss wollen wir die Muskeln im Gesicht anspannen ... Schließen Sie dazu fest Ihre Augen und beißen Sie die Zähne zusammen ..., bis drei halten, dann entspannen ... und noch einmal anspannen ... und bis fünf zählen ... und entspannen. Bleiben Sie noch einige Augenblicke sitzen und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt."

**Machen Sie hier eine Minute Pause, bevor Sie fortfahren:**

"Und jetzt setzen Sie sich wieder bequem hin ... , beide Füße berühren den Boden ... und Ihre Wirbelsäule ist gerade ... Dieses Mal konzentrieren wir uns auf unseren Atem ... Beobachten Sie Ihren Atem ... Wenn der Mund geschlossen ist, spüren Sie wahrscheinlich, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt ... Beobachten Sie dies einfach ganz ruhig ..., wie der Atem seinen eigenen Rhythmus findet ... ein ... und aus ..., und konzentrieren Sie sich weiter auf Ihren Atem ... und entspannen Sie sich ... , langsam ein ... und aus ... Ein entspannter Atem kommt aus dem Bauch ... Wenn Sie also einatmen, hebt sich der Bauch sanft ... und wenn Sie ausatmen, senkt er sich wieder ... Sie können Ihre Hände auf die Gegend des Magens legen ... und spüren, wie der Bauch sich durch Ihre Atmung hebt und senkt ... Beobachten Sie Ihren Atem ..., versuchen Sie nicht, ihn zu kontrollieren ..., einfach ein ... und aus ..., in seinem ganz eigenen Rhythmus.

Wenn Sie ausatmen, können Sie alle Anspannung loslassen ... Atmen Sie jetzt aus ..., lassen Sie alle Anspannung los ... und atmen Sie nun ein ... und sagen Sie zu sich: „Ich atme Frieden ein.“ ... Atmen Sie Anspannung aus ..., atmen Sie Frieden ein.“

**Machen Sie bis zu einer Minute Pause.**

"Werden Sie sich in Ihrem eigenen Tempo ... wieder Ihres Körpers bewusst ..., der auf dem Stuhl sitzt ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie tief ein und aus ... und öffnen Sie, wenn Sie bereit sind, Ihre Augen."

**3. Bitten Sie die Teilnehmerinnen nach der Entspannungsübung sich zu strecken, die Hände aneinander zu reiben, sich ein wenig zu schütteln, zu gehen, oder auf und ab zu springen. All dies sind Möglichkeiten um sicherzustellen, dass die Teilnehmer wach und munter sind.**

**4. Teilen Sie das Arbeitsblatt 2.2 Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren aus, und bitten Sie die Teilnehmer dann, in den nächsten Minuten ihre Eindrücke mit Hilfe der Fragen auf dem Blatt zu notieren. Sobald alle fertig sind, gehen Sie zur nächsten Übung in Bezug auf Frieden über.**



**Hilfreiche  
Hinweise**

Wenn es eine kleine Gruppe mit Anfängern sein sollte, ist es am besten, diese körperlichen Entspannungsübungen an einem bequemen Ort durchzuführen, wo sich alle hinlegen können. (Wenn das möglich ist, müssten Sie den einführenden Text leicht abändern.) Bei einer größeren Gruppe können Sie die Übung natürlich auch durchführen, indem die Teilnehmerinnen einfach auf ihren Stühlen sitzen bleiben. Bitten Sie alle Teilnehmerinnen darum, aufrecht zu sitzen und die Lehne als Unterstützung für den Rücken zu nutzen .

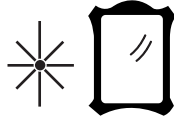
Unter Umständen sind Menschen nach diesen Entspannungsübungen etwas schläfrig. Als Moderator sollten Sie hier einfühlsam reagieren, wenn die Teilnehmer nur langsam aus dieser möglicherweise tief berührenden Erfahrung herauskommen. Respektieren Sie dies und ermutigen Sie sie sanft dazu, ihre Erfahrungen zu notieren.

Eine ausgiebigere Entspannungsübung finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen, Kapitel 3 Bewegungsübungen**, zusammen mit weiteren Hinweisen zur progressiven Muskelentspannung. Es gibt ebenfalls einen entsprechenden CD-Titel auf der CD (**CD-Titel Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung**).

## Übung 2.3

---

# Frieden erfahren – still werden



Prozess:

### Meditation und Reflexion



30 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ einen Zustand der Ruhe und Entspannung durch das „Stillwerden“ erfahren können,
- ✓ die Wirkung des „Stillwerdens“ auf den Körper, die Gedanken, die Emotionen wahrnehmen und die gespürte körperliche Auswirkung von Frieden beschreiben können,
- ✓ einschätzen können, inwieweit das „Stillwerden“ eine Möglichkeit ist, innerlich Frieden zu erfahren,
- ✓ die Wirkung und die Vorteile dieser Übung mit den Erfahrungen bei der Muskelentspannung vergleichen können.

#### Material



- Arbeitsblatt 2.3 – Wahrnehmung der Stille
- CD-Titel Nr. 4 – „Frieden einüben“ durch inneres Stillwerden
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

#### Die Übung moderieren

**1. Spielen Sie den CD-Titel Nr. 4 „Frieden durch inneres Stillwerden erfahren“.** Alternativ dazu können Sie als Moderatorin den folgenden Text vorlesen, wobei Sie mit ruhiger und sanfter Stimme sprechen und jeweils bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer Ihnen in die Entspannung folgen können.

„Setzen Sie sich ganz bequem hin ... und erlauben Sie Ihrem Körper, sich jetzt zu entspannen ... Lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden ausruhen ... und Ihre Hände locker in den Schoß fallen ... Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper und auf Ihre Atmung ... Beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen ... und folgen Sie Ihrem Atemrhythmus ... Beobachten Sie, wie er immer langsamer wird ... Sie können Ihre Augen schließen oder auch geöffnet lassen.

Vielleicht beginnen Ihre Gedanken abzuschweifen ... zu Bildern aus der Vergangenheit ... oder Sorgen um die Zukunft. Lassen Sie sie einfach ziehen ..., analysieren Sie nichts mehr ... Konzentrieren Sie sich jetzt stattdessen ... auf die Freiräume zwischen Ihren Gedanken ..., vor den Gedanken oder jenseits der Gedanken ... Erleben Sie die Stille und den Frieden, der dort liegt ...

Während Sie das tun, sagen Sie still zu sich ... Viele Gedanken und Gefühle kommen in mir hoch .... Ich lenke diese Gedanken jetzt weg von äußeren Dingen ... und konzentriere mich einzig auf friedvolle Gedanken ... Alle anderen Ideen und Gedanken lasse ich einfach hinter mir zurück ... und lasse sie ziehen ... Nach und nach werden meine Gedanken langsamer ... und ich spüre ..., wie in mir immer mehr Frieden entsteht ... Ich lasse einen Gedanken auftauchen, der da heißt ... „Ich bin ein friedvolles Wesen.“

Und während ich diesem einfachen Gedanken folge ..., entsteht auch ein Gefühl dazu ... und ich werde zu diesem Gefühl des Friedens hingezogen ... Obwohl vielleicht noch Gedanken kommen ..., die mich ablenken ..., nehme ich sie wahr als solche ..., die mir etwas über mich selbst erzählen ... Ich akzeptiere sie einfach ..., aber ich halte mich auch nicht mit diesen Gedanken auf ... Sie dürfen einfach kommen ... Ich nehme sie wahr ... und gehe dann bewusst wieder zu dem einen Gedanken zurück ... „Ich bin ein friedvolles Wesen“.

Während ich das tue ... und während meine Gedanken beginnen, langsamer zu werden ..., erfahre ich einen Zustand der Ruhe ... der Stille ... und Gelassenheit in meinem Kopf ... Während ich in dieser Erfahrung des Friedens voll und ganz aufgehe ..., erkenne ich deutlich ..., dass ich Frieden bin ... Noch einmal konzentriere ich mich auf diesen einen Gedanken ... und bleibe so lange es geht in dieser Erfahrung.

Und nun kommen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus ... mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder in diese Gruppe ... und in diesen Raum zurück ... Bewegen Sie sanft Ihre Hände und Beine."

**2. Verteilen Sie Arbeitsblatt 2.3 Wahrnehmung der Stille.** Geben Sie den Teilnehmern einen Moment Zeit, um kurz ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Die Fragen auf dem Arbeitsblatt können dabei als Hilfe dienen. Bitten Sie die Teilnehmer, auch die letzte Frage zu beachten, in der die Wirkung der vorherigen Muskelspannungsübung mit dieser Übung verglichen wird, und hierzu einige Notizen zu machen.



**Feedback**  
**10 Minuten**



Laden Sie die Teilnehmerinnen nun ein, ihre Erfahrungen mit den Übungen 2.2 und 2.3 zu schildern und dabei auf die Unterschiede einzugehen zwischen den beiden Techniken, Frieden für Körper, Geist und Gefühle einzuüben.



**Bewegungsübung**



5 Minuten



**Pause**



20 Minuten



## Übung 2.4

---



# Frieden in Aktion

Prozess:

## Spiel



35 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Wirkung verschiedener Handlungen auf Gedanken und Gefühle einerseits als Darsteller, andererseits als Beobachter – erfahren und vergleichen können,
- ✓ herausfinden, ob man einen friedvollen Zustand erreichen kann, während man verschiedenartige Handlungen ausführt.

### Die Übung moderieren



1. Bitten Sie die Teilnehmer, zwei Gruppen zu bilden. Gruppe 1 und Gruppe 2 sitzen sich jeweils getrennt an jeder Seite des Raumes gegenüber.
2. Führen Sie dann wie folgt durch die Übung:
  - Eine Gruppe wird gebeten, verschiedene kurze Handlungen pantomimisch oder schauspielerisch darzustellen, während die andere Gruppe nur beobachtet.
  - Dabei sollten die „Darsteller“ so wenig Worte oder Geräusche wie möglich machen.
  - Das Ziel für die „Darsteller“ ist es wahrzunehmen, was sich in ihrem Geist während der Handlungen und im Anschluss daran abspielt. Und die Beobachter sollten wahrnehmen, welche Auswirkungen sie durch die Beobachtung der Handlungen erleben.
  - Diese Übung ist ein Spiel! Es geht darum, mehr über sich selbst zu entdecken, aber nicht, wer am besten schauspielern kann!
3. Bitten Sie jetzt Gruppe 1, die folgenden Handlungen darzustellen (nennen Sie immer nur eine Aufgabe nach der anderen, aber ohne dass Gruppe 2 dies hört) und dabei zu beobachten, was sich in ihrem Geist während und nach der Handlung abspielt. Gruppe 2 soll zuschauen und wahrnehmen, welche Wirkung jede Darstellung auf ihre eigenen Gedanken und Gefühle hat. Geben Sie den Teilnehmerinnen 1 - 2 Minuten Zeit für jede Handlungsdarstellung.

- Familieneinkauf im Supermarkt am Samstag morgen tätigen.
  - Das Bild einer wunderschönen Landschaft malen.
  - Ein Bett mit frischer Wäsche beziehen.
  - An einem Fluss oder Wasserfall sitzen und dem Fließen des Wassers zuschauen.
4. Sobald Gruppe 1 mit den Darbietungen fertig ist, fragen Sie die Darsteller, wie sie sich dabei gefühlt haben. Welchen Effekt hatte jede einzelne Szene auf die Gedanken und die Konzentration und welche Gefühle wurden hervorgerufen? Welche Szene war beruhigend, welche eher aufregend? Welche verlangte die meiste Konzentration? Stellen Sie dann Gruppe 2 die gleichen Fragen aus deren Sicht als Beobachter.
5. Bitten Sie die Teilnehmer nun, die Rollen zu tauschen. Führen Sie Gruppe 2 durch die Darstellungen, und geben sie jeweils ein bis zwei Minuten Zeit für jede einzelne Szene.
- Ein festtägliches Essen für die ganze Familie in der Küche zubereiten.
  - Ein Weltmeisterschaftsspiel der Nationalmannschaft am Fernsehen erfolgen.
  - Im Fitness-Studio auf einem Standfahrrad oder auf einem Laufband trainieren.
  - An einem schönen Sommertag in Ruhe auf einer Parkbank sitzen.
6. Fragen Sie nun Gruppe 2, wie es war, diese Übungen durchzuführen. Welchen Effekt hatte jede dieser Szenen auf ihre Gedanken, ihre Konzentration und ihre Gefühle? Was war am aufregendsten? Bitten Sie Gruppe 1, die gleichen Fragen aus deren Sicht als Beobachter zu beantworten.
1. Bitten Sie die Gruppe zu diskutieren, ob es beruhigender war, Darsteller oder Beobachter zu sein.
2. In der verbleibenden Zeit sollen die Gruppen darüber sprechen,
- ob es für sie am Arbeitsplatz oder zuhause Tätigkeiten gibt, die für sie beruhigend sind, und
  - inwieweit sie es für möglich halten, sich zu entspannen, während sie zuhause oder am Arbeitsplatz verschiedene Tätigkeiten ausführen.

**Feedback  
10 Minuten**



**Hilfreiche  
Hinweise**

Ziel dieser Übung ist es, dass jede/r für sich selbst herausfindet, welche Tätigkeit für ihn/sie am friedvollsten ist. Sobald uns bewusst ist, wann wir inneren Frieden erleben – sei es bei einer Handlung oder auch während wir uns entspannen – können wir unsere täglichen Aktivitäten besser planen, um dieses Potenzial zu verstärken. Die „besinnliche“ Zeit im Garten oder am Fluss ist eigentlich die größte Herausforderung, weil sie unerwünschte Gedanken hervorrufen kann, die unseren Geist beschäftigen.

Es kann sein, dass Menschen unterschiedliche Empfindungen haben, ob es nun hochkonzentrierte Tätigkeiten (z.B. malen), körperliche Aktivitäten (ein Bett beziehen) oder sich wiederholende Aktionen (Jogging, Geschirrspülen) sind. (Es ist möglich, dass einige Teilnehmerinnen sich in jeder der Handlungen entspannt fühlen, da wir in den vorhergehenden Übungen an einem friedvollen Zustand gearbeitet haben!)

Es könnte für Sie als Moderatorin hilfreich sein, mit der Gruppe über die Wichtigkeit der Absicht zu sprechen, mit der man an eine Handlung herangeht, und auf die daraus resultierende Auswirkung auf einen friedvollen bzw. friedlosen Zustand (siehe auch das **Hintergrundmaterial** für weitere Informationen zu diesem Thema).

## Übung 2.5

---

# Ein friedvoller Tag am Arbeitsplatz



Prozess:

## Visualisierung und Kreativität



40 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Vision eines friedvollen Arbeitsumfelds nach ihren Wünschen erschaffen können,
- ✓ diese Vision durch einen Text, eine künstlerische Darstellung oder eine Bewegung ausdrücken können.

### Material



- CD-Titel Nr. 5 – Ein friedvoller Arbeitstag (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- CD-Player oder Kassettenrekorder (fakultativ)
- Kreative Materialien, z.B. Magazine, Tonpapier, Farben, Ton/Knete

### Die Übung moderieren

Teil A: Visualisierung (10 Minuten)



1. Erklären Sie den Teilnehmerinnen, dass sie jetzt zusammen eine Visualisierungsübung machen werden.

„Während Sie jetzt zuhören, entspannen Sie sich ... Folgen Sie einfach dem, was Sie hören und schauen Sie ..., was für Bilder Ihnen in den Sinn kommen ..., wie es sich anfühlt ..., wie es Sie berührt ... Lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf ..., damit Ihre innere Welt mit Ihnen Kontakt aufnehmen kann ... Erschaffen Sie etwas erfrischend Neues für die Zukunft.“

2. Spielen Sie **CD-Titel Nr. 5 Ein friedvoller Arbeitstag** oder lesen Sie die folgende Visualisierung mit sanfter Stimme vor, wobei Sie jeweils an den Pausenzeichen (...) einige Momente innehalten.

„Setzen Sie sich bequem hin ... und atmen Sie ein paar Mal tief durch ...  
Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre Atmung ... und dann auf Ihre Gedanken  
... Denken Sie jetzt an eine Zeit ..., als Sie sich optimistisch und selbstsicher  
fühlten ..., als Sie sich positiv und hochmotiviert fühlten ..., eine Zeit, in der Sie  
glücklich und zufrieden waren ... Spüren Sie, wie Sie mit sich selbst eins sind  
... Atmen Sie diese Erfahrung tief ein ... und lassen Sie sie in jede Zelle Ihres  
Körper strömen ... Dieses Gefühl von Frieden ..., von innerem Gleichgewicht  
macht Sie stärker ... und gibt Ihnen Selbstvertrauen ... Sie haben das Gefühl,  
Situationen mit mehr Leichtigkeit angehen zu können.

Stellen Sie sich nun vor, eine ganze Arbeitswoche läuft so wie von selbst ... Egal  
welche Situation auftritt ..., Sie können Sie mit Leichtigkeit handhaben ... Sie füh-  
len sich während der ganzen Woche erfüllt von innerem Frieden.

Jetzt stellen Sie sich einen einzelnen Tag mitten in dieser großartigen Woche  
vor... und wie wundervoll dieser ablaufen wird ... Wie fühlt es sich an, morgens  
aufzuwachen ...? Wo sind Sie ...? Wie spät ist es ...? Was für Geräusche hören  
Sie ...? Wo befinden Sie sich ...? Was nehmen Sie um sich herum wahr ...?

Sie gehen zur Arbeit ... und alles läuft wie von selbst ... Was machen Sie wäh-  
rend des Morgens und während des Nachmittags ...? Wie sehen und hören Sie  
sich selbst in Ihrer Zusammenarbeit mit den Kolleginnen ...? Welche Worte  
gebrauchen Sie ...? Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Sie haben außerdem genügend Zeit ..., noch etwas anderes zu tun ... Vielleicht  
gehen Sie spazieren ..., treffen sich mit Freunden ... oder sind glücklich, einfach  
nur für sich selbst zu sein ... Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Stellen Sie sich nun vor ..., wie Sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen  
... Sie haben sogar noch Zeit ..., sich zu unterhalten und zu entspannen ... Und  
während sich der Tag dem Ende zuneigt ..., erlauben Sie sich noch einmal daran  
zu denken, wie schön dieser Tag war ... Was ist Ihr letzter Gedanke vor dem  
Einschlafen ...?

Bewegen Sie nun langsam wieder Ihre Hände und Füße ... und kommen Sie all-  
mählich wieder in diesen Raum zurück.“

## **Teil B: Kreative Darstellung eines friedvollen Tages**

(20 Minuten)



I Bitten Sie die Teilnehmer, sich einige Minuten ruhig hinzusetzen und darüber nach-  
zudenken, wie sie diese Visualisierung erlebt haben und wie sich diese Erlebnisse  
darstellen lassen. Hierzu bieten Sie folgende Möglichkeiten zur Auswahl:

- schriftliches Festhalten von Einsichten und Ideen oder in Form von Gedichten
- Arbeiten mit kreativen Materialien, z.B. ein Bild malen oder eine Kollage basteln, oder mit Ton oder Sand arbeiten

- Kreieren einer Pantomime oder eines Tanzes, der entweder einem Partner gezeigt oder der ganzen Gruppe vorgeführt wird.
- 2 Geben Sie den Teilnehmern die Materialien, die sie sich ausgesucht haben, und lassen Sie ihnen 20 Minuten Zeit, um ihre Erfahrung auszugestalten.

**Feedback  
10 Minuten**



- 1 Stellen Sie in der Gruppe die kreativen Arbeiten auf eine angemessene Art vor.
- 2 Beginnen Sie einfühlsam einen Austausch darüber, wie sich die Teilnehmerinnen während ihrer friedvollen und kreativen Arbeit gefühlt haben.

**Hilfreiche  
Hinweise**

Weitere Informationen und Ideen zu Kreativität als spirituellem Lernhilfsmittel finden Sie in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**.



**Mittagspause**

## Seminarteil II: Frieden im Berufsalltag

### Übung 2.6

---

# Frieden im Berufsalltag finden



**Prozess:**

## Friedvolles Zuhören



60 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

#### A

- ✓ ihre eigenen Vorstellungen und die anderer von „Frieden im Berufsalltag“ ausdrücken können,
- ✓ einige Möglichkeiten herausarbeiten, mehr Frieden im Berufsalltag zu erleben,

#### B

- ✓ friedvolles Zuhören bewusst einsetzen können, um anderen Menschen Gelegenheit zu geben, ihre Gefühle und Interessen auszudrücken,
- ✓ bestimmen können, was sie dabei über sich selbst gelernt haben, und wie dies in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

### Material



- Arbeitsblatt 2.6 (A) – Ein Dialog über Frieden
- Arbeitsblatt 2.6 (B) – Zuhören als spirituelles Werkzeug
- Flipchart und Marker

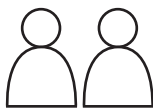
### Die Übung moderieren

Diese Übung über das Zuhören ist für jeden Teilnehmer eine gute Gelegenheit, einerseits gehört zu werden und andererseits sich als „friedvoller“ Zuhörer zu erleben. Lesen Sie vor der Durchführung dieser Übung die Informationen über „Zuhören als spirituelles Lernhilfsmittel“ in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel** und ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, diese Art des Zuhörens auch außerhalb des Seminars zu üben.

1. Erklären Sie der Gruppe, dass die Übung in zwei Schritten abläuft: Teil A beschäftigt sich mit „Frieden im Berufsalltag“ und in Teil B geht es um Zuhören als spirituelles Hilfsmittel.
2. Erklären Sie die wesentlichen Merkmale des friedvollen Zuhörens wie folgt:  
 „Um ein friedvoller Zuhörer zu sein:
  - Seien Sie innerlich friedvoll und beruhigen Sie Ihren Geist, damit Sie konzentriert zuhören können.
  - Hören Sie mit Ihrem Herzen und einer offenen Körperhaltung zu – mit einem aufmerksamen und ruhigen Gesichtsausdruck und einer freundlichen, vorurteilsfreien Einstellung.
  - Hören Sie mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu.
  - Nur wenn es Ihrem Gegenüber schwer fällt zu sprechen und sich zu öffnen, zeigen Sie Interesse und ermutigen Sie ihn durch sanfte und offene Fragen.
  - Seien Sie sich bewusst, dass Unterbrechungen (Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke) nicht notwendig sind. Manchmal können Sie sonst die andere Person beeinflussen oder davon ablenken, ihre Gefühle auszudrücken bzw. ihre Geschichte mit eigenen Worten zu erzählen.“

### Teil A: Ein Dialog über Frieden (20 Minuten)

---



1. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich mit einer anderen Person, die sie noch nicht so gut kennen, in Zweiergruppen zusammenfinden. Teilen Sie den **Handzettel 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden** mit den Fragen für das Interview aus. Bitten Sie nun jedes Paar, dieses Arbeitsblatt jeweils für den Partner auszufüllen.

„Finden Sie sich mit jemandem zusammen, den Sie bisher noch nicht näher kennen gelernt haben. Stellen Sie sich nun abwechselnd mit Ihrem Partner die Fragen von **Teil 1** auf dem **Arbeitsblatt 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden**. Seien Sie innerlich friedvoll, wenn Sie die Fragen stellen.

Hören Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aufmerksam zu. Üben Sie das friedvolle Zuhören und seien Sie auf die Antworten gespannt. Jede Person hat fünf Minuten Zeit zum Sprechen.“

**Geben Sie als Moderator insgesamt zehn Minuten Zeit, wobei die Teilnehmer nach der Hälfte der Zeit ihre Rollen wechseln sollen.**

2. Bitten Sie nun die Zweiergruppen, zu **Teil 2** des Arbeitsblattes überzugehen:  
 „Stellen Sie jetzt Ihrem Partner die Fragen von **Teil 2 des Arbeitsblattes 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden**, und notieren Sie seine drei Wünsche. Jeder Person stehen fünf Minuten zur Verfügung.“  
 Geben Sie insgesamt zehn Minuten Zeit. Nach der Hälfte der Zeit sollten die Teilnehmerinnen die Rollen tauschen. Danach gehen Sie zum Feedback über.



**Feedback**  
**10 Minuten**



Bitten Sie einige Teilnehmer aus der Gruppe, die Sichtweise Ihres Partners über „Frieden im Berufsalltag“ zu schildern. Fragen Sie nach Gemeinsamkeiten, die während des Austauschs oder bei den drei Wünschen aufgetreten sind. Lassen sich bei den drei Wünschen Themen erkennen? Lassen Sie dies in der Gruppe diskutieren und konkret umsetzbare Vorschläge notieren, die dann später in der **Aktivitätenplanung** aufgegriffen werden können.



**Teil B: Zuhören als spirituelles Werkzeug** (15 Minuten)

---

- 1 Teilen Sie Arbeitsblatt 2.6 (B) Zuhören als spirituelles Werkzeug aus und bitten Sie die Zweiergruppen, sich nun zu viert zusammenzufinden.
- 2 Bitten Sie jede Gruppe darum, über die Fragen nachzudenken und sie zu diskutieren. Erinnern Sie die Gruppe daran, auch in der größeren Runde ihre Fähigkeiten des friedvollen Zuhörens weiterhin einzusetzen.

**Feedback**  
**10 Minuten**



Vielleicht möchten Sie von einigen Teilnehmerinnen erfahren, was ihnen geholfen hat, ein „guter Zuhörer“ zu sein. Was haben sie dabei über sich selbst gelernt und was wollen sie am Arbeitsplatz konkret umsetzen? Schreiben Sie die Vorschläge für die spätere **Aktivitätenplanung** auf einen Flipchart.

## Übung 2.7

---



# Wie Innen so Außen

Prozess :  
**Reflexion**



10 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ zu erkennen, in welcher Art und Weise die äußere Umgebung zu einem entspannten Zustand beitragen kann,
- ✓ sich eine Veränderung zu überlegen, mit der sie starten könnten, um das Umfeld am Arbeitsplatz oder zuhause friedvoller zu gestalten.

### Material



- Papier und Stifte
- vorbereitete Flipchart mit der folgenden Frage:  
**"Was würde mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz zu einem friedvolleren Ort machen?"**
- Flip-Chart-Marker

**Die Übung moderieren** **I. Bitten Sie die Teilnehmer, die folgende kurze Aufgabe alleine zu bearbeiten:**



„Fragen Sie sich Folgendes: „Was würde mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz zu einem friedvolleren Ort machen?“

Suchen Sie sich ein oder zwei Dinge aus. Vielleicht ist es etwas Einfaches, wie zum Beispiel eine Pflanze oder ein neues Bild. Oder Sie wollen eine radikale Veränderung, wie z.B. die Möbel umstellen oder ein Zimmer komplett renovieren. Vielleicht geht es auch nur darum, alte Zeitschriften wegzuwerfen oder gründlich aufzuräumen. Spüren Sie innerlich, was notwendig ist. Indem Sie Ihre Umgebung positiv verändern, helfen Sie sich selbst, friedvoller zu werden. Sie können eine Veränderung in Ihrer äußeren Umgebung vornehmen, um eine friedvollere Atmosphäre zu erschaffen, und dies wird auch eine innerliche Veränderung bewirken. Diese beiden Bereiche sind nicht getrennt, da das Äußere Ihr Inneres widerspiegelt. Vielleicht sind Sie zu dieser Entscheidung aufgrund ruhigen Nachdenkens gekommen – oder einfach nur, weil Sie Ihre Umgebung bewusster wahrnehmen. Es ist unwichtig, was zuerst kam – die positive Veränderung Ihrer äußeren Umgebung wird Sie auf Ihrem Weg zum Frieden unterstützen.“

2. Bitten Sie nun jede Teilnehmerin darum, eine Veränderung aufzuschreiben, die geeignet ist, eine friedvollere Umgebung entstehen zu lassen – entweder am Arbeitsplatz oder zuhause.

Geben Sie den Teilnehmern dafür fünf Minuten Zeit, bevor Sie zum Feedback übergehen.

**Feedback**



Nutzen Sie die verbleibende Zeit, um von den Teilnehmern ihre Veränderungswünsche vorlesen zu lassen, und schreiben Sie diese auf das vorbereitete Flipchart unter die Fragestellung.

**Hilfreiche Hinweise**

Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmer ihre Umgebung bewusster wahrnehmen und erkennen, welche Veränderungen sie vornehmen können, um sich selbst als friedvolles Wesen zu erfahren.

Im Hintergrundmaterial finden Sie weitere Informationen zu dieser Thematik.



**Bewegungsübung**



5 Minuten

**Pause –**



15 Minuten



## 5 Seminarrückblick



10 Minuten

### **Moderationshinweise**

- 1 Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmerinnen auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.
- 2 Wählen Sie einige besonders kreative Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.

„Nun, da wir am Ende des Seminars angelangt sind, werden Sie feststellen, dass wir Ihre Vorstellungen von Frieden genauer angeschaut haben und dass Sie eine eigene Vision von Frieden erschaffen haben, die Sie nun am Arbeitsplatz umsetzen können. Sie haben erfahren, wie es ist, sich friedvoll zu fühlen. Sie haben Ihre Fähigkeit zum friedvollen Zuhören geschult und sind kreativ und kontemplativ gewesen. Einiges davon können Sie in die nun folgende Aktivitätenplanung einfließen lassen.“

- 3 Händigen Sie den Teilnehmerinnen jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls der eine oder andere Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

**Weitere Informationen finden sich in Teil 2: Anleitung für Moderatoren.**

## 6 Aktivitätenplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie Hinweise und Informationen zur Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung, die den Teilnehmern hilft, einige ihrer Ideen aus den vorhergehenden Übungen weiter zu entwickeln.

### Übung 2.8

---

## Frieden erschaffen



Prozess:

### **Reflexion und Austausch**



30 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ einen Handlungsplan für die Erschaffung eines friedvollen Arbeitsplatzes zu erstellen.

#### Material



- Papier/Karten und Stifte
- Mustervorlagen zur Aktivitätenplanung (optional – siehe auch **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**)

#### Die Übung moderieren

Bis jetzt haben die Teilnehmerinnen ihre Ideen über Frieden diskutiert, haben in Ruhe zugehört und ihre eigene Vision von Frieden im Berufsalltag entwickelt. Basierend auf diesen Erfahrungen und Erkenntnissen können Sie nun in dieser Abschlussübung konkrete Handlungen planen.

Leiten Sie die Übung wie folgt ein:

„Diese nächste Übung besteht aus drei Phasen. In der ersten Phase fassen Sie Ihre persönlichen Ansichten zum Thema „Frieden“ zusammen, im zweiten Schritt entwickeln Sie daraus Ihren individuellen Handlungsplan und zum Schluss werden Sie sich mit anderen über diesen austauschen und ihn gemeinsam weiterentwickeln.“

**Teil A: Individuelle Planung** (10 Minuten)

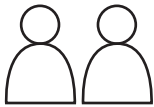
- 1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich nun in Zweiergruppen zusammenzufinden, aber zunächst für sich allein zu arbeiten. Leiten Sie die Übung mit folgenden Worten ein:

„Nehmen Sie sich jetzt einige Minuten in Stille Zeit, um Ihre Vision von Frieden im Berufsalltag zu entwickeln. Überlegen Sie sich verschiedene Möglichkeiten, wie Sie diese Vision verwirklichen können. Dann suchen Sie sich die **kleinstmögliche Veränderung** aus, mit der Sie diese Vision konkret auf den Weg bringen können. Vielleicht geht es dabei um eine Veränderung Ihres eigenen Verhaltens, darum, friedvolles Zuhören als Hilfsmittel bei Ihrer Arbeit einzusetzen, oder darum, ganz konkret Ihr Arbeitsumfeld zu verändern. Anschließend wählen Sie eine weitere kleine Veränderung, die als nächster Schritt folgen könnte.

Überlegen Sie sich bei beiden Handlungen, wann Sie diese in der Vergangenheit bereits einmal erfolgreich umgesetzt haben. Die Veränderungen sollten **realistisch** und **erreichbar** sein.

Fragen Sie sich: Stimmen die Handlungen mit meinem Verständnis von „Frieden“ überein? Sie erstellen jetzt Ihren persönlichen Handlungsplan – eine Art „Versprechen“, das Sie sich selber geben.

Nehmen Sie sich gut fünf Minuten Zeit, darüber nachzudenken und Ihren persönlichen Handlungsplan zu erstellen.“



- 2 Gehen Sie nach fünf Minuten zum zweiten Teil der Übung über.

**Teil B: Austausch mit dem Partner** (10 Minuten)

- 1 Bitten Sie jetzt die Paare, wie folgt zusammenzuarbeiten:

„Teilen Sie jetzt Ihrer Partnerin Ihre Gedanken und Vorstellungen mit. Vielleicht möchten Sie an Ihrer Planung noch die letzten Änderungen vornehmen und festhalten, d.h. bis wann und in welchem Bereich Sie die Veränderungen vornehmen möchten. Muss jemand über Ihre Pläne informiert werden? Muss Ihr Plan noch verändert werden, damit Ihre persönliche Begeisterung für die Veränderung stärker zum Ausdruck kommt?

Es ist außerordentlich wichtig, dass Ihre Vision so unwiderstehlich ist, dass Sie die Umsetzung kaum erwarten können und sich bereits auf die Resultate freuen.“

Geben Sie als Moderator den Paaren dafür zehn Minuten Zeit, wobei nach fünf Minuten jeweils die Rollen getauscht werden.

- 2 Nach diesen 10 Minuten geht es zum letzten Teil der Übung:



### **Teil C: Austausch mit mehreren** (10 Minuten)

---

1 Leiten Sie den letzten Teil der Aufgabe wie folgt ein:

„Den nun folgenden Gedankenaustausch mit den anderen Teilnehmern können Sie entweder in Zweiergruppen machen oder indem Sie einfach durch den Raum gehen und ihre Ideen den anderen Teilnehmern erzählen. Wählen Sie ein oder zwei Ihrer Vorsätze aus und erzählen Sie Ihrem Gegenüber davon. Zum Beispiel:

- Ich habe mir vorgenommen, jeden Morgen einige Momente ruhig an meinem Schreibtisch zu sitzen, bevor ich mit der Arbeit beginne.
- Ich habe mir vorgenommen, nun täglich in der Mittagspause im Park spazieren zu gehen.
- Ich werde zukünftig mehr lächeln.

Erzählen Sie nacheinander so vielen Menschen wie möglich von ihren Plänen.“

2 Nach einigen Minuten bitten Sie die Teilnehmerinnen, ihre Vorsätze auf einer Karte zu notieren und diese für alle sichtbar an eine Pinnwand zu heften. Auf diese Weise kann die Gruppe deutlich sehen, wie viele Möglichkeiten sie bereits gefunden hat, um im Berufsalltag friedvoller zu sein.

#### **Hilfreiche Hinweise**

Wenn Sie diese Übung mit einem festen Arbeitsteam durchführen, beginnen Sie mit der Handlungsplanung für die einzelnen Teilnehmerinnen und laden Sie dann alle ein, die Vorsätze zu bündeln und aus den gemeinsamen Themen einen Aktivitätenplan für die gesamte Gruppe zu entwickeln.

## 7 Bewertung



10 Minuten



### Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese durchführen wollen)
- Stifte

### Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Datum ausgefüllt zurückgegeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch für Sie selbst eine Bewertung zu erstellen um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.



## 8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

### Übung 2.9

---



## Einen „Friedens-Anker“ setzen

Prozess:

### Visualisierung



10 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ mithilfe einer Visualisierung ein dauerhaftes inneres Bild von Frieden entstehen zu lassen.

#### Material



- CD-Titel Nr. 6 – Ein „Friedens-Anker“ (oder Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrecorder

#### Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer sich still hinzusetzen, wiederum mit dem Ziel, sich innerlich friedvoll zu fühlen. Dabei können sie bewusst ihre Gedanken wahrnehmen. Spielen Sie CD Titel Nr. 6 - Ein Friedens-Anker oder lesen Sie folgenden Text, wobei Sie im Hintergrund Entspannungsmusik spielen können, wenn Sie möchten. Halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmer Zeit für die Visualisierung haben.

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, die Beine stehen entspannt nebeneinander. Erlauben Sie Ihrem Körper sich jetzt zu entspannen ... Ihre Füße ruhen auf dem Boden und Ihre Hände fallen locker in den Schoß ... Bleiben Sie so eine Weile ruhig sitzen ... Vielleicht kommen Ihnen jetzt Gedanken ... Lassen Sie diese einfach ziehen. **(Machen Sie hier für 10 Sekunden eine Pause.)**

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem, beobachten Sie ihn nur ... Ihr Atem folgt seinem eigenen Rhythmus, seinem eigenen Muster ... vielleicht stellen Sie fest, wie er langsam ruhiger wird ... Beobachten Sie ungefähr eine Minute lang, wie ihr Atem ein- und ausströmt ..., genießen Sie die Erfahrung von Frieden. **(Halten Sie hier 30 Sekunden inne.)**

Konzentrieren Sie nun Ihre Gedanken auf Ihren Geist... und überlegen Sie, was der Begriff Frieden für Sie bedeutet ... Sehen Sie das Wort Frieden vor sich ... und lassen Sie dann in Ihrem Geist ein Bild entstehen, das für Sie friedvoll ist oder das friedvolle Gefühle in Ihnen hervorruft ... Dieses Bild kann irgend etwas sein, was Sie gerne mögen ... eine Szene aus der Natur, eine friedvolle gelassene Person, ein Ort oder ein Ereignis.

Vielleicht gehen Ihnen mehrere Bilder durch den Kopf ... Wählen Sie jenes aus, welches Ihnen am ehesten Ruhe oder Gelassenheit vermittelt ... Konzentrieren Sie sich ganz auf dieses Bild, bis es in Ihrem Geist sehr deutlich hervortritt ... Vielleicht bevorzugen Sie ein Bild, das auch Geräusche beinhaltet ... , zum Beispiel: ein Musikstück, den Wind, wie er durch die Bäume fährt ... , Meeresrauschen oder einen plätschernden Fluss.

Verweilen Sie bei Ihrem Bild oder Ihrer Vorstellung von Frieden und Gelassenheit ... Beobachten Sie dieses Bild und stellen Sie sich nun vor, Sie sind tatsächlich dort ... Bleiben Sie da ... Dieses Bild ist Ihr Friedens-Anker ... Ihr Ziel ist es, so lange wie möglich bei diesem Bild zu verweilen ... Wenn Ihnen Gedanken über andere Situationen, Menschen oder Ereignisse in den Sinn kommen ..., bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu Ihrem Bild.

Wenn es hartnäckige oder aufdringliche Gedanken gibt ..., versuchen Sie sanft aber mit Nachdruck ..., Ihre Konzentration zurück zu Ihrem Bild zu bringen, wieder und wieder ... Wenn dies für Sie schwierig wird ..., dann konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem und beobachten Ihre Atmung ... Sobald Sie bereit sind, kehren Sie zu ihrem Bild zurück ... Selbst hartnäckige und aufdringliche Gedanken werden mit der Zeit verschwinden ... Bleiben Sie während der nächsten Momente ganz in Ihrem Bild ... **(Halten Sie 10 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie bereit sind ..., können Sie nun ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart bringen ... zurück in diesen Raum. Bewegen Sie jetzt Ihre Hände und Füße und recken und strecken Sie sich ein wenig.“

## 9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

### Übung 2.10

---



## Ein friedvolles Bild

Prozess:

**Kreativität**



10 Minuten

#### Lernziele

Zum Abschluss dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ ein Bild herstellen, welches darstellt, wie sie sich selbst in einem friedvollen Zustand sehen.

#### Material



- Papier und Farbstifte

#### Die Übung moderieren

Bitten Sie die Teilnehmer, in den nächsten Minuten entweder einen Text zu schreiben oder ein Bild zu malen, welches widerspiegelt, wie sie sich selbst in einem friedvollen Zustand sehen.



Das kann zum Beispiel ein wunderschöner Eichenbaum sein – groß, stark, mit tiefen Wurzeln, aber doch biegsam. Für andere wiederum ist es vielleicht ein Stück feines Porzellan – scheinbar zerbrechlich, fast durchsichtig, aber doch kann es einiges aushalten. Einige Teilnehmer wiederum sehen sich selbst vielleicht als ein wunderschönes Musikstück mit fließenden Melodien und großartigen Klängen.

Einige der Teilnehmer möchten vielleicht ihre geschriebenen Worte oder Zeichnungen den anderen Gruppenteilnehmern vorstellen.

## Übung 2.11

# Wertschätzung Ihrer Fähigkeit, im Berufsalltag friedvoll sein zu können



Prozess:

### Reflexion und Austausch in der Gruppe



25 Minuten

#### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ sich in Erinnerung rufen und bewusst machen, was sie über Frieden im Berufsalltag gelernt haben,
- ✓ diese Lernerfahrung in ihrer Arbeit und ihrem Arbeitsumfeld umsetzen.

#### Material



- Flip-Chart und Marker

#### Die Übung moderieren



I Moderieren Sie die Diskussion und den Austausch der ganzen Gruppe untereinander, wobei der Schwerpunkt darauf liegen sollte, wie wertvoll das Gelernte war und wie sich Frieden im Berufsalltag tatsächlich umsetzen lassen könnte. Vielleicht möchten Sie der ganzen Gruppe einige der folgenden Fragen stellen oder sie auf ein Flip-Chart schreiben:

- Welche Vorstellung haben Sie nun von Frieden im Berufsalltag?
- Was werden Sie anders machen, um sich selbst friedvoller fühlen zu können?
- Was werden Sie anders machen, um auch anderen die Möglichkeit zu geben, friedvoller sein zu können?
- Auf welche Art und Weise wird Ihr gesamtes Arbeitsumfeld von Ihren persönlichen Veränderungen profitieren?
- Haben Sie andere getroffen, die ähnliche Ideen hatten wie Sie? Was für Ideen waren das? (Vielleicht möchten Sie an diesen Ideen mit Ihren Arbeitskollegen oder mit einer Gruppe vor Ort weiter arbeiten.)
- Haben Sie noch andere Ideen gehört, die Ihnen gefallen haben?
- Wie könnten Sie sich selbst und auch Ihre Kollegen unterstützen, bei der Arbeit friedvoller und gelassener zu sein?

## Arbeitsblatt 2.2

---

# Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren

Beschreiben Sie, welche Auswirkungen Sie in Ihrem Körper und in Ihrem Geist feststellen konnten, und schreiben Sie diese nieder. Die folgenden Fragestellungen können dabei hilfreich sein:

**Was haben Sie gefühlt:**

- *In den Muskeln Ihrer Arme und Beine?*
- *In den Schultern und im Rücken?*
- *Im Gesicht und auf der Kopfhaut?*

**Haben Sie Veränderungen feststellen können in:**

- *Ihrem Denken oder in Ihrer Einstellung?*
- *Ihrer Aufmerksamkeit?*
- *Ihren Emotionen?*
- *Ihrer bewussten körperlichen Wahrnehmung (felt sense) von innerem Frieden?*

**Vielleicht möchten Sie beschreiben, wie Sie sich jetzt fühlen im Vergleich zu dem Gefühl, welches Sie vor dieser Übung hatten:**

- *Wie lange, glauben Sie, dass solche Veränderungen anhalten können?*

## Arbeitsblatt 2.3

---

# Wahrnehmung der Stille

**Beschreiben Sie, welche Auswirkungen Sie in Ihrem Körper und in Ihrem Geist feststellen konnten, und schreiben Sie diese nieder. Die folgenden Fragestellungen können dabei hilfreich sein:**

**Was haben Sie gefühlt:**

- **In den Muskeln Ihrer Arme und Beine?**
- **In den Schultern und im Rücken?**
- **Im Gesicht und auf der Kopfhaut?**

**Haben Sie Veränderungen feststellen können in:**

- **Ihrem Denken oder in Ihrer Einstellung?**
- **Ihrer Aufmerksamkeit?**
- **Ihren Emotionen?**
- **Ihrer bewussten körperlichen Wahrnehmung ?**

**Vielleicht möchten Sie beschreiben, wie Sie sich jetzt fühlen im Vergleich zu dem Gefühl, welches Sie vor dieser Übung hatten:**

- **Wie lange, glauben Sie, dass solche Veränderungen anhalten können?**
- **Konnten Sie Unterschiede zwischen der Übung zur Muskelentspannung/Atmung und jener zur Konzentration auf das Stillwerden feststellen?**

## Arbeitsblatt 2.6 (A)

---

# Ein Dialog über Frieden

Um ein guter Zuhörer zu sein ist es wichtig,

- innerlich friedvoll zu sein und den Geist beruhigen zu können, damit konzentriertes Zuhören möglich wird,
- mit dem Herzen zuzuhören, indem Sie eine offene Körperhaltung zeigen, einen aufmerksamen und ruhigen Gesichtsausdruck haben und eine freundliche, vorurteilsfreie Einstellung,
- ein Gegenüber, dem es schwer fällt zu sprechen und sich zu öffnen, durch interessiertes, sanftes und offenes Fragen zu ermutigen,
- mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören. Seien Sie sich bewusst, dass Unterbrechungen (Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke) nicht notwendig sind. Manchmal können sie sonst die andere Person beeinflussen oder davon ablenken, ihre Gefühle auszudrücken bzw. ihre Geschichte mit eigenen Worten zu erzählen.

### Teil I:

Üben Sie, friedvoll und interessiert Ihren Partner zu befragen und ihm zuzuhören:

***Erzählen Sie mir über sich selbst und über Ihre Arbeit (ein kurzer Überblick).***

***Warum genau sind Sie an einem friedvolleren Arbeitsumfeld interessiert?***

***Welches Bild haben Sie vor Augen, wenn Sie an ein friedvolles Arbeitsumfeld denken?***

### TEIL II

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, damit Ihr Arbeitsumfeld noch friedvoller wird, welche wären das?

1

2

3

## Arbeitsblatt 2.6 (B)

---

# Zuhören als spirituelles Werkzeug

Arbeit in Kleingruppen

Jede Zweiergruppe sollte sich mit einer anderen Zweiergruppe zusammenfinden, so dass eine Gruppe von vier Teilnehmern entsteht. Besprechen und diskutieren Sie in dieser Gruppe die unten stehenden Fragen. Stellen Sie sicher, dass jede Person die Gelegenheit erhält, sich zu äußern.

***1 Wie fühlten Sie sich, als Sie Ihrem Partner offene Fragen stellten und eine friedvolle Einstellung hatten?***

***2 Wie fühlte es sich an, auf diese Art und Weise interviewt zu werden? Haben Sie etwas über sich selbst gelernt?***

***3 Was gefiel Ihnen bei dieser Art des gegenseitigen Austauschs?***

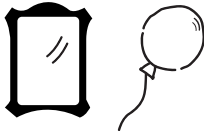
***4 Wie wirksam empfanden Sie diese Art des Zuhörens, um die geäußerten Gefühle und Interessen Ihres Gesprächspartners zu würdigen?***

***5 Wie könnten Sie das friedvolle Zuhören in Ihrem Berufsalltag einsetzen?***



## Übung 4.15

# Situationen verändern



Prozess:

## Reflexion und Spiel



60 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die möglichen Auswirkungen und Reaktionen von negativen Gefühlen auf das Selbst und andere Beteiligte erkennen können,
- ✓ Wege finden, wie schwierige Situationen durch die Veränderung persönlicher Reaktionen und durch die Verbindung mit dem eigenen Mitgefühl verändert werden können.

### Material



- Arbeitsblatt 4.15 – Situationen verändern
- Flipchart und Stifte

### Die Übung moderieren



Diese Übung stellt eine Gelegenheit dar, die persönlichen Reaktionen auf eine Weise zu verändern, dass schwierige Situationen positiv verwandelt werden, negative Gefühle losgelassen und das eigene Mitgefühl wieder wahrgenommen werden können.

1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Gruppen zu 4 oder 5 Personen zusammenzufinden und eine schwierige Arbeitssituation auszuwählen, die einer von ihnen vor kurzem erlebt hat, und bei der er das Gefühl hatte, dass seine Reaktion entweder zu der schwierigen Lage beigetragen hat oder aber nicht sehr hilfreich war, um die Situation zu entspannen.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie fortfahren.

2 Um die Situation weiter zu untersuchen, ermutigen Sie die Gruppen, die Rollen der beteiligten Hauptpersonen anzunehmen und mithilfe des „Betroffenen“ kurz das Ganze durchzuspielen bzw. durch das Szenario zu gehen.

Geben Sie dafür 10 bis 15 Minuten Zeit.

- 3 Verteilen Sie das **Arbeitsblatt 4.15 - Situationen verändern** und bitten Sie die Gruppen, die Fragen zu diskutieren, wobei sie sich auf Frage 2 konzentrieren sollten. Ermutigen Sie alle, mit verschiedenen Reaktionen zu experimentieren – wie z.B. mitfühlend sein, sich selbst oder anderen einen Fehler verzeihen – und diese Reaktionen durch die Darstellung der verschiedenen Rollen auszuprobieren.

Geben Sie bis zu 30 Minuten Zeit, damit die Teilnehmerinnen die Auswirkung unterschiedlicher persönlicher Reaktionen auf die Gefühle anderer und auf die Gesamtsituation ausprobieren können.

**Feedback**  
**10-15 Minuten**



Bitten Sie jede Gruppe um ein Feedback oder neue Einsichten und schreiben Sie die hilfreichen Punkte auf, damit Sie zu einem späteren Zeitpunkt für die Handlungsplanung darauf zurückgreifen können.

## Übung 4.16

---

# Schutz



Prozess:

**Meditation**



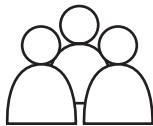
10 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

✓ wissen, wie man sich mithilfe von Meditation selbst schützen kann.

### Die Übung moderieren

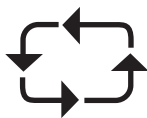


Dies ist eine sehr kurze schützende Meditation, die zu jeder Zeit eingesetzt werden kann, insbesondere vor einer besonders schwierigen oder stressigen Situation. Lesen Sie das Folgende mit einer ruhigen, sanften Stimme und halten Sie an den Pausenzeichen inne (...).

„Halten Sie inne und werden Sie ruhig ... Fühlen Sie sich gut mit der Erde verbunden ... Überprüfen Sie, ob Ihr Atem ruhig geht ... und lassen Sie dann mithilfe Ihrer Vorstellungskraft Licht durch den Scheitelpunkt Ihres Kopfes bis in Ihr Herz fließen ... Füllen Sie sich mit goldenem warmem Licht an ...

Lassen Sie das Licht sich ausdehnen ... bis es eine große Hülle um Sie herum bildet. Füllen Sie diesen Raum von Ihrem Herzen her immer wieder auf ... während Sie mit der Quelle, die Sie anfüllt, verbunden sind.“

### Feedback



Lassen Sie die Teilnehmer Ihre Erfahrungen während des Prozesses austauschen.

### Hilfreiche Hinweise

Diese Übung kann ziemlich kurz gehalten und auch mit offenen Augen wiederholt werden, damit die Teilnehmerinnen erfahren können, wie einfach und schnell es möglich ist, die Bewusstseins Ebenen zu wechseln.

Diese Übung sollte auf leichte Art ausgeführt werden. Sie ist frei von irgendeinem Ergebnis. Auf diese Weise können die Teilnehmer erfahren, wie man mitfühlend sein kann, ohne in das Leid anderer hineingezogen zu werden.

## Arbeitsblatt 4.2

---

# Mitgefühl „Scrabble“

M <sub>3</sub>	I <sub>1</sub>	T <sub>3</sub>	G <sub>3</sub>	E <sub>3</sub>	F <sub>3</sub>	U <sub>3</sub>	E <sub>3</sub>	H <sub>3</sub>	L <sub>3</sub>

## Arbeitsblatt 4.5

---

# Zuhören voller Mitgefühl

### **Der Sprecher**

*Wie interessiert schien Ihr Partner an der Geschichte zu sein?*

*Wie war seine Körperhaltung?*

*Wie war der Augenkontakt?*

*Welche ermutigenden Gesten benutzte der andere?*

*Welche entmutigenden Gesten wurden gezeigt?*

*Wurden Sie unterbrochen oder gab es Kommentare?*

### **Der Zuhörer**

*Wie leicht oder wie schwer war es für Sie, still zu bleiben?*

*Wie leicht oder wie schwer war es, Mimik oder Gestik zu unterlassen?*

*Wie gut oder wie verlegen haben Sie sich gefühlt?*

*Konnten Sie mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache sein? Wenn nicht, warum nicht?*

*Waren Sie in der Lage, eine innere Ruhe wahrzunehmen?*

*Fühlten Sie sich am Schluss „ausgelaugt“?*

## Arbeitsblatt 4.6

---

# Ärger verstehen

- 1 Denken Sie an eine konkrete Situation im Berufsleben, in der Sie ärgerlich waren...**
- 2 Denken Sie daran, wie es normalerweise ist, wenn Sie ärgerlich sind...**

## Arbeitsblatt 4.9

---

# Mit Fehlern umgehen

### Teil A

**Denken Sie nun für sich allein über einen Fehler nach, den Sie einmal gemacht haben. Erinnern Sie sich an die Begleitumstände und versuchen Sie herauszufinden, wer oder was schuld daran war, vielleicht auch Sie selbst.**

***Welche Gefühle hatten Sie in Bezug auf diesen Fehler?***

***Wie fühlen Sie sich jetzt?***

**Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über die Antworten aus.**

### Teil B

***Wie lange haben Sie an diesen Gefühlen sich selbst und anderen gegenüber festgehalten?***

***Welche Gründe haben Sie, weiterhin an ihnen festzuhalten? Was hält Sie davon ab, sie loszulassen?***

**Tauschen Sie sich mit einer Partnerin über Ihre Antworten aus.**

### Teil C

***Wie hätten Sie die Situation gerne gehabt? Wie hätte sie sein sollen?***

**Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über die Antworten aus.**

## Arbeitsblatt 4.15

---

# Situationen verändern

### I Was ist passiert?

*Welche Gefühle hat der Hauptdarsteller/die Hauptdarstellerin in der Rolle erfahren?*

*Wie hat er/sie diesen Gefühlen Ausdruck verliehen?*

*Welche Auswirkungen hatte das Verhalten des Hauptdarstellers/der Hauptdarstellerin auf die anderen Schlüsselpersonen und auf die Gesamtsituation?*

### 2 Veränderungen vornehmen

*Wie hätte eine andere Reaktion des Hauptdarstellers/der Hauptdarstellerin aussehen können? Konzentrieren Sie sich insbesondere auf die Auflösung negativer Gefühle und die Rückverbindung mit dem eigenen Mitgefühl.*

*Welche Auswirkung hätte diese Reaktion möglicherweise auf die Verhaltensweisen der anderen und die Gesamtsituation gehabt?*



# 1 Hintergrundinformationen

## Warum das Thema Zusammenarbeit?

"Menschliche Errungenschaften sind wie eine Gebirgskette mit schroffen Vorsprüngen, Schluchten und Tälern. Als Gemeinschaft Herausragendes leisten zu wollen bedeutet, danach zu trachten, den Berggipfel zu erklimmen. Eine solche Unternehmung setzt voraus, dass jeder Bergsteiger mit grundlegenden Fähigkeiten, mit Wissen, Entschlossenheit und einer guten Portion Willenskraft ausgerüstet ist. Ohne den allerwichtigsten Teil der Ausrüstung – nämlich die Sicherheitsleine der Zusammenarbeit – sollte man jedoch keine Bergbesteigung durchführen. Nur durch eine gute und zuverlässige Zusammenarbeit ist es möglich, dass solch eine Aufgabe mit Gelassenheit, Verantwortungsgefühl, Leichtigkeit und Begeisterung ausgeführt werden kann. Nur in Zusammenarbeit mit anderen kann ein Bergsteiger vorwärtsgehen und Schritt für Schritt den Gipfel erreichen."

Die Gesundheitsversorgung ist ein hochkomplexes Feld, in welchem nicht nur die medizinischen Fähigkeiten der einzelnen Ärzte gefordert sind, sondern auch effektive Strategien im Bereich Management und Organisation – und dies auf allen Ebenen: Bei den zuständigen Behörden, in den Kliniken, bei den Mitarbeiterinnen und Patienten. Gute Zusammenarbeit zwischen diesen Organisationen und auch innerhalb jedes Bereiches ist notwendig, um ein effizientes und effektives Funktionieren des Gesundheitssystems sicherzustellen.

## Ziele des Moduls

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist nur dann möglich, wenn zuerst einmal geklärt wird, was dieser Begriff für jeden persönlich überhaupt bedeutet. Erst dann können wir an die Umsetzung in einzelnen Arbeitseinheiten oder innerhalb einer Organisation gehen. Dieses Modul bietet die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen zu sammeln und diese Erkenntnisse gemeinsam mit anderen kooperativ umzusetzen. Welche Werte liegen erfolgreicher Zusammenarbeit zugrunde und wie wenden wir sie am Arbeitsplatz an? Jeder Einzelne verfügt über besondere Fähigkeiten und Kenntnisse, die einen wertvollen Beitrag darstellen. Werden diese in der Gemeinschaft eingesetzt, ist das Ergebnis immer größer als die Summe der Leistungen jedes Einzelnen. Wenn wir die Bedeutung einer kooperativen Haltung in Bezug auf unsere Kollegen und Patientinnen wirklich verstehen und uns dafür einsetzen, sie in die Praxis umzusetzen, können wir harmonischere und effektivere Arbeitsteams aufbauen.

## Einleitung zum Modul Gelungene Zusammenarbeit

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt darin, die Qualitäten und Fähigkeiten erfolgreicher Kooperation zu erfahren und zu bewerten. Um Zusammenarbeit möglich zu machen, ist es notwendig, einander zu verstehen und wertzuschätzen. Nur dann können wir die Ideen der anderen akzeptieren und damit weiterarbeiten. Wir müssen verstehen **wollen** und müssen verstanden werden **wollen**. Das geht am besten, wenn jeder auch etwas von sich selbst preisgibt. Auf diese Weise ermöglichen wir anderen einen Einblick in unsere Werte, Überzeugungen, Ängste und unsere Hoffnungen, so dass sie auch unsere Handlungen besser verstehen können. Dies setzt allerdings voraus, dass wir uns sicher fühlen und wissen, dass wir nicht bewertet werden.

Erfolgreiche Zusammenarbeit beinhaltet also die Übernahme einer gemeinsamen Verantwortung für den Aufbau und die Erhaltung guter und vertrauensvoller Beziehungen.

# Themenschwerpunkte der Übungen

## Gute Zusammenarbeit – was bedeutet das? (5.1, 5.9)

Wir alle können Situationen benennen, die wirklich gut gelaufen sind, in denen alles „gepasst“ und einwandfrei funktioniert hat. Wir hatten ein gutes Gefühl und jeder Beteiligte schien zu profitieren. Daher ist es sinnvoll herauszufinden, was es ist, das diese Situationen erfolgreich gemacht hat. Welche Verhaltensweisen und Fähigkeiten zeigen sich bei Menschen, die erfolgreich zusammenarbeiten, und wie fühlen sich die einzelnen Beteiligten dabei?

## Basiswerte für erfolgreiche Zusammenarbeit (5.2)

Wenn Menschen gut zusammenarbeiten, sind es Werte wie Respekt, Geduld, Toleranz und Verständnis, die dabei zum Tragen kommen. Darüber hinaus tragen auch Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Ruhe, Kreativität und Humor dazu bei, mit Menschen gut zusammenarbeiten zu können. Sobald wir mit diesen Werten in uns selbst in Berührung kommen, beginnen wir uns kooperativ zu verhalten, was sich als Anerkennung und Verständnis für unsere Mitmenschen zeigt.

Indem wir mit diesen uns innewohnenden Werten in Kontakt bleiben, haben wir die innere Stärke und Gelassenheit, um gut mit anderen zusammenzuarbeiten. Eine Methode, dies zu tun, kann zum Beispiel so aussehen, dass wir in Stille sitzen, über die Begriffe nachdenken und hineinfühlen, was es bedeutet, „ruhig“, „geduldig“ und „tolerant“ zu sein. Dann gilt es zu überlegen, wie wir solche Werte am Arbeitsplatz umsetzen könnten. Durch Meditation über die Basiswerte der Zusammenarbeit entwickeln wir eine positivere Denkweise und damit verbunden neue und vorteilhaftere Gewohnheiten.

## Kooperatives Zuhören (5.3)

Ein Schlüsselwerkzeug für gute Zusammenarbeit ist das Zuhören. Wenn wir mit einem Menschen zusammenarbeiten möchten, ist es unerlässlich, ihm wirklich zuzuhören und ihn zu verstehen.

Folgende drei Dinge sind wichtig, um aktives Zuhören als spirituelles Hilfsmittel einzusetzen:

- friedvoll sein
- volle Aufmerksamkeit
- mit dem Herzen zuhören.

Alle drei Aspekte des Zuhörens sind wichtig; aber in diesem Modul liegt die Betonung darauf, den Ansichten einer anderen Person mit voller Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung zuzuhören. Es geht darum zu lernen, **urteils- und wertfrei** zuzuhören und auf den anderen und seine Sichtweise **neugierig** zu sein.

Beim aufmerksamen Zuhören geht es um Achtsamkeit für das, was die andere Person tief im Inneren fühlt. Wir bleiben unbeeinflusst vom Status oder der Persönlichkeit des anderen. Durch unsere urteils- und wertfreie Einstellung sind wir in der Lage, ganz wir selbst zu sein. Sobald wir damit aufhören, uns Sorgen zu machen, ob wir wohl richtig handeln und

was der andere wohl über uns denkt, können wir unsere ganze Energie dafür einsetzen, dem anderen zuzuhören.

Mit Neugierde zuzuhören bedeutet, ein wirkliches Interesse an der Person als Individuum zu zeigen. Welche Werte und Überzeugungen hat diese Person, und warum hat sie diese Gefühle? Eine solche Neugierde ist das Zeichen eines gesunden, lernenden und offenen Geistes. Sie gibt uns die Möglichkeit, verschiedene Verhaltensweisen kennen zu lernen, Neues zu lernen und – falls notwendig – eine Veränderung vorzunehmen. Auf diese Art und Weise werden wir niemals träge und unbeweglich in unserer Einstellung und laufen nicht Gefahr zu denken, dass wir nichts mehr zu lernen bräuchten. Neugierde bedeutet, dass wir beständig nachfragen, um ein klares Bild zu erhalten und zu verstehen, was der andere sagt und welche Überzeugungen und Werte seinen Aussagen zugrunde liegen.

## **Kooperative Lösungen (5.4)**

Es gibt immer eine Lösung – egal wie schwierig und verfahren eine Situation zu sein scheint. In unserem Leben gibt es viele Situationen am Arbeitsplatz oder im persönlichen Bereich, die unlösbar zu sein scheinen. Dennoch können wir auf unsere angeborenen kreativen Fähigkeiten zurückgreifen und ungewöhnliche Erkenntnisse einbringen bzw. neue Antworten finden. Es kann sehr viel Spaß machen, positive Werte und Methoden einzubringen und auf diese Weise die Situation für alle zu verbessern. Alles, was die Kreativität fördert, wie z. B. Zeichnen, Schauspielen, Schreiben oder ähnliches, bewirkt häufig sehr schnell eine positive Veränderung.

## **Ein kooperativer Arbeitsplatz (5.5)**

Der erste Schritt, einen kooperativen Arbeitsplatz zu verwirklichen, besteht darin, ihn durch positive und kreative Gedanken zu erschaffen. Vielleicht fallen uns eigene besondere Fähigkeiten ein, die wir bei der Arbeit einsetzen möchten – wie anderen zuzuhören und sie zu unterstützen, sie zu ermutigen und zu begeistern und dadurch weit großartigere Resultate zu erzielen als wir jemals erwartet hätten. Anderen zu helfen und mit ihnen zusammenzuarbeiten gibt jedem Beteiligten ein gutes Gefühl, das sich dann auch auf die anderen Menschen und auf die geleistete Arbeit ausdehnt.

## **Zusammenarbeit im Team (5.6, 5.10)**

Bei der Zusammenarbeit im Team geht es darum, nicht miteinander zu konkurrieren oder in Wettbewerb zu treten. Alle in der Gruppe werden respektiert: Man hört jedem aufmerksam zu und ermutigt seinen Beitrag. Es geht weder darum, eine bessere „Punktzahl“ als ein anderer zu erzielen, noch darum, Erfolg auf Kosten eines anderen zu haben. Das Ziel der Zusammenarbeit liegt im gemeinsamen Nutzen für die zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Ausführen einer Aufgabe innerhalb einer Gruppe ist daher unabhängig vom persönlichen Status und Charakter.

Erst durch Zusammenarbeit wird eine Aufgabe kreativ und sie macht Spaß. Es entsteht ein Gefühl von gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit – der sogenannte „Teamgeist“. Im Nachhinein bleibt überwiegend die Erinnerung an das Gefühl der Zusammenarbeit sowie die Tatsache, etwas Besonderes erreicht zu haben.

## Eine Team-Vision entwickeln

Eine Vision ist eine ideale Vorstellung davon, wie wir unsere Welt gerne hätten. In diesem Prozess geht es darum, positiv in die Zukunft zu schauen und kreativ zu sein. Wir entwickeln unsere kühnsten Hoffnungen für eine bessere Zukunft, kreieren daraus eine gemeinsame Vision und arbeiten dann gemeinsam daran, diese zu verwirklichen.

Visionen können ein konkretes Ergebnis zum Ziel haben, zum Beispiel: „Wir erschaffen uns ein positives Arbeitsumfeld“. Genauso können sie aber auch Teil eines Prozesses sein, **wie** eine bestimmte Aufgabe ausgeführt wird oder wie wir unser Leben leben, z. B.: „Wir möchten unsere Arbeit mit Geduld und Begeisterung ausführen“. Dabei ist es wichtig, dass die Vision von allen geteilt und unterstützt wird und dass nicht die gute Idee einer einzelnen Person allen anderen aufgedrängt wird.

## Den Prozess der erfolgreichen Zusammenarbeit erforschen (5.7)

Für viele Menschen mag es eine ganz neue Erfahrung sein, kooperativ in einer Gruppe zusammenzuarbeiten, und es ist hilfreich zu überlegen, inwiefern sich diese Art der Arbeit von den üblichen Gruppenprozessen unterscheidet.

Sehr oft konzentrieren sich Teamtrainings darauf, die verschiedenen Rollen zu verstehen, die Menschen in einem Team übernehmen können. Doch Rollen können sehr einschränkend sein, da wir uns bemühen, der Rolle zu entsprechen sowie die Erwartungshaltung der anderen zu erfüllen. Das gilt sowohl für unsere Position bei der Arbeit als auch bei einer Teambesprechung. Beispiel: In einem Teamtraining erhält vielleicht eine Person die Rolle der „Protokollführerin“, was dazu führen kann, dass kreative Beiträge oder Moderationsversuche dieser Person entweder ignoriert oder nicht wertgeschätzt werden. Sich gemäß festen Rollenmustern zu verhalten, führt also nicht unbedingt zu kreativen Ergebnissen.

In diesem Modul erfahren wir, wie es möglich ist, jenseits dieser Verhaltenskonzepte zu gehen und eine tiefere Ebene der Zusammenarbeit zu erreichen. Auf dieser Ebene können die Teammitglieder ihre Rollen jederzeit gemäß den Anforderungen Einzelner, der Gruppe oder der jeweiligen Aufgabe wechseln. Jedes einzelne Gruppenmitglied hat die Möglichkeit, einen Beitrag zu leisten, der auch anerkannt wird. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, den Gruppenprozess durch die Einbringung der erforderlichen Fähigkeiten und Qualitäten zu unterstützen.

## Erfahrungen am Arbeitsplatz umsetzen (5.8, 5.11)

Nachdem wir erfahren haben, welche Eigenschaften und Fähigkeiten für eine gute Zusammenarbeit notwendig sind, gilt es nun, neue Möglichkeiten zu erforschen, wie schwierige Situationen im Beruf bewältigt werden können und wie sich die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und im Team verbessern kann. Wir können kontinuierlich weiter darüber nachdenken, wie wir unsere Zusammenarbeit verbessern können, so dass wir selbst, andere Teammitglieder/unsere Arbeitskollegen und letztendlich auch unsere Patienten davon profitieren.

## 2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 5

### Teil I: Zusammenarbeit verstehen

#### Ziele

- Die Eigenschaften und Fähigkeiten identifizieren, die für eine gute Zusammenarbeit notwendig sind.
- Kooperatives Zuhören erfahren und einschätzen.
- Die Basiswerte und den Prozess erfolgreicher Zusammenarbeit auf reale Alltagssituationen anwenden.

#### Durchführung

In diesem Teil geht es darum, die Mechanismen guter Zusammenarbeit zu erfahren und zu verstehen. Die Teilnehmer beginnen damit, Beispiele erfolgreicher Zusammenarbeit zu benennen und sich in Paaren über die damit verbundenen Eigenschaften und Fähigkeiten auszutauschen. Im Anschluss folgt eine Meditation, in der die Teilnehmerinnen die Eigenschaften für gute Zusammenarbeit auf einer tiefen, persönlichen Ebene erfahren können. Nach einer kurzen Bewegungsübung erlernen die Teilnehmer in Zweiergruppen die Fähigkeit des kooperativen Zuhörens und erkennen, warum diese Fähigkeit eine wichtige Grundlage für eine funktionierende Zusammenarbeit darstellt. In der Schlussübung werden Cartoons verwendet, um den Teilnehmerinnen zu helfen, ihre Erkenntnisse und Ideen aus der Einzelarbeit in einem realen Szenario anzuwenden, damit ein kooperatives Ergebnis erzielt wird.

### Teil II: Zusammenarbeit in Teams

#### Ziele

- Kreativität als Werkzeug für kooperative Gruppenarbeit einsetzen.
- Auf kooperative Art in Teams arbeiten, um eine gemeinsame Vision zu erschaffen.
- Den Prozess kooperativer Teamarbeit verstehen und einschätzen.
- Das Gelernte bei Gruppenarbeiten und bei kooperativen Arbeiten im Beruf umsetzen.

#### Durchführung

In diesem Teil des Seminars werden besondere Übungen eingesetzt, um den Gruppenprozess bei der Arbeit im Team zu erforschen. In der ersten Übung geht es um die Visualisierung eines kooperativen Arbeitsumfelds. Diese Erkenntnis wiederum legt den Grundstein für eine Gruppenarbeit, in der eine kollektive Vision gemeinschaftlicher Zusammenarbeit entwickelt wird. Dazu gehört auch, gemeinsam ein Kunstwerk herzustellen, das die Vision demonstriert. Anschließend hat sowohl jeder Einzelne als auch jedes Team die Gelegenheit, über die Erfahrungen bei dieser kooperativen Arbeit nachzudenken und den Prozess zu bewerten. Die folgende fakultative Übung zur Handlungsplanung hilft kleineren Gruppen, das Gelernte in Arbeitssituationen umzusetzen, die Teamarbeit oder Kooperation erfordern.

## Programm-/Zeitplan für Modul 5 - Zusammenarbeit

Einleitung		30 Minuten
<b>Seminarteil I</b> <b>Zusammenarbeit verstehen</b>		
Übung 5.1	Gute Zusammenarbeit – Was bedeutet das?	25 Minuten
Übung 5.2	Basiswerte für erfolgreiche Zusammenarbeit	15 Minuten
Bewegungsübung		10 Minuten
Übung 5.3	Kooperatives Zuhören	40 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 5.4	Cartoons zum Thema Zusammenarbeit	35 Minuten
Mittagspause		15 Minuten
<b>Seminarteil II</b> <b>Zusammenarbeit in Teams</b>		
Übung 5.5	Kooperation am Arbeitsplatz entwickeln	40 Minuten
Übung 5.6	Eine Team-Vision entwickeln	55 Minuten
Bewegungsübung		10 Minuten
Übung 5.7	Den Prozess guter Zusammenarbeit erforschen	30 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 5.8	Erfahrungen am Arbeitsplatz umsetzen	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschlussübung 5.9    Der Tempel der guten Zusammenarbeit		10 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>		<b>5 Stunden 55 Minuten</b>

### Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 5.10	Werbespots – eine Aufgabe für kooperative Teamarbeit	30 Minuten
Übung 5.11	Neue Perspektiven entwickeln	45 Minuten

## Material



- Stifte und Papier
- Flip-Chart und Marker
- Buntstifte
- CD-Player/Kassettenrecorder (fakultativ)

### Teil I

- Arbeitsblatt 5.1 – Zusammenarbeit: Was bedeutet das?
- Arbeitsblatt 5.3 – Kooperatives Zuhören (zwei Blätter)
- Arbeitsplatz 5.4 – Cartoons zum Thema Zusammenarbeit
- CD-Titel Nummer 14 – Basiswerte guter Zusammenarbeit (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)

### Teil II

- Arbeitsblatt 5.7 – Den Prozess erfolgreicher Zusammenarbeit erforschen
- Arbeitsblatt 5.9 – Der Tempel der guten Zusammenarbeit
- CD-Titel Nummer 15 – Ein kooperativer Arbeitsplatz (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- Flip-Chart Papier oder Papier im Format Din-A1
- Magazine
- Scheren und Klebestifte

## Vorbereitung

- 1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
- 3 Lesen Sie die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
  - Seminareinleitung
  - Übungen
  - Bewegungsübungen
  - Pausen
  - Seminarrückblick
  - Aktivitätenplanung
  - Bewertung
  - Abschluss.

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Sachen zur Verfügung stehen.



## **3** Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

### **Stille**

### **Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen**

### **Überblick über das Seminar**

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- Hilfreiche Hinweise
- Etwaige Fragen

### **Einstimmung/Eine gute Atmosphäre erschaffen**

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmerinnen

### **Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit**

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4

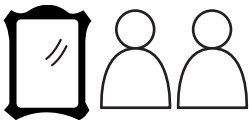
## Die Übungen

### Seminarteil I: Die Mechanismen erfolgreicher Zusammenarbeit verstehen

#### Übung 5.1 –

---

# Gute Zusammenarbeit: Was bedeutet das?



Prozess

## Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



25 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ die notwendigen Eigenschaften und Fähigkeiten für eine gute Zusammenarbeit zu beschreiben.

### Material



- Arbeitsblatt 5.1 – Zusammenarbeit: Was bedeutet das?
- Flipchart
- Papier, Stifte

### Die Übung moderieren

1 Teilen Sie **Arbeitsblatt 5.1 - Gute Zusammenarbeit: Was bedeutet das?** an die Teilnehmer aus, ebenso Papier und Stifte.

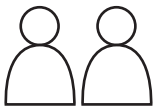
2 Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, sich kurz vorzustellen und sich gemeinsam hinzusetzen.

3 Stellen Sie die Übung wie folgt vor:



„Arbeiten Sie zunächst bitte allein und denken Sie darüber nach, wann Sie zuletzt ein Beispiel für erfolgreiche Zusammenarbeit erlebt haben; das kann im privaten Umfeld oder im Zusammenhang mit dem Beruf sein. Überlegen Sie, was in der Situation zum Erfolg geführt hat. Welche Verhaltensweisen und Fähigkeiten waren dabei für die gelungene Zusammenarbeit wichtig? Welche Eigenschaften und Werte wurden bei den beteiligten Personen sichtbar? Notieren Sie Ihre Gedanken auf dem Arbeitsblatt.“

**Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 bis 10 Minuten Zeit**



4. Als nächstes sollten sich die Partner untereinander wie folgt austauschen:

„Erzählen Sie jetzt Ihrer Partnerin von dieser Situation und Ihren Erkenntnissen und erstellen Sie gleichzeitig eine Liste der Eigenschaften und Fähigkeiten, die für den Erfolg in der Zusammenarbeit wichtig waren. Notieren Sie so viele Merkmale, wie Ihnen einfallen.“

**Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.**

**Feedback  
10 Minuten**



- 1 Bringen Sie die allgemeine Aufmerksamkeit wieder zurück zur Hauptgruppe und bitten Sie jedes Paar, einige der Eigenschaften und Fähigkeiten, die aufgeschrieben wurden, der Gruppe mitzuteilen. Diese werden auf einer Flipchart festgehalten.
- 2 Als nächstes sind die Teilnehmer aufgefordert, Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede in den Eigenschaften und Fähigkeiten herauszufinden, die für das Gelingen der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld maßgeblich waren.

## Übung 5.2

---

# Basiswerte erfolgreicher Zusammenarbeit



Prozess

## Meditation



15 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Eigenschaften, die für erfolgreiche Zusammenarbeit wichtig sind, und deren Manifestation in der Praxis benennen und mithilfe der Meditation erfahren können.

### Material



- CD-Titel Nr. 14 – Basiswerte erfolgreicher Zusammenarbeit (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- CD-Player/Kassettenrekorder

### Die Übung moderieren

Diese geführte Meditation hilft den Teilnehmerinnen, sich mit den Basiswerten für eine gute Zusammenarbeit zu identifizieren und ihre eigene persönliche Erfahrung damit zu machen.

Sie können entweder **CD-Titel Nr. 14 - Basiswerte für die Zusammenarbeit** einsetzen, oder den folgenden Text laut vorlesen, während Sie im Hintergrund entsprechende Entspannungsmusik spielen lassen. Wenn Sie den Text vorlesen, sollten Sie mit klarer, ruhiger und sanfter Stimme sprechen und bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer in die Entspannungsphase kommen können.

I Bitten Sie die Teilnehmer, sich drei Eigenschaften aus der Liste der vorherigen Übung auszusuchen. Sie können sich jetzt bequem auf ihren Stuhl setzen, mit dem Rücken fest an der Stuhllehne angelehnt, damit sich der Körper vollständig entspannen kann. Die Füße sollten Bodenkontakt haben, die Beine nebeneinander stehen und die Hände locker im Schoß liegen.

„Sitzen Sie ganz entspannt auf Ihrem Stuhl ... Und so wie sich Ihr Körper lockert, entspannen sich auch Ihre Gedanken ... Sie fühlen sich ruhig und friedvoll.“

Stellen Sie sich jetzt vor Ihrem geistigen Auge einige Eigenschaften vor, die für gute Zusammenarbeit wichtig sind ... Welche davon erkennen Sie auch als Ihre eigenen besonderen Fähigkeiten ...? Stellen Sie sich eine davon vor und spüren Sie hinein ... Wie fühlt sich diese Eigenschaft an ...? Fällt Ihnen ein Bild, eine Farbe oder ein Satz ein, den Sie mit dieser Qualität verbinden ...? Können Sie sich vorstellen, wie es ist, diese Qualität jeden Tag zu leben? **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie soweit sind, denken Sie an eine weitere Eigenschaft, die gute Zusammenarbeit ausmacht ..., und stellen Sie sich wieder vor, wie es ist, diese zu sein ... Vielleicht nehmen Sie innerlich Bilder oder Farben wahr ... Lassen Sie sich auf die Erfahrung dieses Gefühl ein, so tief Sie können ... Sie dürfen experimentieren und auch vergleichen, ob die Erfahrung ähnlich ist wie bei der ersten Qualität ... oder anders. **(Halten Sie wieder 20 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie bereit sind, suchen Sie sich eine dritte Eigenschaft aus ... und spüren Sie so tief wie möglich hinein ... Auf welche Art und Weise unterscheidet sie sich von den ersten beiden ...? Wie fühlt sich für Sie die Vorstellung an ..., diese Eigenschaft zu besitzen, sie zu leben ...? **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

Alle diese Eigenschaften sind Anteile der friedvollen und kooperativen Person, die Sie sind ... Versuchen Sie, ein Gespür für dieses Wesen zu entwickeln ... Fühlen Sie sich ganz im Einklang mit dieser Person ... **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

„Werden Sie sich nun in Ihrem eigenen Tempo wieder Ihres Körpers bewusst ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Beginnen Sie, Ihre Zehen und Finger zu bewegen ... und öffnen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus dann die Augen ... Recken und strecken Sie sich nun und schütteln Sie Ihre Glieder aus.“

### Hilfreiche Hinweise

Diese Übung soll den Teilnehmern helfen, sich auf einer sehr tiefen, persönlichen Ebene mit den Eigenschaften für gute Zusammenarbeit zu identifizieren. Dadurch können sie ihren kooperativen Kern in die folgenden Übungen einbringen und damit mehr von sich selbst.

Wenn Sie noch Zeit haben, können die Teilnehmer einige der Bilder, die ihnen während der Meditation zum Thema Kooperation eingefallen sind, malen oder notieren. Diese könnten dann entweder während des Seminars aufgehängt oder als Teil der Abschlussaktivität verwendet werden.



## Bewegungsübung



10 Minuten

## Übung 5.3

---



# Kooperatives Zuhören

Prozess:

## Aktives Zuhören



40 Minuten

### Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ den Prozess des aktiven Zuhörens als wichtigen Aspekt der kooperativen Zusammenarbeit beschreiben und erfahren können.

### Material



- Arbeitsblatt 5.3 – Kooperatives Zuhören (2 Blätter)
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

### Die Übung moderieren

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in den gleichen Zweiergruppen wie bei der vorherigen Übung zusammenzufinden.

Teil A – Lieblingsmusik (15 Minuten)



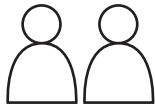
1 Teilen Sie den ersten Bogen des **Arbeitsblattes 5.3 - Kooperatives Zuhören** mit dem Titel Teil A: Lieblingsmusik aus.

2 Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Erinnern Sie sich nun an ein Musikstück, das Sie ganz besonders gerne mögen. Hören Sie einige Momente innerlich hin. Notieren Sie Ihre Antworten kurz auf dem Arbeitsblatt.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3 Laden Sie jetzt die Teilnehmerinnen ein, ihre Antworten mit denen ihres Partners wie folgt zu vergleichen:



“Als Zuhörer ermutigen Sie bitte Ihr Gegenüber, Ihnen genau zu beschreiben, warum dieses Musikstück zu seiner Lieblingsmusik gehört. Dafür können Sie die Fragen auf dem Arbeitsblatt als Vorlage verwenden. Seien Sie neugierig und interessiert daran zu erfahren, was diese Musik in der Person auslöst und warum sie so besonders ist. Zum Beispiel könnte es ein romantischer Titel sein, der sie an eine besondere Person oder eine besondere Begebenheit erinnert.“

**Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, wobei jeweils nach fünf Minuten ein Wechsel stattfinden sollte.**

Teil B – Der Prozess (15 Minuten)

1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, weiterhin mit der gleichen Partnerin zusammenzuarbeiten. Teilen Sie den zweiten Bogen zu **Arbeitsblatt 5.3 - Kooperatives Zuhören** mit dem Titel **Teil B: Der Prozess** aus.

2 Bitten Sie die Paare, den Prozess des kooperativen Zuhörens anhand der Fragen auf dem Arbeitsblatt zu erforschen.

Die Fragen betreffen:

- die Erfahrung, die Musik zu beschreiben
- die Erfahrung des Zuhörens
- die Erfahrung des kooperativen Austauschs zwischen zwei Menschen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür weitere 15 Minuten Zeit, bevor Sie mit dem Feedback beginnen.

**Feedback  
10 Minuten**



Bitten Sie die Teilnehmerinnen zurück in die Hauptgruppe, um die wichtigsten Lernerfahrungen zum Prozess des kooperativen Zuhörens gemeinsam zu diskutieren. Nachfolgend finden Sie eine Aufstellung persönlicher Erfahrungen, die bei dieser Übung eventuell auftauchen können:

- 1 Musik spricht die Seele an und kann eingesetzt werden, um uns daran zu erinnern, wer wir in Wahrheit sind.
- 2 Als „Sprecher“ ist man in der Unterhaltung stärker gefordert, weil man dem Gesprächspartner etwas Bestimmtes über sich selbst und das gewählte Musikstück nahe bringen möchte.
- 3 In der Situation des „Sprechers“ fährt man einfach damit fort, die Musik zu beschreiben, und vertraut darauf, dass man in dieser Situation „sicher“ ist. Man glaubt, gut und kompetent genug zu sein, man fühlt sich vollkommen richtig, so wie man ist.

- 4 Wenn man begeistert ist, hört man auf, sich selbst und andere Leute ständig zu bewerten. Dies hilft, in den anderen Team-Mitgliedern jeweils das Beste zu sehen.
- 5 Etwas mitzuteilen, was für einen selbst wichtig und bedeutsam ist, ist wesentlicher Bestandteil, um mit anderen Menschen eine angenehme Beziehung aufzubauen. Außerdem führt es zu einem guten Gefühl sich selbst gegenüber. Je mehr man ermutigt wird, desto mehr teilt man von dem mit, was einem am Herzen liegt. Man hört auf darüber nachzudenken, was der andere über einen denken mag. Man hört auf, sich mit den anderen im Raum zu vergleichen und erkennt, dass man selbst über die gleichen Eigenschaften wie sie verfügt.
- 6 Als „ZuhörerIn“ ist man gezwungen nicht zu bewerten, während man den anderen ermutigt. Und dadurch beginnt man, die verschiedenen Facetten der anderen Person wahrzunehmen. Man lernt einiges über sich selbst und seine eigenen Werte.
- 7 Sobald man seine eigene Geschichte erzählt und das Gefühl hat, dass einem zugehört wird, findet sich eine gemeinsame Basis. Zusammenarbeit ist also ein Schlüssel um dem wahren Selbst Ausdruck zu verleihen und anderen zu helfen, das Gleiche zu tun.
- 8 Meistens fühlt man sich durch gemeinschaftlichen Austausch positiv und begeistert.

### **Hilfreiche Hinweise**

Die meisten Menschen haben eine Lieblingsmusik, die sie leidenschaftlich gerne mögen, wobei sie sich ihrer tiefen Gefühle oft gar nicht bewusst sind. Es liegt daher am Zuhörer, mit Neugier und Interesse mehr über diese Leidenschaft herauszufinden. Diese Art des Gesprächs sollte frei von Ego (Persönlichkeit und Status) sein, um einen Austausch auf bedeutungsvollem Niveau zu ermöglichen.



### **Pause**



20 Minuten