

Handbuch

für Jugendbetreuer zu
Themen der
psychischen Gesundheit





Handbuch

**für Jugendbetreuer zu
Themen der psychischen
Gesundheit**

Autor: Marko Tomašević

Coautoren: Ana Milak, Vanja Rakić i Jana Mišović



Diese Veröffentlichung wurde mit Unterstützung der Europäischen Union (EU) erstellt. Der Inhalt liegt in der alleinigen Verantwortung der Autoren und spiegelt nicht unbedingt die Ansichten der EU wider. Das Handbuch wurde im Rahmen des Projekts "Mindspace: Mental health in youth work" erstellt, das von der zivilgesellschaftlichen Vereinigung Inprocess (Serbien) mit Unterstützung der Projektpartner Ekvális (Nordmazedonien), Roter Baum (Deutschland), Center Zvezda (Serbien) und Moj Krug (Serbien) koordiniert wurde.

Zum besseren Verständnis verwenden die Autoren dieses Handbuchs das generische Maskulinum, das in der serbischen und auch in der deutschen Sprache üblich ist. Wir weisen darauf hin, dass wir ausdrücklich alle Geschlechteridentitäten ansprechen, ohne jegliche Diskriminierung.

Vielen Dank an alle, die zur Erstellung dieses Handbuchs beigetragen haben, insbesondere an die jungen Menschen und Jugendbetreuer, Leiter und Mentoren, die an Fokusgruppen teilgenommen und uns ihre Meinungen und Erfahrungen bezüglich der Arbeit mit gefährdeten Jugendlichen mitgeteilt haben. Ihr Beitrag war von großer Bedeutung für die Entwicklung des Handbuchs.

Projektteam: Ana Milak, Maja Josić, Tihomir Velikinac, Angel Dimitrievski, Tatjana Dražilović, Denis Čulahović, Elena Chikos

Inhaltsverzeichnis

Rezensionen.....	1
Einleitung	5
Kontext für die Entwicklung des Handbuchs: Begriffe, Definitionen und Ansätze	7
Gefährdete jugendliche.....	7
Wie frühe Erfahrungen unsere Gefühlswelt prägen	8
Wissen und Fähigkeiten, die junge Menschen innerhalb des Kurrikulums erlernen	10
Emotionale Intelligenz.....	10
Achtsamkeit und emotionales Selbstverständnis	11
Biologische und soziale Grundlagen von Emotionen.....	12
Biosoziale Theorie, wie wir sie jungen Menschen vermitteln.....	13
Umgang mit Emotionen (Selbstregulierung)	15
Akzeptanz.....	16
(Selbst) Empathie.....	17
Warum sind diese Fähigkeiten für gefährdete Jugendliche wichtig?.....	18
Theoretische Grundlagen, auf denen der Lehrplan basiert.....	18
Fahrplan für das Kurrikulum.....	19
Was bringen wir Teilnehmern wie und warum bei?	19
Tipps & Empfehlungen	21
Workshops	25
Einleitende Aktivität – kurze Übung in Achtsamkeit	25
Was ist der Sinn von Emotionen und wie nehmen wir sie wahr?	27
Workshop 1: Emotionen verstehen	27
Workshop 2: Kaleidoskop der Emotionen – Wie erfahren wir Emotionen?	33
Biologische und soziale Grundlagen von Emotionen.....	38
Workshop 1: Warum fühlen wir uns so, wie wir uns fühlen?.....	38
Workshop 2: Wie formt unsere Umgebung unsere Emotionen?	46
Wie arbeitet unser Verstand?	51
Workshop 1: Emotionaler und rationaler Verstand	51
Workshop 2: Der weise Verstand: das Gleichgewicht zwischen Gefühl und Logik	57
Akzeptanz.....	61
Workshop 1: Gewinnen ohne zu kämpfen	61
Workshop 2: Auf dem Weg zu emotionaler Flexibilität	68

Mitgefühl und Empathie (mit dem Selbst und Anderen)	73
Workshop 1: In den Schuhen eines Anderen.....	73
Workshop 2: Empathiespiel	75
Workshopmaterialien – Handouts	83
Anhang 1: Achtsamkeitsübungen	83
Anhang 2: Die Szenen für die Aktivität “Theater der Unhöflichkeit”.....	85
Anhang 3: Die Geschichten die die Teilnehmer vervollständigen.....	86
Anhang 4: Rolle für die Aktivität “Tauziehen“	87
Anhang 5: Vorschlag einer Szene für die Aktivität „Tauziehen“	88
Anhang 6: Aschenputtel – Kurze Version der Geschichte	90
Anhang 7: Method Acting	92
Literatur	93

Rezensionen

Dr. Tijana Mirović, Psychologin und Psychotherapeutin

Dieses Handbuch geht davon aus, dass das Verständnis der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer ein entscheidender Aspekt für ein gutes emotionales Funktionieren ist und bietet daher zum Thema der psychischen Gesundheit junger Menschen einen theoretischen Rahmen und außergewöhnlich gut konzipierte Workshops für Jugendbetreuer. Die Workshops geben präzise Leitlinien für die Arbeit an zur psychischen Gesundheit notwendigen Fähigkeiten wie emotionaler Intelligenz, Selbstwahrnehmung und Bildung sowie Empathie und die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen sowie die Realität selbst zu akzeptieren. Ziel dieses Programms ist es, junge Menschen, vor allem gefährdete Jugendliche, darin zu schulen, mit ihren Emotionen besser umzugehen, ihr Repertoire an Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, um gesunde Beziehungen zu sich selbst und anderen aufzubauen.

Durch die Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten können gefährdete junge Menschen wichtige Ressourcen zum Ausgleich belastender und traumatischer Erfahrungen gewinnen. Die Entwicklung solcher Ressourcen ist auch für die psychische Gesundheit junger Menschen, die nicht gefährdet sind ein wichtiger präventiver und schützender Faktor. Dementsprechend bin ich der Meinung, dass die Fähigkeiten, die durch dieses Handbuch gefördert werden, wesentlich und außergewöhnlich gut ausgewählt sind. Die Auswahl der Themen, der theoretische Rahmen und die Art und Weise, wie sie in Workshops behandelt werden, machen einen bemerkenswerten Eindruck. Die Themen sind gut abgedeckt und die Aktivitäten sind geschickt konzipiert, wobei sie vielfältig und sorgfältig (sogar empirisch) sowohl an gefährdete Jugendliche als zukünftige Nutznießer als auch an Jugendbetreuer als zukünftige Vermittler angepasst sind.

Wir wissen, wie viele junge Menschen gefährdet sind und wie wenige Programme speziell für sie entwickelt wurden. Wir wissen auch, wie wenige Psychologen und Psychotherapeuten es gibt, insbesondere solche, die für die Arbeit mit jungen Menschen ausgebildet sind. Daher ist ein Programm, das speziell für junge Menschen und insbesondere für gefährdete junge Menschen entwickelt wurde und das auch von Jugendbetreuern durchgeführt werden kann, die keine Fachleute auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit sind, wirklich wertvoll.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Handbuch für Jugendbetreuer zum Thema der psychischen Gesundheit junger Menschen eine außerordentlich wichtige, gut konzipierte und gekonnt ausgearbeitete Ressource ist für junge Menschen, für Jugendbetreuer und für uns alle ist. Ich hoffe, dass dieses Handbuch und die Workshops eine große Zahl von Menschen erreichen und vielen gefährdeten jungen Menschen die Gelegenheit geben, zu lernen und zu wachsen.

Vanja Rakić, Jugendbetreuer und Trainer

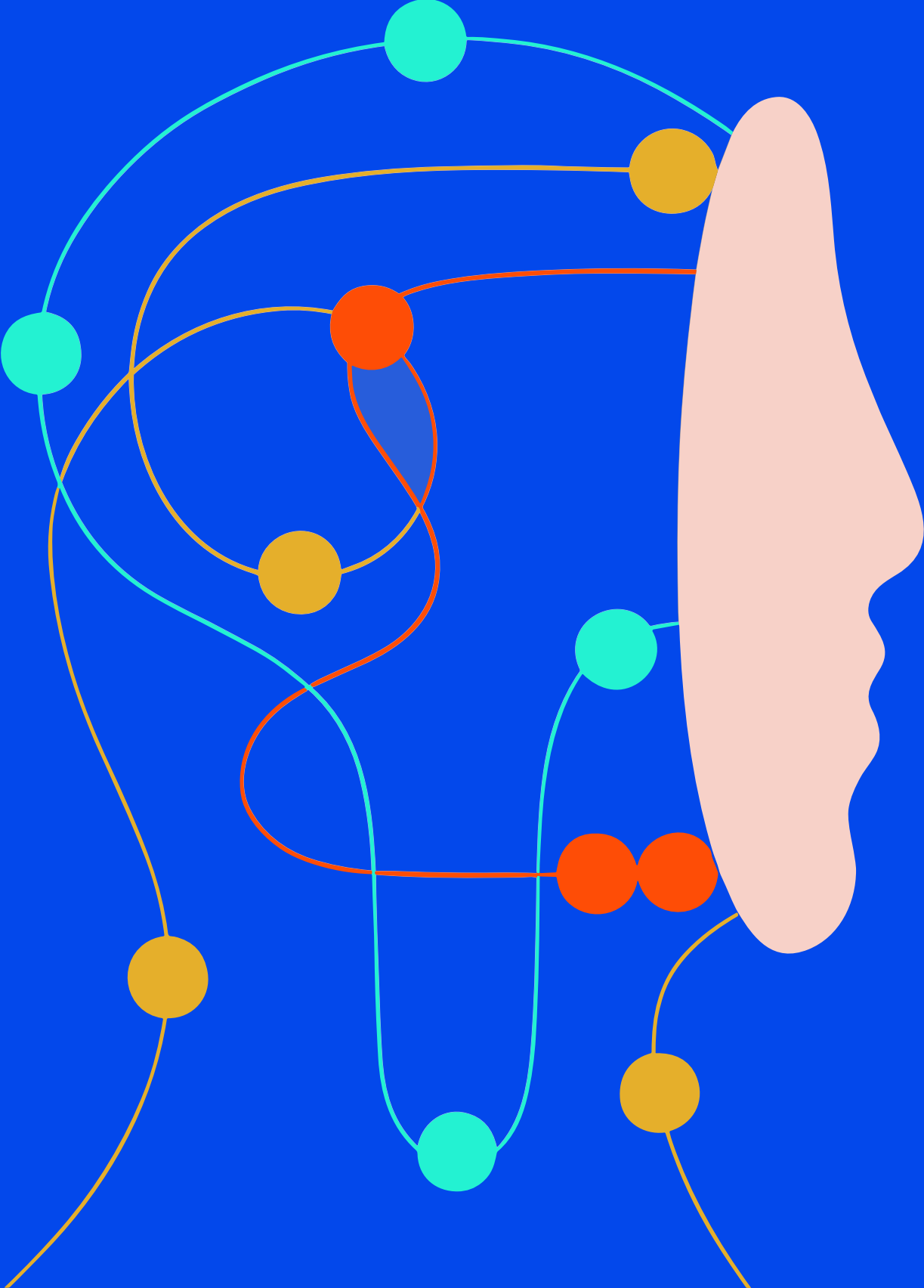
Als Jugendbetreuer, der sich für die Verbesserung des Wohlbefindens junger Menschen einsetzt, hatte ich das Vergnügen, das Handbuch "Mindspace: Mental Health of Young People in Youth Work" in meiner Praxis zu verwenden. Dieses unschätzbare Hilfsmittel vermittelt nicht nur ein tiefes Verständnis für die psychische Gesundheit junger Menschen und die Grenzen der Intervention von Jugendarbeitern, es bietet auch konkrete Leitlinien und Instrumente für eine effektive Arbeit in diesem wichtigen Bereich, in dem der Zugang zu Ressourcen oft begrenzt ist.

Die Struktur des Handbuchs ermöglicht eine einfache Anpassung an verschiedene Gruppen junger Menschen und deren Bedürfnisse. Ausgehend von grundlegenden Informationen über psychische Gesundheit bietet der Autor klare und verständliche Informationen über verschiedene Risiken und Präventionsstrategien. Dieser Umfang macht das Handbuch zu einem wertvollen Instrument für Jugendbetreuer, Jugendleiter, beratende Pädagogen und andere Personen, die mit jungen Menschen zusammenarbeiten.

Eine der größten Stärken des Handbuchs ist die Betonung von Empathie und dem Aufbau von Beziehungen zu jungen Menschen, in denen die Grenzen zwischen Jugendbetreuern und jungen Menschen respektiert werden. Der Autor erkennt Jugendbetreuer als wichtige Brücken zwischen jungen Menschen und psychischen Gesundheitsressourcen an. Ich schätze besonders die Bemühungen des Handbuchs, Themen der psychischen Gesundheit bei jungen Menschen zu entstigmatisieren. Innerhalb der einzelnen Themen und Workshops wird der offene Dialog über psychische Gesundheit als Teil des allgemeinen Wohlbefindens hervorgehoben. Dieser Ansatz ist in der Jugendarbeit von entscheidender Bedeutung, da hier die Unterstützung und das Verständnis der Gemeinschaft von größter Wichtigkeit sind.

Das Handbuch bietet außerdem durch zehn Workshops Einblicke in fünf Themenbereiche, in denen jeweils detaillierte Beschreibungen von Aktivitäten und Methoden enthalten sind, die Jugendbetreuer in ihrer Arbeit umsetzen können. Die Workshops erfordern die Teilnahme aller Anwesenden, wodurch sie vollständig interaktiv sind und junge Menschen ermutigen, sich aktiv an Selbsthilfe- und gegenseitigen Unterstützungsprozessen zu beteiligen.

Für mich als Jugendbetreuer ist dieses Handbuch zu einer wichtigen Ressource in meiner täglichen Arbeit geworden. Seine Praxisnähe, seine Vielfalt und die Betonung geeigneter Ansätze, die auf ethischen Grundsätzen der Jugendarbeit beruhen, machen es zu einem unverzichtbaren Werkzeug für alle, die sich für die psychische Gesundheit junger Menschen einsetzen. Ich empfehle dieses Handbuch allen Jugendbetreuern von ganzem Herzen als inspirierenden Leitfaden für eine bessere Unterstützung und ein besseres Verständnis junger Menschen im Bereich der psychischen Gesundheit.





Informationen und Kontext



Einleitung

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist ein Aspekt, der in der Jugendarbeit zwangsläufig berücksichtigt werden muss. Dies liegt in erster Linie an den nahezu universellen Merkmalen der Übergangsphase zum Erwachsenenalter mit all ihren Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen, dem sozialen Druck und den schulischen und beruflichen Anforderungen. Auch bekannt sind die hohe Prävalenz von psychischen Problemen bei jungen Menschen sowie ihr Zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2021).

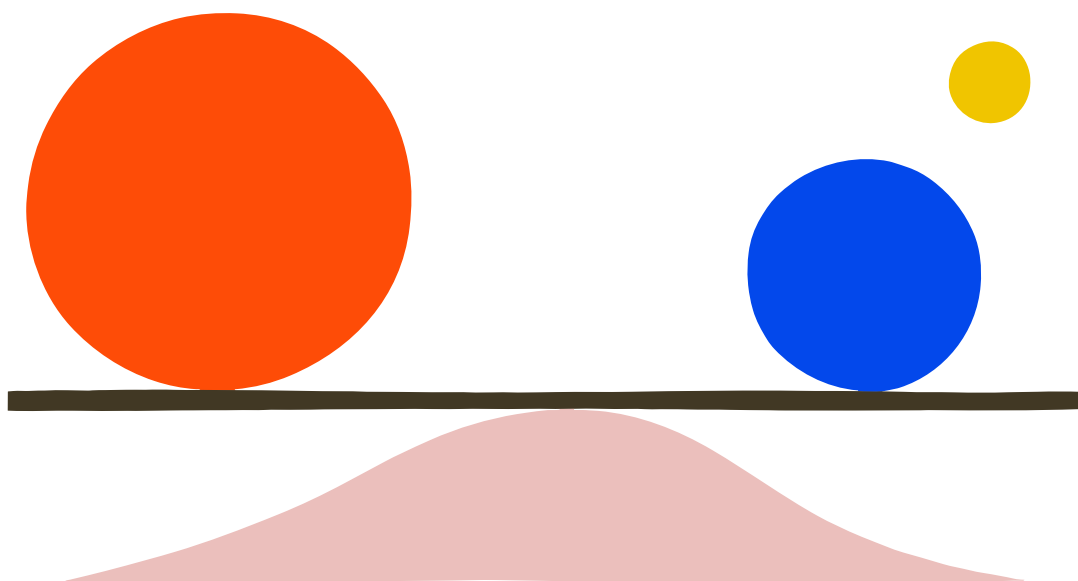
Jeder junge Mensch muss über bestimmte Fähigkeiten verfügen, um die Herausforderungen des Übergangs zu bewältigen. Für diejenigen mit schlechteren Chancen, wie z. B. gefährdete Jugendliche, sind die psychologischen und sozialen Herausforderungen größer und komplexer. Ihre frühen Lernprozesse wurden oft durch widrige Ereignisse während des Aufwachsens behindert und wichtige Fähigkeiten haben sich nicht ausreichend entwickelt. Die Erfahrung aus der Arbeit mit jungen Menschen in verschiedenen Arten von Jugendprogrammen zeigt wie der Mangel an diesen Fähigkeiten bei jungen Menschen sowie die mangelnde Anerkennung ihrer Bedeutung in der Jugendarbeit das Erreichen der Ziele dieser Programme erschwert oder sogar ganz verhindert.

Für junge Menschen, insbesondere für Gefährdete, gibt es viele Hindernisse beim Zugang zu professionellen Diensten. Es hat sich gezeigt, dass junge Menschen eher auf verlässliche informelle Unterstützungsnetze zurückgreifen und in allen Ländern die Unterstützung durch ihre Familie, Gleichaltrige und die Gemeinschaft bevorzugen. Gleichzeitig verfügen die meisten Einrichtungen und Organisationen die mit jungen Menschen arbeiten nicht über ausreichende Ressourcen und Bedingungen, um gefährdeten jungen Menschen kontinuierlich psychologische Unterstützung zu bieten. Gerade deshalb ist es wichtig, ein nachhaltiges und einfach anzuwendendes Programm zu entwickeln, das von Laien, beratenden Pädagogen oder Mitarbeitern dieser Einrichtungen und Organisationen durchgeführt werden kann und eine kontinuierliche Arbeit mit der Gruppe gefährdeter junger Menschen ermöglicht.

Jugendbetreuer, die direkt mit jungen Menschen arbeiten und häufig mit den am stärksten gefährdeten Personen in Kontakt sind, könnten junge Menschen besonders effektiv bei der psychischen Gesundheit unterstützen. Wenn sie mit angemessenen Kenntnissen, Methoden und einer Reihe von Fähigkeiten ausgestattet werden, können sie erfolgreich auf die Bedürfnisse junger Menschen eingehen. Dies begünstigt die Schaffung eines förderlichen Umfelds für eine qualitativ hochwertige Arbeit mit jungen Menschen und sorgt dafür, dass jedes Programmziel leichter zu erreichen ist.

Als Leitlinien für die Erstellung dieses Handbuchs dienen die Ergebnisse einer **Umfrage**, die im Rahmen des Projekts "Mindspace: Mental health in youth work" durchgeführt wurde. Die Erstellung des Fragebogens basierte auf den Ergebnissen der vorangegangenen qualitativen Forschung. Konkret wurden sechs Fokusgruppen (drei mit jungen Menschen, drei mit Jugendarbeitern/Leitern/Mentoren) in Deutschland, Nord Mazedonien und Serbien befragt. Durch die Analyse der Daten einer größeren Zahl von Befragten war es möglich, ein besseres Verständnis der Bedürfnisse, Einstellungen und Fähigkeiten junger Menschen und derjenigen die mit ihnen arbeiten zu gewinnen, sowie gemeinsame Trends und Abweichungen in allen drei Umfeldern aus denen die Befragten stammen zu erkennen. An der Umfrage wurden junge Menschen aus drei Ländern mit unterschiedlichem Alter, sozioökonomischem Status und Bildungshintergrund beteiligt, von denen einige als gefährdete junge Menschen bezeichnet

werden können. Die Teilnehmer des anderen Teils der Umfrage waren Jugendbetreuer, Pädagogen und Sozialarbeiter unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Erfahrung, von denen die meisten mit jungen Menschen in Organisationen der Zivilgesellschaft, im Sozialschutzsystem und im Bildungssystem arbeiten. Diese Untersuchung ermöglichte einen Vergleich der Daten, die einerseits von den Jugendlichen und andererseits von denjenigen, die mit ihnen arbeiten, erhoben wurden, wobei die unterschiedlichen Umgebungen, aus denen die Teilnehmer kommen, berücksichtigt wurden. Die Ergebnisse der Analyse dieser Daten ermöglichten die Anpassung des Programms an die aktuellen Bedürfnisse und Kapazitäten aller Beteiligten. Siebzehn Personen die mit jungen Menschen arbeiten aus drei verschiedenen Ländern wurden dann in der Pilotversion des Programms geschult; Die Methodik wurde anschließend in ihren Mutterorganisationen angewendet. Die Rückmeldungen, die nach dieser Testphase der Programmentwicklung eingingen, wurden zur Feinabstimmung der Methodik und zur Fertigstellung dieses Handbuchs verwendet.



Kontext für die Entwicklung des Handbuchs: Begriffe, Definitionen und Ansätze

Gefährdete jugendliche

Gefährdete Jugendliche können als Personen zwischen 15 und 30 Jahren definiert werden, die mit umweltbedingten, sozialen und familiären Bedingungen konfrontiert sind, die ihre persönliche Entwicklung und ihre erfolgreiche Integration in die Gesellschaft als produktive Bürger behindern. Dieser Begriff bezieht sich meist auf junge Menschen, die Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt geworden sind, die die Schule abgebrochen, Gewalttaten oder Straftaten begangen oder einen Selbstmordversuch unternommen haben, sowie auf junge Angehörige nationaler Minderheiten, junge Menschen mit Behinderungen und junge Menschen aus Sozialhilfeeinrichtungen oder ohne elterliche Betreuung. Für diese gefährdeten Gruppen von Jugendlichen besteht ein erhöhtes Risiko für Armut, verschiedene Formen von Risikoverhalten und Straffälligkeit, Drogenmissbrauch und -abhängigkeit sowie psychische Erkrankungen (Resnick, & Burt, 1996). Man kann davon ausgehen, dass die Mehrheit der gefährdeten Jugendlichen nicht nur eine, sondern mehrere ungünstige Erfahrungen wie Missbrauch, Verlust der Bezugsperson oder Vernachlässigung in ihrer Entwicklung gemacht haben. Aufgrund ihrer Intensität und Häufigkeit können diese Erfahrungen zu Recht als **traumatische Erlebnisse** bezeichnet werden. Als solche haben sie erhebliche Folgen für das Leben dieser jungen Menschen und ihr späteres Funktionieren im Erwachsenenalter. Traumatische Erfahrungen dieser Art **verändern tiefgreifend die Fähigkeit, emotional angemessen zu funktionieren und beeinträchtigen somit die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren**. Ein gesundes emotionales Funktionieren ist eine wesentliche Voraussetzung für die Anpassung an das Leben in der Gemeinschaft und an die Anforderungen der Gesellschaft, in der wir leben. Emotionen sind eine wichtige Triebfeder für unsere Reaktionen und Handlungen sowie ein wesentliches Element sozialer Beziehungen und damit ein Schlüsselfaktor für unser gesundes und anpassungsfähiges Funktionieren. Die verschiedenen **Aspekte emotionaler Funktion** sind unter dem Konzept emotionaler Intelligenz

vereint (wie Goleman sie definiert (Goleman, 1990)¹ mit all ihren Komponenten)². Emotionale Intelligenz ist eine wichtige Fähigkeit für alle Menschen, besonders aber für gefährdete junge Menschen. Daher sollten Fähigkeiten die zu einem besseren emotionalen Funktionieren beitragen Kernbestandteil aller Programme sein, die sich mit Menschen befassen, die frühe traumatische Erfahrungen gemacht haben.

Die Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, basiert auf dem Bewusstsein und der Anerkennung der eigenen Emotionen und inneren Prozesse. Das Bewusstsein für Gefühle und Empfindungen in uns ermöglicht es uns, sie zu verstehen und auf eine adaptive Weise zu kontrollieren. Aus diesem Grund ist das gesamte Programm zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz in seinem Kern auf Achtsamkeitsfähigkeiten ausgerichtet. Durch das Erlernen und Üben dieser Fähigkeiten lernen junge Menschen, ihre Emotionen zu verstehen, wie sie entstehen und welche Funktion sie haben, wie sie die Auslöser für diese Emotionen in sich selbst oder in der äußeren Umgebung (z. B. Gedanken und Ereignisse) erkennen, wie sie dysfunktionale und ungesunde Beziehungen zu sich selbst und zu anderen erkennen und wie sie funktionale Alternativen finden. Kurz gesagt, sie lernen, Ereignisse in sich selbst kennen und zu bewältigen und ihre Gefühle und sozialen Beziehungen sinnvoll zu kontrollieren. Das Erlernen von Achtsamkeitsübungen gibt jungen Menschen daher die Möglichkeit, sich ihrer eigenen Emotionen und Gedanken bewusst zu werden, sich selbst besser zu verstehen und ihre inneren Prozesse effektiver und flexibler zu regulieren und so ihre eigene emotionale Intelligenz zu entwickeln.

Wie frühe Erfahrungen unsere Gefühlswelt prägen

"Was man einem anderen nicht mitteilen kann, kann man sich selbst nicht mitteilen" (Unbekannter Autor)

Als zutiefst soziale Wesen lernen wir durch gute und gesunde Beziehungen zu unseren Bezugspersonen, für uns selbst zu sorgen, und zwar sowohl körperlich als auch seelisch. Körperliche Pflege bedeutet, dass wir lernen, Hygiene zu betreiben, uns zu ernähren, zu kleiden und die praktischen Fähigkeiten zu erlernen, die wir brauchen, um in der Welt um uns herum zu rechtzukommen. **Emotionale Selbstfürsorge** bedeutet, dass wir unsere eigenen Emotionen und die der anderen erkennen und mit unseren Emotionen umgehen können. Wir lernen, die

¹ Obwohl Daniel Goleman (Goleman, 2007) den Begriff emotionaler Intelligenz bekannt gemacht hat, erschien er zuerst 1976 in der Ausarbeitung von Beldoch und Davitz (Beldoch & Davitz, 1976).

² Goleman definiert emotionale Intelligenz als die Fähigkeit, die eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer zu erkennen, sich selbst zu motivieren und dazu mit den eigenen Emotionen und Beziehungen produktiv umzugehen.

Laut Goleman hat emotionale Intelligenz fünf Komponenten:

1. Selbstverständnis (Die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen und Gefühle zu erkennen)
2. Selbstregulierung (Die Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen Impulse und Gefühle und zum Denken, bevor man handelt)
3. Eigenständige Motivation (Die Existenz einer Motivation, die aus der Person herauskommt, nicht von Umwelteinflüssen)
4. Empathie (Die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen Menschen hinein zu versetzen, die Emotionen und Verhaltensweisen eines anderen Menschen zu erkennen und verstehen)
5. Soziale Fähigkeiten (Die Fähigkeit, mit Menschen in Verbindung zu treten, mit Beziehungen umzugehen und soziale Netzwerke aufzubauen)

uns umgebende Realität zu verstehen, was gefährlich und was sicher ist, wer vertrauenswürdig ist und wer eine Bedrohung darstellt, und wie wir unsere emotionalen Bedürfnisse befriedigen können. Auf diese Weise schaffen wir in der frühen Kindheit unseren inneren Eindruck der Welt, die im späteren Leben sehr stabil bleibt.

Wenn wir uns beim Aufwachsen sicher und geliebt fühlen, bauen wir lernfähige Beziehungen zu den Menschen in unserer Umgebung auf. Wir erkennen unsere eigenen Emotionen und die der anderen und können sie uns selbst und anderen mitteilen und harmonisch reagieren. Wir sind auch in der Lage, uns selbst zu schützen und einzuschätzen, auf wen wir uns verlassen können, uns selbst als fürsorgewürdig zu betrachten und unseren Bedürfnissen entsprechend zu handeln. Auf der anderen Seite wachsen Kinder, die sich in den ersten Lebensjahren nicht sicher fühlen, zu Menschen heran, die die Empfindung haben, in einer Welt voller Gefahren zu leben. Eine solche Welt ist voller Auslöser, die ihre verschiedenen Abwehrreaktionen herbeiführen können, die ihnen selbst und den Menschen in ihrer Umgebung manchmal unverständlich erscheinen. Ihre Emotionen sind stark, unberechenbar, scheinbar unerklärlich und ändern sich schnell. Sie wissen nicht, wie sie ihre eigenen Emotionen beeinflussen können, und sie zeigen auch ein höheres Maß an physiologischem Stress (erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen, verminderte immunologische Faktoren). Infolge ihrer Reaktion auf verschiedene Auslöser und ihrer Unfähigkeit, ihre eigenen Emotionen zu steuern, zeigen diese Kinder von klein auf verschiedene Arten von sozial inakzeptablem Benehmen, wie Impulsivität, Aggressivität, Abwesenheit oder auch bizarr anmutendes Verhalten. Einigen Studien zufolge zeigen schätzungsweise bis zu 82 % der traumatisierten Kinder diese Art von Verhalten (Carlson, 1998).

So wie andere die wahren Gründe für diese Reaktionen nicht erkennen, wissen sie selbst oft nicht, was und warum sie fühlen und reagieren. Sie wachsen damit auf, dass sie nicht wissen, worauf sich ihre Emotionen beziehen, aber drücken sie trotzdem aus, was man an ihrem Ärger, ihrer Wut, ihrer Unverschämtheit, ihrer Passivität oder ihrer Angst erkennen kann. Sie versuchen meist, sich von diesen unverständlichen Emotionen zu distanzieren, und greifen daher auf verschiedene maladaptive Strategien zurück, wie z. B. emotionale Betäubung durch Alkohol und Drogen, riskantes Verhalten, Vermeidung von aktivem Engagement in ihrem Leben und Sorge um ihre Bedürfnisse, ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Zukunft. Die Unfähigkeit, mit diesen plötzlichen und starken Emotionen umzugehen, verschlechtert das ohnehin schon negative Selbstbild noch weiter, was wiederum zu einer Zunahme maladaptiver Strategien im Umgang mit diesen unvorhersehbaren und unangenehmen Gefühlen führt. Nicht selten erhalten junge Menschen aufgrund dieser impulsiven, selbstzerstörerischen und dramatischen emotionalen Reaktionen verschiedene psychiatrische Diagnosen wie Aufmerksamkeitsdefizit- und Verhaltensstörungen, und manchmal werden sie sogar in Krankenhäuser eingewiesen. Diese Diagnosen allein stellen keine wirkliche Beschreibung der Probleme dar, mit denen sie konfrontiert sind; die Ursache dieser Probleme können auch unzureichende Bewältigungsmechanismen für die Folgen extrem belastender und traumatischer Erfahrungen sein.

Während junge Menschen heranwachsen und reifen, können wir nicht erwarten, dass diese Probleme spontan überwunden werden. Die Folgen negativer und traumatischer Erfahrungen werden nicht verschwinden. Obwohl die Folgen solcher Erlebnisse oft nicht bewusst wahrgenommen werden, haben sie einen erheblichen Einfluss auf das Leben der betroffenen Personen. Überwältigende Angst kann sie beispielsweise daran hindern, die manchmal schwierigen Schritte ins Ungewisse zu wagen, die zu einem sinnvolleren und angemesseneren Leben führen würden. Unfassbare Wellen unkontrollierter Wut können ihre Beziehungen unwiderruflich zerstören und dazu führen, dass sie sich einsam und verlassen fühlen, obwohl

sie das Bedürfnis haben, sich mit jemandem auf sinnvolle Weise zu verbinden. Deshalb ist es wichtig, ihnen beizubringen, wie sie sich mit ihrer inneren Welt anfreunden und mit ihr leben können, anstatt sie zu meiden.

Der erste und wichtigste Schritt bei der Arbeit mit dieser Problemgruppe besteht darin, **gefährdeten Jugendlichen die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, um ihre eigenen Emotionen und emotionalen Reaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen**. Dies können wir erreichen, indem wir ihnen beibringen, sich ihrer Körperempfindungen und Gefühle bewusst zu werden, sie zu beobachten und bei ihnen zu bleiben und indem wir sie ermutigen, ihre eigenen Erfahrungen vor denen sie bisher weggelaufen sind wahrzunehmen und sie kennen zu lernen. Der zweite wichtige Schritt besteht darin, ihnen beizubringen wie sie mit ihren eigenen Emotionen (aber auch mit den Emotionen anderer) umgehen können nachdem sie diese erkannt haben. Dies können wir durch die Fähigkeiten der Akzeptanz und des Mitgefühls erreichen, die uns lehren, gesünder mit unseren eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen und denen anderer Menschen sowie mit den Umständen, die uns umgeben, umzugehen.

Wissen und Fähigkeiten, die junge Menschen innerhalb des Kurrikulums erlernen

Emotionale Intelligenz

"Jeder kann wütend sein - das ist einfach. Aber auf die richtige Person wütend zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, aus dem richtigen Grund und auf die richtige Weise - das ist nicht leicht." (Aristoteles)

Die Evolutionspsychologie betrachtet die Emotionen des modernen Menschen als Ergebnis der natürlichen Selektion, die uns von unseren Vorfahren, den niederen Primaten, unterscheidet. Gerade weil die Emotionen, die wir heute besitzen, vor langer Zeit (vor etwa 300.000 Jahren) im Prozess der natürlichen Selektion entstanden sind, können wir erwarten, dass sie manchmal mit der modernen Kultur und Technologie in Konflikt geraten (Schulze & Robarts, 2005).

In der fernen Vergangenheit, als unsere Vorfahren von verschiedenen gefährlichen Tieren und Insekten, wie z. B. giftigen Spinnen, umgeben waren, war eine panische Angst vor Spinnen durchaus gerechtfertigt und sogar adaptiv. In der heutigen Welt kann diese panische Angst (die als evolutionäres Erbe in Umgebungen, in denen es keine giftigen Spinnen gibt, immer noch vorhanden ist) jedoch die Qualität unseres täglichen Lebens mehr oder weniger stark beeinträchtigen. Andererseits kann die Emotion des Zorns, die sich nicht sehr von den Reaktionen unserer entfernten Vorfahren unterscheidet und die uns motiviert, uns zu schützen, wenn wir uns bedroht fühlen, in bestimmten Situationen adaptiv sein (wenn sie der Situation angemessen ist). Die Qualität unseres täglichen Funktionierens und unserer Beziehungen zu anderen hängt in hohem Maße von unserer Fähigkeit ab, sowohl bei uns selbst als auch bei anderen zu erkennen, welche Emotionen der Situation angemessen (d. h. für uns adaptiv) sind und welche nicht. Wir brauchen auch die Fähigkeit, mit Emotionen (sowohl adaptiven als auch maladaptiven) angemessen umzugehen. Die Gesamtheit der Fähigkeiten, die uns dabei helfen können, wird von einigen Experten als emotionale Intelligenz bezeichnet.

Emotionale Intelligenz wird definiert als **die Fähigkeit, Emotionen zum Zweck des persönlichen Wachstums wahrzunehmen, zu integrieren, zu verstehen und zu regulieren** (Salovey und Mayer, 1997). Sie wird auch definiert als die Fähigkeit, **die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen, sich selbst zu motivieren und sowohl die eigenen Emotionen als auch die eigenen Beziehungen zu steuern** (Goleman, 2007). Eine weitere wichtige Definition besagt, dass emotionale Intelligenz "eine Reihe von nicht-kognitiven Fähigkeiten, Kompetenzen und Fertigkeiten ist, die die Fähigkeit einer Person beeinflussen, **mit den Herausforderungen und dem Druck, der von der Umwelt ausgeht, effektiv umzugehen**" (Bar-On, 1997). Bei der Erläuterung ihrer Definitionen führen diese Autoren eine Reihe von Aspekten an, die emotionale Intelligenz umfasst (Bar-On, 1997; Salovey und Mayer, 1997; Goleman, 2007). Einige Aspekte stechen als gemeinsam hervor, nämlich:

- **Selbstverständnis** (die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen und Gefühle zu erkennen und verstehen)
- **Selbstregulierung** (die Fähigkeit, die eigenen Impulse und Stimmungen zu kontrollieren und zu denken, bevor man handelt)
- **Emotionale Kompetenz** (die Fähigkeit, Emotionen in sich selbst und anderen zu erkennen)
- **Empathie** (die Fähigkeit, sich in die Lage einer anderen Person hineinzusetzen, die Emotionen und Verhaltensweisen anderer Personen zu erkennen und zu verstehen)
- **Soziale Fähigkeiten** (die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten, mit Beziehungen umzugehen und soziale Netzwerke aufzubauen)

Emotionale Intelligenz ist keine angeborene Fähigkeit (obwohl es einige Veranlagungen für hohe emotionale Intelligenz gibt, die angeboren sind), sondern vielmehr eine Fähigkeit, die erworben und geübt wird. Genau deshalb ist dieser Lehrplan darauf ausgerichtet, die oben genannten Aspekte zu entwickeln.

In 5 thematischen Einheiten üben sich die Jugendlichen in Achtsamkeit und lernen, wie Emotionen funktionieren und wie sie gesündere Entscheidungen treffen können. Der **Lehrplan** für die Arbeit mit jungen Menschen ist darauf ausgerichtet, die Fähigkeiten zur Erkennung und zum adaptiven Umgang mit Emotionen zu entwickeln, indem alle oben genannten Aspekte der emotionalen Intelligenz angesprochen werden. Beginnend mit der ersten thematischen Einheit, die sich auf die Wahrnehmung der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer konzentriert (**Selbstverständnis**), über das Verständnis der Funktionsweise von Emotionen (**emotionale Kompetenz**) lernen die Teilnehmer, mit ihren Emotionen umzugehen (**Selbstregulierung**), ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer sowie die Umstände, in denen sie sich befinden, zu akzeptieren (**Akzeptanz**) und sich selbst und anderen mit mehr Mitgefühl zu begegnen (**Empathie und soziale Kompetenz**). Im folgenden Teil dieses Handbuchs werden die oben genannten thematischen Einheiten ausführlicher erläutert.

Achtsamkeit und emotionales Selbstverständnis

■ *"Der Kern der Genesung ist die Selbsterkenntnis" (Bessel van der Kolk)*

Der Begriff "Achtsamkeit" bezieht sich auf das **Bewusstsein und die Anerkennung unserer inneren Prozesse**, d. h. der Ereignisse, die in unserem Geist und Körper ablaufen, sowie die

passive Beobachtung der Ereignisse, die außerhalb von uns, in der äußeren Umgebung, stattfinden. Es geht darum, die Aufmerksamkeit und den Fokus absichtlich auf das "Hier und Jetzt" zu lenken, mit der Bereitschaft, zu beobachten, was in uns und in der äußeren Welt geschieht, und zwar auf eine urteilsfreie, akzeptierende, neugierige und flexible Weise. Achtsamkeit basiert auf den folgenden Grundsätzen:

- *Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment* - volles Bewusstsein dessen, was in diesem Moment geschieht;
- *Akzeptanz* von unangenehmen Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken ohne Widerstand und Vermeidung;
- *Diffusion lernen*, d.h. sich von unerwünschten Gedanken, Überzeugungen und Erinnerungen distanzieren und nicht an ihnen festhalten, was wiederum die Möglichkeit bietet, unangenehme Gedanken und Gefühle zu überwinden.

Emotionen sind in erster Linie eine Reihe von körperlichen Prozessen, denen wir bestimmte Namen und Bedeutungen geben. Angst zum Beispiel steht für die Aktivierung innerer Hormon- und Neurotransmitterprozesse, die uns von einer wahrgenommenen Gefahr fernhalten sollen. Das Gleiche gilt für Wut, die darauf abzielt, Bedrohungen abzuwehren, oder für Traurigkeit, die es uns ermöglicht, Verluste zu verarbeiten. Emotionen als solche werden also vom ganzen Körper empfunden und dienen als Signale für eine bestimmte Art von Handlung. Wie bereits erwähnt, verstehen traumatisierte Menschen diese emotionalen und körperlichen Prozesse oft nicht. Sie leben mit Körperempfindungen, die ihnen ungewohnt und schwer zu ertragen erscheinen, und in Ermangelung geeigneter Lösungen versuchen sie, sich zu verstecken und vor ihnen zu fliehen.

Der grundlegende Weg, mit diesen Gefühlen und inneren Empfindungen zu arbeiten, besteht darin, zu lernen, ruhig zu atmen und in einem Zustand der relativen Entspannung zu bleiben, wenn man sich diesen störenden Emotionen nähert (Van der Kolk, 2021). Sich der Emotionen und der sie begleitenden Körperempfindungen bewusst zu werden, ohne zu versuchen, ihnen zu entkommen, bietet die Möglichkeit, die eigene Beziehung zu diesen inneren Prozessen zu verändern. Das Kennenlernen der eigenen inneren Vorgänge vermittelt ein Gefühl der Beherrschung über sich selbst.

Biologische und soziale Grundlagen von Emotionen

■ *„Respektiere deine Emotionen.“ (Marsha Linehan)*

Junge Menschen verstehen ihre eigenen Emotionen (oder die Emotionen anderer) oft nicht, weshalb einige emotionale Reaktionen verwirrend sein können und/oder aufgrund ihrer Intensität, ihres Auftretens und ihrer Dauer als unangemessen, unpassend und schlecht für sie erlebt werden. So können junge Menschen sich selbst und andere als gestört, unangemessen oder falsch ansehen.

Die biosoziale Theorie der Emotionen erklärt die Entstehung, den Ausdruck und das Erleben von Emotionen durch die Kombination biologischer und sozialer Faktoren. Diese Theorie basiert auf der Annahme, dass Emotionen komplexe Phänomene sind, die durch die Interaktion zwischen biologischen Prozessen und dem sozialen Umfeld entstehen (Linehan, 1993, 2014).

Die **biologischen Aspekte** dieser Theorie beziehen sich auf grundlegende biologische Fakto-

ren wie die Genetik, das Nerven- und Hormonsystem, die für die Entstehung grundlegender Gefühle und Reaktionen verantwortlich sind. Diesem Ansatz zufolge sind Emotionen evolutionär entwickelte Mechanismen, die eine wichtige Rolle für das Überleben und die Anpassung von Organismen an unsere Umwelt gespielt haben. Biologische Aspekte umfassen:

- **Das limbische System:** Dieser Teil des Gehirns, einschließlich der Amygdala und des Hypothalamus, spielt eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Emotionen und der Auslösung von physiologischen Reaktionen.
- **Neurotransmitter und Hormone:** Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin und Hormone wie Adrenalin und Cortisol wirken sich auf die Regulierung von Emotionen, Stress und Erregung des Organismus aus (auch bei Müdigkeit und Hunger), ebenso wie die Sexualhormone als Folge der Hormonzyklen.
- **Genetik:** Einige genetische Faktoren können Menschen zu bestimmten emotionalen Reaktionen und Temperamenten prädisponieren.

Zu den **sozialen Faktoren** gehören Sozialisation, soziale Normen und Kultur. Soziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Art und Weise, wie wir Emotionen ausdrücken, interpretieren und steuern. Durch die Sozialisierung lernen die Menschen, wie sie ihre Emotionen in verschiedenen Situationen ausdrücken und kontrollieren können, je nach den gesellschaftlichen Normen und Erwartungen. Soziale Faktoren sind:

- **Kultur:** Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche emotionale Ausdrucksmuster und sehen bestimmte Emotionen als akzeptabel oder inakzeptabel an.
- **Bildung und Sozialisierung:** Durch Familie, Schule und andere soziale Interaktionen lernen Menschen, mit Emotionen umzugehen, sie zu kontrollieren und in anderen zu erkennen.
- **Soziale Normen:** Die Erwartungen der Gesellschaft und der Gruppe spielen eine Rolle darin, festzulegen, welche Emotionen in gewissen Situationen als angemessen empfunden werden. Beispielsweise wird das Tragen „fröhlicher“ Farben zu einer Beerdigung als unangemessen betrachtet, während genau die gleiche Kleidung zu einem erfreulichen Anlass als wünschenswert erachtet werden kann.

Durch die Einführung in dieses Konzept von Emotionen lernen die Jugendlichen zu erkennen, dass die biologischen Grundlagen universell sind, der Ausdruck und die Interpretation von Emotionen jedoch je nach Kontext und sozialen Bedingungen variieren. Diese Theorie trägt zu einem tieferen Verständnis dafür bei, wie Individuen Emotionen erleben und auf sie reagieren und wie die Gesellschaft diesen Prozess prägt.

Biosoziale Theorie, wie wir sie jungen Menschen vermitteln

Das Konzept der biosozialen Theorie, das wir im Lehrplan verwenden, ist eine Vereinfachung und Anpassung von Marsha Linehans Dialektischer Verhaltenstherapie (DBT), speziell für die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Menschen (Rathus & Miller, 2014). Sie bietet eine Erklärung dafür, wie und warum manche Menschen Probleme mit der Emotionsregulation und Verhaltenskontrolle haben. Das Modell der biosozialen Theorie, wie es in diesem Lehrplan

verwendet wird, geht von drei biologischen Aspekten des emotionalen Funktionierens und drei Arten von sozialen Umgebungen aus, die Emotionen beeinflussen.

Biologische Faktoren umfassen:

- **Biologische Sensibilität**, die sich auf die Empfindlichkeit gegenüber Reizen die emotionale Reaktionen hervorrufen bezieht und die von der Person selbst oder von der Umwelt ausgehen können. Sie spiegelt sich in der Geschwindigkeit der Reaktion und der Anzahl der Emotionen auf einzelne Reize wider.
- **Emotionale Reaktivität**, die sich auf die Intensität des Erlebens und des Ausdrucks von Emotionen bezieht.
- **Rückkehr zur Grundlinie**, die sich auf die Dauer des Erlebens und des Ausdrucks von Emotionen über einen bestimmten Zeitraum bezieht. Sie spiegelt sich in der Zeit wider, die benötigt wird, um sich nach einer emotionalen Reaktion zu beruhigen.

Menschen, die biologisch emotional anfällig sind, sind Reizen gegenüber sensibler (reagieren schneller), reaktiver (reagieren intensiver), und brauchen länger, um sich zu beruhigen.

Soziale Faktoren meinen den Einfluss, den das soziale Umfeld auf die Person hat, in anderen Worten den Bezug, den die Menschen im Umfeld zu der Person haben. Das Umfeld kann zusagend und respektvoll (validierend) sein, oder es kann abweisend und desinteressiert sein, was das Empfinden und den Ausdruck von Emotionen beeinflusst. Die Merkmale eines abweisenden Umfelds sind:

- *Zurückweisung von Emotionen, Gedanken und Verhaltens:*

Diese Art von sozialem Umfeld besteht aus Mitteilungen, jemandes Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen seien nicht angemessen, normal, akzeptabel, etc. Es spiegelt sich wider in Aussagen wie „Das ist deine eigene Schuld, du hast dir nicht genug Mühe gegeben,“ oder „Hör auf, zu heulen“, „Du bist nur dramatisch“, „Was ist bei dir falsch?“ ... Solche Erfahrungen führen zu Selbstzweifeln und dazu, dass die Normalität der eigenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen in Frage gestellt wird.

- *Ignorieren oder strafen milder Emotionen, Aufmerksamkeit bei Eskalation:*

Diese Form der Entwertung repräsentiert Missachtung und Nicht-Akzeptanz von Emotionen normaler Intensität, und Respekt für Emotionen hoher Intensität. Sie nimmt auf der einen Seite durch das Ignorieren und Aussagen wie, „Du übertreibst, so schlimm ist es nicht“ und „Was ist denn jetzt schon wieder?“ Gestalt an, andererseits durch exklusiven Respekt für Gefühle nach einer stürmischen emotionalen Reaktion. Die Nachricht, die die Person empfängt, ist, dass nur starke Emotionen respektiert und akzeptiert werden, was zu immer häufiger werdender Eskalation der Emotionen führt, um Anerkennung zu erhalten. Allerdings wird solches Verhalten oft unvorteilhaft wahrgenommen, und die betroffene Person kann sich oft zurückgewiesen, beschämt und schuldig fühlen.

- *Vereinfachen und Minimieren von Problemen*

Die Vereinfachung von Problemen repräsentiert eine Missachtung der Perspektive eines anderen Menschen sowie der Emotionen, die sich aus dieser Perspek-

tive ergeben. Es wird die Botschaft gesendet, die Lösung sei einfach, die Verarbeitungsprozesse inadäquat, die emotionale Reaktion exzessiv und die Sicht auf die Situation inakkurat. Dies spiegelt sich in Nachrichten wie "Das ist doch leicht", "Das ist echt kein so großes Problem", "So was wurde ich nie machen", „Übersowas ärgerst du dich?“ oder „Krieg dich ein, was stimmt bei dir nicht?“ wider. All das führt dazu, dass die eigenen Ansätze und Verarbeitungsprozesse als unzureichend erfahren werden, ohne dass ein klarer Grund hierfür erkennbar ist. Hieraus resultieren Selbstvorwürfe, Selbstkritik, Selbstabwertung, ein mangelndes Selbstwertgefühl sowie Gefühle von Scham und Depression.

Umgang mit Emotionen (Selbstregulierung)

|"Das Ausmaß jemandes Emotionen variiert entgegengesetzt dem Wissen der Faktenlage."
(Bertrand Russell)

Die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen umgehen zu können ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes psychologisches und soziales Funktionieren. Zwecks des Erlernens von Selbstregulierungsfähigkeiten innerhalb dieses Lehrplans wurde die Metapher der drei Geisteszustände aus der dialektischen Verhaltenstherapie (DBT) verwendet. (Linehan, 1993, 2014; Rathus & Miller, 2014). Die drei Geisteszustände repräsentieren drei verschiedene Aspekte unserer Funktion.

Der erste Geisteszustand wird der **emotionale Verstand** genannt. Der emotionale Verstand bezieht sich auf Reaktionen, die ausschließlich von Emotionen getrieben werden, ohne den Einfluss rationalen und vernünftigen Denkens. Reaktionen des emotionalen Verstands sind schnell, überschlagen, impulsiv, plötzlich und unkonstruktiv, wie zum Beispiel die Flucht aus Situationen, die Unbehagen verursachen, etwas aus Wut anzugreifen oder zu zerstören, jemandem bei Schwärmerei die ewige Liebe zu schwören, und so weiter. Was diese Reaktionen gemeinsam haben, ist, dass die hastig, impulsiv und unbedacht sind. Solche Reaktionen ziehen keine Konsequenzen in Erwägung und zielen auf die sofortige Erfüllung von Impulsen ab und ignorieren die Langzeitfolgen der Handlung.

Der zweite Geisteszustand wird der **rationale Verstand** genannt. Der rationale Verstand bezieht sich auf kalte, durchdachte Entscheidungen und Reaktionen, die den emotionalen Aspekt des Funktionierens außer Acht lassen. Handlungen, die aus diesem Teil des Verstands kommen, sind oft nützlich, wenn mechanische, repetitive und wenig bedeutungsvolle oder inspirierende Aufgaben ohne emotionale Einbindung durchgeführt werden, zum Beispiel das Prüfen einer Hausnummer, die Leerung des Briefkastens, das Blumengießen beim Nachbarn im Urlaub oder das Laden des Handy Akkus. Solche Handlungen zielen darauf ab, routinierte Aufgaben auszuführen und halten keinerlei emotionales Gewicht.

Der dritte Geisteszustand ist eine Kreuzung der vorherigen beiden, und wird der **weise Verstand** genannt. Der weise Verstand respektiert Emotionen und rationales Denken gleichermaßen. Reaktionen, die aus dem weisen Verstand kommen sind langsamer als emotionale. Sie sind durchdacht, konstruktiv und bedeutungsvoll. Der weise Verstand ist oft langsamer, da er sowohl die emotionale als auch die rationale Seite benötigt und diese ausbalanciert. Beispiele für Reaktionen, die aus dem weisen Verstand kommen sind der Kauf eines Autos, das qualitativ hochwertig ist und das wir mögen, die Wahl einer Karriere, die erfüllend ist und genug Einnahmemöglichkeiten bietet, die Wahl eines Partners, der attraktiv genug ist und uns guttut, etc.

Diese drei Geisteszustände werden meistens in einem Venn-Diagramm repräsentiert, das zeigt, wie Vernunft und Emotion zusammen zur wünschenswertesten Form geistigen Funktionierens führen – dem weisen Verstand. Diese Metapher durch erlebnisbasierte Übungen zu lernen repräsentiert auch das Erlangen von Strategien zum Aufhalten überschlagener emotionaler Reaktionen und zum Denken vorm Handeln, in anderen Worten, Strategien zur Selbstregulierung. Teilnehmer lernen, einzuhalten und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, indem sie gleichzeitig ihre eigenen Gedanken und Gefühle erkennen während sie Entscheidungen treffen und Verhaltensweisen wählen. Aus diesem Grund ist das Lernen der drei Geisteszustände ebenfalls eine Form der Achtsamkeitsübung.

Bewusstsein über die verschiedenen Aspekte unseres Geistes gibt uns die Gelegenheit zur besseren Erkenntnis unserer eigenen Emotionen, Gedanken und Handlungsimpulse, erhöht die Selbstwahrnehmung und hilft dabei, angepasste Entscheidungen zu treffen statt impulsiv zu reagieren. Weiterhin reduziert die Erkenntnis der vorhergenannten Aspekte emotionales Leid und erhöht das Gefühl der Zufriedenheit, hilft dabei, wichtige Entscheidungen zu treffen, befähigt größere Kontrolle über Gedanken, Emotionen und Verhalten, gibt ein Gefühl der Balance und ist die Grundlage für eine erhöhte Akzeptanz der eigenen Emotionen, Selbstverständnis und Mitgefühl für andere.

Akzeptanz

“Akzeptanz dessen, was geschehen ist, ist der erste Schritt zur Bewältigung der Konsequenzen jeglichen unglücklichen Umstands.” William James (1896)

Akzeptanz ist definiert als **die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, körperlichen Empfindungen oder Gefühle wahrzunehmen ohne einen Versuch zu unternehmen, diese zu kontrollieren oder meiden** (Hayes et al., 2013). Zusätzlich ist sie definiert als die Fähigkeit, die Realität so anzunehmen, wie sie ist und aktuelle Lebensumstände, die ungünstig und derzeit unveränderlich sind zu akzeptieren (Linehan, 2014).

In Situationen, in denen die eigenen internen Prozesse oder Umstände ungünstig und schwer veränderlich sind fordern Versuche, zu kämpfen oder zu meiden große Mengen an Energie und Zeit, und führen selten zum gewünschten Ergebnis. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten nimmt ab und das Gefühl der Hoffnungs- und Hilflosigkeit steigt. Die Person vertieft sich in das Problem, gefangen in erfolglosen Versuchen, die Situation zu bewältigen, und entwickelt ein negatives Selbstbild, woraus sich wiederum emotionale Bedrängnis entwickelt, die in schädliche Gedanken- und Verhaltensstrukturen ausarten kann (Depression oder Selbstbestrafung aufgrund von Depression, Unbehagen oder Selbstbestrafung aufgrund von Unbehagen, Panikstörung, Agoraphobie, etc.). All das führt zu einer erheblichen Minderung der Lebensqualität. Es besteht das Risiko, dass sich die negativen Auswirkungen in ein chronisches und langfristiges Problem entwickeln.

Wenn sich Versuche zur Meidung oder Kontrolle der eigenen Gedanken, Emotionen, körperlichen Wahrnehmungen oder Umstände als erfolglos erweisen, repräsentiert Akzeptanz eine der gesunden Alternativen (hierbei sind die Worte “eine der” zu betonen, da es sich oft nicht um die einzige Alternative handelt, allerdings ist sie die effektivste) (Westrup & Wright, 2017).

Akzeptanz als Fähigkeit ist eine **aktive Entscheidung**, eine Position, die die Person gewillt ist, einzunehmen. Wie jede Fähigkeit muss sie also entwickelt und geübt werden. Es ist wichtig,

zu betonen, dass **Akzeptanz nicht Befürwortung oder Resignation bedeutet**. Im Gegenteil, es handelt sich um völlig separate Ansichten, die voneinander unabhängig koexistieren. (Akzeptanz eines Umstandes, die die Person gutheißt, ist selten ein Problem). Wir können beispielsweise akzeptieren, dass wir ein Problem mit ständig erhöhtem Stress haben und dies als Teil unserer selbst annehmen und damit mit unseren vermeidenden oder kontrollierenden Verhaltensweisen brechen. Oder wir können akzeptieren, dass wir eine unheilbare Krankheit haben und, statt zu vermeiden, uns damit auseinandersetzen, beschließen, unsere eigenen Beschränkungen und ungünstigen Ausgangspunkte sowie die damit einhergehenden Emotionen zu billigen und in Einklang mit unseren individuellen Werten ein lebenswertes Leben aufbauen. Wir können ebenfalls eine Gegebenheit akzeptieren, aber nicht tolerieren wollen, etwa die Armut, in der wir leben, und deshalb die notwendigen Fähigkeiten erlernen, die vielleicht einen besser bezahlten Arbeitsplatz ermöglichen. Wollen wir eine Depression, die im derzeitigen Moment eine Realität darstellt, nicht tolerieren, suchen wir einen Therapeuten auf, von dem wir glauben, er könnte hilfreich sein.

Es ist wichtig, junge Menschen zu motivieren, Akzeptanz als Alternative in Erwägung zu ziehen, allerdings nicht darauf zu beharren. Akzeptanz wird selten durch didaktisches Lernen angenommen, sondern viel effektiver durch erfahrungsbedingtes Lernen angeeignet. Die Demonstration der Nützlichkeit von Akzeptanz kann Jugendlichen einen erheblichen Ausschlag geben, aber es kann weder erwartet noch angestrebt werden, die vorherigen Kontroll- und Vermeidungsstrategien vollständig aus ihren Verhaltensmustern zu eliminieren. Akzeptanz sollte als Alternative angeboten werden, die sie in Erwägung ziehen können; ob und wie sie sie nutzen bleibt ihnen überlassen.

(Selbst) Empathie

■ *“Sei gütig, denn jeder den du triffst trägt einen schweren Kampf aus.” (Plato)*

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen zu versetzen, die Gefühle und Verhaltensweisen eines anderen Menschen nachzuvollziehen und zu verstehen, warum sich dieser Mensch so fühlt und verhält. Wie bereits erwähnt ist Empathie einer der wichtigen Aspekte emotionaler Intelligenz, jedoch hat unsere Arbeit mit gefährdeten Jugendlichen aufgezeigt, dass es diesen meist nicht an Empathie, sondern an Selbstverständnis mangelt und sie weiterhin eine unflexible und fordernde (wenn auch wohlmeinende) Haltung anderen gegenüber einnehmen. Die Botschaften, die diese jungen Menschen sich selbst und anderen zukommen lassen, verneinen und entwerten Empfindlichkeit und unangenehme Gefühle und rufen dazu auf, sich von solchen Emotionen zu distanzieren. Obwohl diese Botschaften oft gut gemeint sind, sind sie generell verächtlich und haben daher Konsequenzen für das psychische Wohlergehen dieser jungen Menschen und für ihre sozialen Beziehungen.

Dieser Einstellung gegenüber dem Selbst und anderen begegnet man oft in der Arbeit mit Menschen, die eine Geschichte belastender Erfahrungen in ihrer Kindheit haben. Als Ergebnis der Internalisierung negativer Erfahrungen mit anderen besteht ein hoher Grad an Selbstkritik und eine harsche und ablehnende Haltung dem Selbst gegenüber (Young, Klosko & Weishaar, 2006). Diese negative Einstellung kann extrem strapaziös sein und folglich weitreichende Folgen für sowohl den emotionalen Zustand der Person als auch die gesamte Lebensqualität haben. Ständige Selbstzweifel sind entmutigend und sabotieren die Arbeit an lebenslangen Zielen, wodurch es unmöglich wird, im Einklang mit den eigenen Werten zu leben.

Die Entwicklung von Mitgefühl gegenüber dem Selbst ist eine gesunde Alternative zur ex-

trem kritischen und fordernden Haltung gegenüber dem Selbst und anderen. Für die Zwecke dieses Lehrplans definieren wir **Mitgefühl** als die **Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, aber auch Schmerz und Leid in anderen zu erkennen, die Kraft zu haben, durch dieses Leid hindurch zu verweilen und den Willen zu besitzen, der leidenden Person zu helfen**. In anderen Worten handelt es sich um Sensibilität gegenüber Leid und den begleitenden Wunsch, dieses zu lindern oder ihm vorzubeugen (Gilbert, 2010).

Die Fähigkeit zum Mitgefühl ist ein wichtiger Bestandteil einer gesünderen Beziehung zum Selbst, aber auch zu gesünderen und bedeutungsvolleren Beziehungen mit anderen. Zusätzlich repräsentiert diese Kompetenz indirekt die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen umzugehen, da mitfühlende Kommunikation (mit dem Selbst und anderen) im Gegensatz zu respektloser Kommunikation Interesse, Zuneigung und Verständnis zeigt. Durch den Aufbau eines Verständnisses für das Selbst erlangen Jugendliche eine Alternative zur zurückweisenden, strafenden und fordernden Einstellung ihren eigenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen sowie den Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen anderer gegenüber.

Warum sind diese Fähigkeiten für gefährdete Jugendliche wichtig?

In der Welt gefährdeter Jugendlicher, die voll von verschiedensten Auslösern ist, ist es wichtig, ihnen beizubringen, zwischen tatsächlichen Gefahren und posttraumatischen Reaktionen zu differenzieren. Ein Bewusstsein über die emotionalen und die begleitenden körperlichen Vorgänge ermöglicht es, mit einem großen Teil des eigenen körperlichen Unbehagens zu verweilen und die Gedanken die mit diesem Unbehagen einhergehen sowie den Impuls, auf diese zu reagieren, zu erkennen. Die erwähnten Fähigkeiten erlauben es, die Verbindungen zwischen verschiedenen Gedanken und den diese Gedanken begleitenden Emotionen und körperlichen Befindlichkeiten zu erkennen. Diese Erkenntnis trägt auch zur Steuerung der eigenen internen Prozesse bei. Achtsamkeitsfähigkeiten bieten Raum zur Entschleunigung und Reflektion und befähigen damit bedeutungsvollere und weniger impulsive, wütende, meidende oder andersartig ungesunde Reaktionen.

Theoretische Grundlagen, auf denen der Lehrplan basiert

Der Workshop-Zyklus zur Arbeit mit gefährdeten Jugendlichen ist so ausgelegt, dass Jugendliche durch möglichst viel Praxiserfahrung und Selbstentdeckung lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein, ihre Emotionen zu akzeptieren und ihre Gedanken zu beobachten. Die Workshops wurden auf Grundlage **dialektischer Verhaltenstherapie, Schematherapie, Akzeptanz- und Einsatztherapie, kognitiver Verhaltenstherapie, rational-emotionaler Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie** entwickelt. Diese Ansätze, die eine weite Bandbreite an Techniken zum Erlernen von Achtsamkeitsfähigkeiten, Bewusstsein und Verständnis der eigenen Emotionen, körperlichen Prozesse, Gedanken und den Verbindungen zwischen ihnen bieten, wurden in Einklang mit den Prinzipien der Jugendarbeit zur Methodologie dieses Leitfadens geformt.

Fahrplan für das kurrikulum

Was bringen wir Teilnehmern wie und warum bei?

Wie bereits erwähnt, wurden die hauptsächlichen Probleme gefährdeter Jugendlicher im Rahmen psychologischen Funktionierens als die Nichtkenntnis der eigenen Emotionen, die mangelnde Fähigkeit im Umgang mit diesen Emotionen, eine negative Selbstwahrnehmung und Probleme in sozialen Beziehungen identifiziert. Dieser Lehrplan ist dazu konzipiert, diese Probleme in fünf Themenmodulen zu behandeln. Jedes der **fünf Themenmodule** ist in zwei Workshops mit einer empfohlenen Dauer von 90 Minuten aufgeteilt. Jedes Themenmodul kann unabhängig mit zwei Workshops nacheinander oder zeitlich getrennt implementiert werden, je nach zeitlicher Begrenzung und Einschätzung des Vermittlers. Zusätzlich können die Workshops auch in Abstimmung mit den Bedürfnissen der Jugendlichen einzeln durchgeführt werden. Die größten Auswirkungen und besten Ergebnisse allerdings lassen sich erwarten, wenn alle Workshops aus dem Lehrplan in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden. In diesem Fall lässt sich mit den folgenden Ergebnissen rechnen:

- Jugendliche haben ein besseres Verständnis dafür, wie Emotionen funktionieren
- Jugendliche erkennen die verschiedenen Arten, auf die emotionale Reaktionen stattfinden
- Jugendliche erkennen ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer besser
- Jugendliche akzeptieren ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer in größerem Maße
- Jugendliche gehen effektiver mit ihren Emotionen um
- Jugendliche akzeptieren ihre eigenen Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Umstände, in denen sie sich finden, in größerem Maße
- Jugendliche besitzen neues Wissen und neue Fertigkeiten, um eine gesunde Beziehung mit sich selbst und anderen zu entwickeln
- Jugendliche haben ein erweitertes Repertoire an Kommunikationsfähigkeiten

Das erste Themenmodul behandelt **das Thema emotionaler Eigenwahrnehmung und Kompetenz**. Teilnehmer lernen, Emotionen, deren Erscheinungsformen und die Verhaltensweisen, die diese Emotionen auslösen, zu erkennen. Sie lernen, bewusst zu beobachten, auf welche Art und Weise Emotionen im Körper wahrgenommen werden und erhalten einen Einblick, wie andere Menschen Emotionen erfahren. Weiterhin lernen Jugendliche, nonverbale Ausdrücke von Emotionen zu erkennen und Emotionen nonverbal zu kommunizieren. Diese Einblicke tragen zu einem besseren Verständnis des Selbst und anderer sowie zur Akzeptanz und Normalisierung emotionaler Reaktionen bei. Sie haben auch die Gelegenheit, durch Gruppenarbeit zu sehen, dass sie gewisse emotionale Reaktionen mit anderen teilen und all die Weisen wahrzunehmen, auf die Emotionen auf der körperlichen Ebene erfahren werden. Das

Verständnis der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer ist ein wichtiger Aspekt guten emotionalen Funktionierens.

Im **zweiten Themenmodul** geht es um die **biologischen und sozialen Grundlagen von Emotionen**. Um Emotionen besser zu verstehen, ist es wichtig, ihr Wesen zu begreifen. Die biologischen Grundlagen zu erfassen gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die verschiedenen Ausdrucksformen wie zum Beispiel die Sensibilität bestimmten Reizen gegenüber, die Intensität individueller Reaktionen und die Dauer von Emotionen zu verstehen, normalisieren, respektieren und akzeptieren. Es ist zu erwarten, dass ein besseres Verständnis der biologischen Grundlagen von Emotionen negative Einstellungen verschiedenen emotionalen Reaktionen gegenüber abschwächen kann. Die sozialen Grundlagen von Emotionen zu verstehen erlaubt Teilnehmern, sich über den Einfluss des sozialen Umfelds eines Individuums auf dessen Ausdruck und Erlebnis von Emotionen bewusst zu werden. Weiterhin gibt es Teilnehmern die Möglichkeit eines Einblicks in die Relevanz angemessener, respektvoller und akzeptierender Kommunikation für die Erfahrung und den Ausdruck von Emotionen. Dies kann die weitere Entwicklung ihrer Kommunikationsfähigkeiten beschleunigen.

Das **dritte Themenmodul** gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, durch die Metapher der **drei Geisteszustände** zwischen impulsiven, überschlagenen emotionalen Reaktionen und ihren alternativen, durchdachten Reaktionen zu differenzieren. Durch diese Metapher lernen die Teilnehmer, ihre eigenen Emotionen besser zu regulieren. Die Metapher der drei Geisteszustände bringt den Teilnehmern auch implizit bei, Achtsamkeitsfähigkeiten zu nutzen, um die verschiedenen Faktoren in sich selbst und ihrem Umfeld zu erkennen, die ihr Verhalten und ihre Entscheidungsfindung beeinflussen. Jugendliche lernen, ihre Reaktionen zu verlangsamen, die objektiven Umstände zu beachten, nachzudenken, und ihren langfristigen Zielen entsprechend zu handeln statt Impulsen nachzugeben.

Das **vierte Themenmodul** bespricht die **Fähigkeit zur Akzeptanz**. Im Verlauf unseres Lebens wurde uns beigebracht, mit ungünstigen Situationen umzugehen, indem wir versuchen, die Bedingungen so zu kontrollieren, dass sich solche Situationen nicht ergeben oder die Umstände, in denen eine solche Situation entstehen könnte, gänzlich zu vermeiden. Wir versuchen, unerwünschte Emotionen und Gedanken zu unterdrücken, vermeiden oder kontrollieren. Wir betreiben hierbei großen Aufwand, oft zu keinem günstigen Ende. Derlei ineffektive Strategien führen zu einem Gefühl der Hilflosigkeit, geringem Selbstwertgefühl und Unzufriedenheit. Das vierte Themenmodul zielt darauf ab, Jugendliche mit alternativen Strategien im Umgang mit solchen Situationen auszustatten. Teilnehmer lernen, eigene und andere ungewollte Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen und die sie umgebenden ungünstigen Umstände anzunehmen. Diese Fertigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Beziehung mit dem Selbst und seiner Umwelt.

Das **fünfte Themenmodul** ist darauf ausgerichtet, das **Mitgefühl** zu entwickeln. Empathie ist einer der fünf Aspekte emotionaler Intelligenz. Mitgefühl, wie wir es in diesem Lehrplan definieren, ist eine Weiterentwicklung von Empathie. Teilnehmer lernen nicht nur, sich in andere hineinzuversetzen, sondern auch, sich stabil, stark und willens genug zu fühlen, der Person, in die sie sich hineinversetzen, zu helfen. Sie lernen, eine wohlwollende und verständnisvolle Beziehung mit sich selbst und anderen zu entwickeln und auf ihre eigenen Emotionen und Verhaltensweisen sowie die Emotionen und Verhaltensweisen anderer auf diese Weise zu betrachten. Diese Fähigkeit beinhaltet Elemente aller vorher gelernten Themen – Emotionen, ihre Funktion und ihre Erscheinungsformen zu verstehen, den Einfluss der eigenen Worte und Verhaltensweisen und der Worte und Verhaltensweisen anderer auf Emotionen und die

Wichtigkeit dessen, Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen und Umstände akzeptieren zu können (statt zu urteilen, meiden und kontrollieren).

Der Fahrplan für die Durchführung des Lehrplans ist so angelegt, dass die Teilnehmer im Verlauf der Workshops immer komplexere Fähigkeiten entwickeln, die sich auf die Basis des vorher gelernten stützen.

Tipps & Empfehlungen

Sicherheit der Teilnehmer: Während der Workshops ist es wichtig, dass das Sicherheitsempfinden der Teilnehmer jederzeit berücksichtigt wird. Daher empfiehlt es sich, sich zu Beginn etwas Zeit zu nehmen, um gemeinsame Arbeitsregeln und Grenzen festzulegen, die für alle gelten und die während des gesamten Workshop-Zyklus eingehalten werden müssen. Durch die Festlegung von Regeln und Grenzen wird ein sicherer Raum geschaffen, der eine Voraussetzung für die Arbeit an Themen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit junger Menschen ist. Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen allen Workshop-Teilnehmern gewidmet werden. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer vor Beginn der Workshops besser kennenlernen und miteinander in Kontakt treten.

Einleitende Aktivitäten: Einleitende Aktivitäten wie Aufwärmübungen und Eisbrecher sollten mit dem Thema des Workshops abgestimmt sein.

Gruppenhomogenität: Es liegt in der Natur der Sache, dass es Unterschiede in den verschiedenen Fähigkeiten der Teilnehmer einer Gruppe gibt. Bei großen Unterschieden können die Workshops allerdings für einige Teilnehmer sehr schwierig oder andererseits für diejenigen mit größeren Fähigkeiten unterfordernd sein. Auch kann sich Einheitlichkeit positiv auf den Gruppenzusammenhalt auswirken. Daher ist es kann es förderlich sein, wenn die Gruppe in Bezug auf verschiedene Kriterien wie Alter, Bildungsniveau, kognitive Fähigkeiten und emotionale Funktionsfähigkeit annähernd homogen ist.

Interventionen: Da junge Menschen in Bezug auf ihre psychologische und emotionale Funktionsweise sehr unterschiedlich sind, können wir starke Reaktionen der Teilnehmer nicht immer vorhersagen und verhindern. Solche Reaktionen können unangenehm sein, sind aber ein wesentlicher Bestandteil des Lernens und Wachsens. Sollte eine Reaktion das Eingreifen eines Moderators erfordern, kann dieser je nach Art und Intensität der Reaktion auf unterschiedliche Weise reagieren. In Anbetracht des Programminhalts reicht es manchmal aus, wenn der Trainer auf Lektionen aus früher durchgeführten Workshops zurückgreift und das Gelernte zur Analyse und Lösung der Krisensituation einsetzt. Es ist auch nützlich, die Gruppe an die vereinbarten Arbeitsregeln und Grenzen zu erinnern. Es wird empfohlen, dass jeder Workshop von einem Trainerpaar geleitet wird, da dies die Möglichkeit bietet, einzugreifen, ohne den Ablauf des Workshops zu unterbrechen. Wenn die Trainer bemerken, dass ein Teilnehmer sehr aufgebracht ist und sich nur schwer beruhigen kann, sollten sie ihn an eine Fachkraft verweisen.

Theoretischer Teil des Leitfadens: Der theoretische Teil des Leitfadens ist so verfasst, dass er auch von Lesern, die keine Fachkenntnisse haben, leicht verstanden werden kann. Eine große Anzahl von Konzepten in den Workshops ist nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Moderatoren selbst neu. Daher ist es sehr wichtig, dass die Moderatoren den theoretischen

schen Teil des Handbuchs gründlich studieren, um sich mit den Konzepten, die sie den Teilnehmern zu vermitteln versuchen, vertraut zu machen.

Persönliche Erfahrung: Aufgrund des spezifischen Inhalts des Programms ist es empfehlenswert, dass der Moderator auch die Workshops durchläuft. Persönliche Erfahrungen in den Aktivitäten, die sie mit den Teilnehmern durchführen, können dem Moderator helfen, ein tieferes Verständnis für das Material zu erlangen und seine eigenen Stärken und Grenzen in Bezug auf die für die Teilnehmer vorgesehenen Themen und Aktivitäten besser kennenzulernen.

Arbeitssprache: Die gemeinsame Definition und das Verständnis von Konzepten auf Gruppenebene, die während der Workshops verwendet werden, ist eine wichtige Voraussetzung für das Erreichen der Programmziele. Wenn ein Konzept für die Jugendlichen nicht klar genug ist, muss im Workshop Zeit für eine Diskussion eingeplant werden, damit die Jugendlichen es verstehen können. Bei der Arbeit mit jungen Menschen ist Flexibilität in Bezug auf die verwendete Sprache wünschenswert. Wenn die Erfahrung des Moderators zeigt, dass die Jugendlichen für bestimmte Konzepte andere Begriffe verwenden als die im Handbuch, empfiehlt es sich, ihr Vokabular zu verwenden.

Bezüglich der Konzepte ist es außerdem empfehlenswert, den Begriff „psychische Gesundheit“ zu vermeiden. Ein Grund dafür ist, dass dieser Begriff die Ziele des Lehrplans zu eng definiert, obwohl er nur einen Teil der Ziele darstellt. Zum anderen ist dieser Begriff oft implizit negativ besetzt, was einige Teilnehmer von der Teilnahme an den Workshops abhalten kann. Anstelle des Begriffs der psychischen Gesundheit können Begriffe verwendet werden, die sich speziell auf die Workshops beziehen, z. B. "Emotionserkennung", "Entscheidungsfindung", "Kontrolle starker Emotionen und Reaktionen", "Akzeptanz" und "Mitgefühl". Dies bedeutet nicht, dass die Fähigkeiten, die die jungen Menschen erlernen, nicht mit der psychischen Gesundheit in Verbindung gebracht werden sollten. Es ist wichtig, ihnen zu zeigen (oder mit ihnen zu diskutieren), wie sich das Gelernte am Ende des Workshops positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirken kann.

Flexibilität in der Ausführung der Workshops: Die Workshops sind so konzipiert, dass sie flexibel angewandt werden können, d. h. der Moderator muss sich nicht strikt an den Plan zur Durchführung der Workshops innerhalb eines thematischen Moduls halten, sondern kann ihn den Bedürfnissen der Teilnehmer anpassen. Sobald der Moderator mit den Workshops vertraut ist und ein tieferes Verständnis für die Inhalte hat, die er den Teilnehmern vermittelt, wird empfohlen, die Aktivitäten eines thematischen Moduls nach eigenem Ermessen und in Übereinstimmung mit den eigenen Erfahrungen anzuwenden, anstatt sich starr an die empfohlenen Inhalte zu halten.

Konzentrieren Sie sich auf den Fortschritt, nicht nur das Ziel!



Workshops



Workshops

Einleitende Aktivität – kurze Übung in Achtsamkeit

Es wird empfohlen, jeden Workshop aus dem Handbuch mit einer kurzen Achtsamkeitsübung zu beginnen, die den Teilnehmern hilft, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und sich ihrer gegenwärtigen Erfahrung bewusster zu werden.

Der Trainer/Moderator erklärt den Teilnehmern, dass sie zu Beginn des Workshops gemeinsam eine Übung durchführen werden, die ihnen helfen kann, sich zu beruhigen und zu konzentrieren. Der Trainer fährt fort, dass es sich dabei um eine "Achtsamkeitsübung" handelt, die es uns ermöglicht, uns dessen bewusst zu werden, was in unserer Umgebung oder in uns selbst wirklich geschieht. Das bedeutet, dass wir, wenn wir bereits im Moment selbst wissen, was in den verschiedenen Teilen unseres Geistes geschieht, mit offenen Augen leben und uns (mit allen fünf Sinnen) der Erfahrungen bewusst sind, die wir machen, anstatt uns von der Vergangenheit oder der Zukunft ablenken zu lassen. Es bedeutet auch, dass wir mehr Kontrolle über unseren eigenen Verstand haben als unser Verstand über uns hat. Ein Großteil unserer Ängste stammt von unseren Gedanken über Dinge, die bereits geschehen sind oder die noch geschehen müssen. Es ist zwar wichtig, sich manchmal Gedanken darüber zu machen, was geschehen ist oder was vor uns liegt, doch kann dies oft zu beunruhigenden Gefühlen wie Angst, Depression und ähnlichem führen. Der Trainer kann den Teilnehmern das Beispiel geben, dass sie, wenn sie an eine Prüfung denken würden, die in diesem Moment auf sie wartet, wahrscheinlich nervös wären, obwohl sie zu diesem Zeitpunkt nichts dagegen tun können. Der Trainer betont den Nutzen der Achtsamkeitspraxis in solchen Situationen und merkt an, dass wir uns entweder auf etwas Unangenehmes konzentrieren können, das noch nicht passiert ist und auf das wir nur warten, und dann unruhig werden, oder unsere Aufmerksamkeit auf das richten können, was tatsächlich im gegenwärtigen Moment geschieht und versuchen, uns dessen bewusst zu sein, was uns in keiner Weise bedroht.

Die Übung sollte nur 30 Sekunden bis eine Minute dauern, ist aber nicht auf diese Zeit begrenzt. Es ist völlig in Ordnung, wenn die Übung mehrere Minuten dauert, wenn der Trainer das Gefühl hat, dass die Teilnehmer sich mehr Zeit dafür nehmen können.

Der Trainer gibt den Teilnehmern die folgenden Anweisungen:

Ich möchte, dass ihr es euch während der Übung in euren Stühlen bequem macht, aber den Rücken an der Rückenlehne gerade lasst. Beide Füße sollten auf dem Boden stehen und ihr könnt eure Hände auf den Knien lassen. Wenn es euch möglich ist, schließt die Augen; wenn ihr euch dabei unwohl fühlt, könnt ihr euch auch auf einen Punkt konzentrieren und den Blick für die Dauer der Übung darauf richten. Versucht, während der Übung ruhig zu sitzen und nichts zu sagen, ich werde euch dann Anweisungen geben.

Fangen wir an. Achtet auf die Geräusche, die ihr hört. Versucht nicht, mehr zu hören, sondern nehmt einfach nur die verschiedenen Geräusche wahr. (Sie können benennen, was Sie hören,

z. B. "Klimaanlage, Verkehr, jemand, der im Flur geht..."). Geben Sie den Teilnehmern 5 bis 15 Sekunden Zeit, um die Geräusche wahrzunehmen. Achten dann auf die Gerüche im Raum. Geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit, diese wahrzunehmen. Achten dann auf die Temperatur im Raum und die ruhige/bewegte Luft, wie sie über eure Haut und euer Haar streicht. Geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit, dies zu bemerken. Spürt, was eure Finger an euren Händen berühren und wie die Beschaffenheit dessen ist, was ihr berührt. Reibt leicht mit den Fingern über das, was ihr berührt. Wenn es ein Stoff ist, fühlt die Beschaffenheit und die Art des Stoffes. Geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit, um zu fühlen. Spürt, wie und an welchen Stellen eure Füße auf dem Boden ruhen und wie sie mit ihrem ganzen Gewicht fest auf dem Boden haften. Geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit. Dann öffnet die Augen und schaut euch um, nehmt wahr, was ihr in dem Raum seht, in dem ihr euch hier und jetzt befindet. Geben Sie ihnen weitere 5 bis 15 Sekunden. Und nun können wir die Übung langsam beenden und unseren Workshop fortsetzen.

Nach dem Ende besprechen Sie kurz die Übung mit den Teilnehmern und beginnen den Workshop.

Hinweis: Achtsamkeitsübungen können auch separat durchgeführt werden, unabhängig von der Art der Aktivität, die durchgeführt wird. Wenn die Übung zum ersten Mal mit einer Gruppe durchgeführt wird, erhalten die Teilnehmer eine vollständige Anleitung. Ansonsten beginnt die Übung sofort. Wenn das Workshop-Programm in seiner Gesamtheit durchgeführt wird, empfiehlt es sich, vor jedem Workshop eine andere Variante von Achtsamkeitsübung durchzuführen. Beispiele für Übungen finden Sie in Anhang 1.

Was ist der Sinn von Emotionen und wie nehmen wir sie wahr?

Workshop 1: Emotionen verstehen

Themenbeschreibung: Dieser Workshop behandelt das Thema emotionaler Selbsterkenntnis und Kompetenz. Teilnehmer lernen, Emotionen und deren Erscheinungsbilder sowie die Verhaltensweisen, die durch sie ausgelöst werden, zu erkennen. Sie lernen, bewusst wahrzunehmen, wie Emotionen im Körper erfahren werden und erlangen einen Einblick, wie andere Menschen Emotionen wahrnehmen.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen die verschiedenen Funktionen von Emotionen kennenlernen, Emotionen in sich selbst und anderen erkennen können und ein Bewusstsein über verschiedene Emotionen und Reaktionen, die aus ihnen resultieren erhalten.

Workshopinhalt:

- Theoretische Einführung
- Aktivität: "Wähle mit Händen und Füßen"
- Vertiefung der Diskussion über die Rolle von Emotionen
- Fazit

Materialien: bunte A3-Bilder verschiedener Wetterlagen (sonniges Wetter, regnerisches und düsteres Wetter, stürmisches Wetter und Nebel) ODER bunte A3-Bilder von Smileys in verschiedenen Stimmungen (Trauer, Freude, Angst, Wut, Scham, Verwirrung), Malercrepp

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch.

Theoretische Einführung

Der Trainer beginnt den Workshop mit einer Erklärung, was Emotionen sind und welche Rolle sie spielen:

Emotionen sind Signale des Körpers, die uns informieren, dass gerade etwas passiert. Wenn etwas passiert, das wir als gut erachten, fühlen wir uns gut. Wenn etwas passiert, das wir als beunruhigend betrachten, fühlen wir uns schlecht. Sie sind ein schnelles Anzeichen dessen, was wir tun und wie wir dies erleben. Hierbei führen Emotionen drei Funktionen aus:

- Sie bringen uns dazu, zu handeln.
- Sie geben uns Informationen.
- Sie helfen bei der Kommunikation mit anderen.

Der Trainer betont die Wichtigkeit emotionaler Intelligenz:

Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu verstehen wird emotionale Intelligenz genannt. Viele Experten und individuelle Studien weisen darauf hin, dass emotionale Intelligenz genauso wichtig ist wie konventionelle Intelligenz. Es ist erwiesen, dass emotional intelligente Menschen tendenziell erfolgreichere Karrieren und Beziehungen führen. Dies kann zu einem verbesserten geistigen Wohlbefinden führen. Deshalb ist es wichtig zu lernen, unsere eigenen Emotionen und die Emotionen anderer zu verstehen.

"Wähle mit Händen und Füßen": Diese Aktivität steigert das Bewusstsein über die eigenen Emotionen als Antwort auf bestimmte Situationen und zeigt, dass Jugendliche auf die gleichen Dinge unterschiedlich reagieren können, wobei manche Ereignisse mehrere Emotionen auslösen können von denen einige klarer sind als andere.

Diese Aktivität kann mit kleinen Veränderungen in zwei Versionen durchgeführt werden. Wenn der Trainer einschätzt, dass die Teilnehmer ihre eigenen Emotionen nicht gut genug erkennen, kann die erste Version dieser Aktivität genutzt werden. Glaubt der Trainer, dass ein ausreichendes Bewusstsein über Emotionen vorhanden ist und dass die Teilnehmer zwischen einer weiten Bandbreite an Emotionen unterscheiden können, kann die zweite Version dieser Aktivität verwendet werden.

In der ersten Version der Übung werden Bilder verschiedener Wetterlagen in die vier Ecken des Raums gehängt: ein sonniger Tag, ein düsterer Tag, Sturm und Nebel.

In der zweiten Version der Übung werden Smileys mit verschiedenen Gesichtsausdrücken genutzt: Trauer, Freude, Angst, Wut, Scham und Verwirrung.

1. Die Bilder werden in einer Höhe von etwa 1 Meter bis 1,5 Meter angebracht.

2. Die Übung wird in einem Kreis in der Mitte des Raumes durchgeführt. Nachdem sich die Teilnehmer im Kreis versammelt haben, gibt der Trainer ihnen die Anweisung, dass sie, nachdem er ihnen eine fiktive Situation vorgelesen hat, zu dem Bild gehen sollen, das am besten repräsentiert, wie sie sich in der gegebenen Situation fühlen würden, und alle Teile ihres Körpers einsetzen sollen, um auf dieses Bild zu zeigen. Die Teilnehmer sollten auch nonverbal die Intensität der Emotion ausdrücken, die sie empfinden. Wenn sie zum Beispiel sehr glücklich sind, können sie ihre Hand hochheben und winken. Wenn sie die Emotion mit geringer Intensität empfinden, können sie mit der Hand oder dem Fuß ohne viel Energie auf das Bild zeigen. Es bleibt ihnen überlassen, kreativ zu sein.
3. Der Trainer sollte betonen, dass wir oft gemischte Gefühle als Reaktion auf bestimmte Situationen empfinden. Wenn die Teilnehmer in manchen Situationen das Gefühl haben, dass sie mehr als eine Emotion empfinden, sollten sie einen Platz im Raum einnehmen, an dem sie mit ihren Händen, Füßen oder ihrem Körper auf alle Bilder zeigen können, die die Emotionen darstellen, die sie als Reaktion auf das gelesene Ereignis empfinden würden. Sie sich hierbei Zeit nehmen, um zu verstehen, was sie fühlen.

Situationen, die den Teilnehmern vorgelesen werden:

- *Du bist auf einer Party im Haus deines besten Freundes und hast Spaß.*
- *Du bist durch eine Prüfung gefallen, die für dich sehr wichtig war.*
- *Jemand macht dich für das Scheitern eines Projekts verantwortlich, an dem du mitgearbeitet hast, und du bist nicht sicher, ob das stimmt.*
- *Dein Haustier ist an Altersschwäche gestorben.*
- *Ein guter Freund zieht in ein anderes Land und du weißt, dass er dort ein besseres Leben haben wird.*
- *Du bist auf einer Party im Haus deines besten Freundes und hast Spaß, aber du weißt, dass dein Ex-Partner, mit dem du dich nicht gut verstehst, ebenfalls dort ist.*
- *Du siehst deine beste Freundin nur selten, weil sie viel Zeit in einer glücklichen Beziehung mit ihrem Partner verbringt.*
- *Du siehst deine beste Freundin nur selten, weil du viel Zeit in einer glücklichen Beziehung mit deinem Partner verbringst.*
- *Jemand stößt dich in einem Nachtclub versehentlich mit der Schulter an. Du schaust hin und siehst, dass es ein Freund ist, den du schon lange nicht mehr gesehen hast.*
- *Du bist mit Freunden auf einem Konzert einer Band, die du eigentlich nicht magst.*
- *Jemand stößt mit seinem Auto unverschuldet im Straßenverkehr mit deinem Auto zusammen und verursacht einen großen Schaden. Eine Frau mit einem kleinen Kind steigt aus dem anderen Auto aus, entschuldigt sich für ihre Unachtsamkeit und übernimmt die Verantwortung für den Zusammenstoß.*
- *Jemand stößt dich in einem Nachtclub absichtlich sehr hart mit der Schulter an. Du schaust nach und siehst, dass es sich um eine Person handelt, die viel stärker ist als du.*

- *Du hast ausgesetzte Kätzchen auf der Straße gefunden. Du weißt, dass sie dort nicht lange überleben werden, aber du kannst sie nicht mit nach Hause nehmen, weil du zu Hause einen Hund hast, der keine Katzen mag.*

Bemerkung: Die Situationen werden entsprechend der Klarheit der Emotionen bewertet, die sie hervorrufen. Der Trainer entscheidet, ob alle oder nur einige der Situationen genutzt werden sollen, je nach der Gruppe und der verfügbaren Zeit.

4. Abschließende Besprechung:

- *Wie hat dir diese Aktivität gefallen?*
- *Wann war es für dich am schwersten, zu entscheiden, auf welches Bild du zeigen möchtest? Warum?*
- *Wusstest du schon, dass man in manchen Lagen mehr als eine Emotion gleichzeitig fühlen kann?*
- *Wie hast du dich gefühlt, wenn andere Teilnehmer auf andere Bilder gezeigt haben als du?*
- *Wie lässt sich erklären, dass manche Teilnehmer auf die gleiche Situation mit den gleichen Emotionen aber in unterschiedlichen Intensitäten reagiert haben?*
- *Wie lässt sich erklären, dass die Teilnehmer auf die gleichen Situationen unterschiedlich reagiert haben?*
- *Hat irgendetwas einen besonderen Eindruck auf dich hinterlassen? Was? Warum?*

Vertiefung der Diskussion über die Rolle von Emotionen

Der Trainer erinnert die Teilnehmer an das, was anfänglich über Emotionen und ihre Rolle gesagt wurde. Dann stellt er Fragen und räumt den Teilnehmern Zeit zum Diskutieren ein:

- *Wie glaubt ihr motivieren uns unsere Emotionen zum Handeln?*
- *Wie glaubt ihr helfen uns Emotionen in der Kommunikation mit uns selbst? Wie erkennen wir, was sie uns sagen wollen?*
- *Wie helfen uns Emotionen in der Kommunikation mit anderen? Kann jemand zeigen, wie wir mit Emotionen kommunizieren?*

Theorie zur Unterstützung der Diskussion

Die folgenden Antwortbeispiele können genutzt werden, um den Austausch anzuregen:

Wie motivieren uns Emotionen zum Handeln?

Emotionen können uns gegen unseren Willen dazu bringen, zu handeln. Wenn wir zum Beispiel plötzlich das Brüllen eines wilden Tieres hören, werden die meisten von uns zusammenzucken und sich ein wenig erschrecken. Wenn wir mit einem Freund im Wald spazieren gehen und hinter uns beunruhigende Geräusche hören, werden wir sicherlich nicht anhalten und unseren Freund fragen: "Was meinst du, sollen wir uns ein bisschen beeilen?", sondern wir werden wahrscheinlich einfach unbewusst schneller laufen. Werden wir die Situation sorgfältig abwägen, um zu sehen, ob wir rennen sollten und wie schnell? Eher nicht.

Unser Gehirn ist so verdrahtet, dass wir, wenn starke Emotionen vorhanden sind, dazu neigen, schnell zu handeln. In manchen Fällen ist das sehr nützlich, wie in dem Beispiel im Wald oder wenn wir beim Überqueren der Straße das Heulen einer Sirene hören. Hier kann uns eine instinktive Reaktion vor Verletzung schützen.

Wie helfen uns Emotionen, mit uns selbst zu kommunizieren? Wie erkennen wir, was sie uns sagen wollen?

Emotionen informieren uns. Sie sagen uns, dass etwas passiert. Zum Beispiel: "Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich allein durch diese dunkle Straße gehe" oder "Ich bin wütend, dass er mir ausweicht". Das kann eine wichtige Information sein, aber sie reicht nicht aus. Schließlich sind Gefühle keine Fakten und sollten auch nicht als solche behandelt werden. Zum Beispiel: "Ich liebe sie, also muss das bedeuten, dass sie gut für mich ist" oder "Ich habe Angst, es muss eine echte Gefahr geben." Angst ist keine Garantie dafür, dass eine Gefahr besteht. Sie ist lediglich eine Information, die aus dem Inneren kommt und warnt, dass eine Gefahr bestehen *könnte*. Deshalb ist es notwendig, sowohl Gefühle als auch Fakten zu respektieren und zu beurteilen, ob die Emotionen zutreffende oder ungenaue Informationen liefern. Mit anderen Worten: Die Informationen, die von Gefühlen kommen, sollten nicht ignoriert, aber hinterfragt werden.

Wie helfen uns Emotionen bei der Kommunikation mit anderen? Kann uns jemand zeigen, wie man mit Emotionen kommuniziert?

Gesichtsausdruck und Körperhaltung verraten uns viel über unsere Gefühle. Hier sind einige Beispiele:

- Der Trainer kann durch Mimik und Körperhaltung den Eindruck erwecken, dass er wütend ist. Er kann die Stirn runzeln, mit den Zähnen knirschen, die Gruppe anstarren, die Arme vor der Brust verschränken, die Fäuste ballen und sich leicht zusammenkauern und die Teilnehmer dann fragen, wie er sich wohl fühlt. Die meisten Teilnehmer werden wahrscheinlich erkennen, dass der Trainer Wut darstellt.
- Der Trainer kann sein Gesicht entspannen und einen weinenden Gesichtsausdruck machen. Er kann auf den Boden schauen, die Mundwinkel nach unten ziehen, die Wirbelsäule entspannen und sich mit den Händen in den Taschen nach vorne lehnen. Dann kann er die Teilnehmer auffordern, zu erraten, wie er sich fühlt. Die meisten Teilnehmer werden wahrscheinlich erkennen, dass der Trainer traurig ist.

Fazit

Der Workshop kann abgeschlossen werden, indem die Teilnehmer gefragt werden, was für sie im Workshop am wichtigsten war und warum. Danach kann der Trainer alles zusammenfassen, was aus den vorangegangenen Aktivitäten gelernt wurde und den Workshop beenden.

Wichtige Erkenntnisse: Emotionen haben verschiedene Funktionen. Deshalb ist es wichtig zu lernen, sie in uns selbst und in anderen zu erkennen. Emotionen zu erkennen und verstehen ist eine Fähigkeit, die unser tägliches Funktionieren erheblich erleichtern kann. Sie wird als emotionale Intelligenz bezeichnet. Wissenschaftler sagen, dass Menschen, die über diese Fähigkeit verfügen, im Leben besser zurechtkommen, weil sie sich selbst und ihre Mitmenschen besser verstehen. Dies ermöglicht es ihnen, in verschiedenen Situationen angemessen zu reagieren und so bessere Ergebnisse für sich selbst zu erzielen.

Was ist der Sinn von Emotionen und wie nehmen wir sie wahr?

Workshop 2: Kaleidoskop der Emotionen – Wie erfahren wir Emotionen?

Themenbeschreibung: Der Workshop bezieht sich auf das Thema emotionaler Selbsterkenntnis und Kompetenz. Teilnehmer lernen, Emotionen, deren Erscheinungsbild und die von ihnen ausgelösten Verhaltensweisen zu erkennen. Sie lernen, bewusst darauf zu achten wie Emotionen im Körper wahrgenommen werden und erhalten einen Einblick, wie andere Menschen Emotionen erleben.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen ein tieferes Verständnis davon, wie unsere eigenen Emotionen und die Emotionen anderer funktionieren erhalten und erkennen, dass viele Menschen Emotionen auf eine ähnliche Art erfahren.

Workshopinhalt:

- Einleitung
- Aktivität: "Eine Tabelle zeichnen"
- Aktivität: "Emotionskarte"
- Fazit

Materialien: A4-Papier, Bleistifte, verschiedenfarbige Marker (5 verschiedene Farben für jeden Teilnehmer)

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Anmerkung: Es wird empfohlen, diesen Workshop mit den Teilnehmern durchzuführen, nachdem der erste Workshop zum Thema stattgefunden hat.

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch.

Einleitung

Der Trainer stellt den Teilnehmern rhetorische Fragen:

- *Hast du bemerkt, dass Emotionen neben Gefühlen auch deine Gedanken, körperlichen Empfindungen und Handlungen involvieren?*
- *Was bedeutet es tatsächlich, wenn ich sage, ich habe Angst? Welche Gedanken gehen dabei durch meinen Kopf? Welche körperlichen Empfindungen nehme ich wahr? Wie handele ich (oder wie will ich handeln) wenn ich Angst habe?*

“Eine Tabelle zeichnen”

Übung zur Steigerung des Bewusstseins über Gedanken, Verhaltensweisen und körperliche Empfindungen durch Diskussion sowie Normalisierung der verschiedenen Weisen, Emotionen zu erleben

1. Der Trainer zeichnet eine Tabelle auf das Flipchart, indem er das Flipchart in 4 breite Spalten und die Spalten in 4 breite Zeilen unterteilt. Die erste Spalte ist mit "Emotionen", die zweite mit "Gedanken", die dritte mit "Verhalten" und die vierte mit "Körperliche Empfindungen" beschriftet. In diesem Teil des Workshops wird die Spalte "Körperliche Empfindungen" nicht ausgefüllt. Die Zeilen in der Spalte "Emotionen" werden mit 4 Emotionen ausgefüllt: Angst, Freude/Glück, Traurigkeit und Wut. Optional werden die Teilnehmer gebeten, ihre eigenen Beispiele für Emotionen zu nennen.
2. Der Trainer bittet die Teilnehmer, darüber nachzudenken, welche Gedanken auftauchen könnten, während die aufgeschriebene Emotion gefühlt wird. Der Trainer fasst die Antworten der Teilnehmer zusammen und trägt sie in die entsprechende Spalte ein.
3. Der Trainer bittet die Teilnehmer, darüber nachzudenken, zu welchen Verhaltensweisen uns das Gefühl der Angst motiviert. Der Trainer fasst die Antworten der Teilnehmer zusammen und trägt sie in die entsprechende Spalte ein. Der Vorgang wird für jede aufgelistete Emotion wiederholt.

Hinweis: Eine Tabelle mit möglichen Antworten ist unten aufgeführt. Wenn die Teilnehmenden selbst keine Antworten wie die vorgeschlagenen geben, kann der Trainer die Spalten entsprechend den Beispielen in der Tabelle ergänzen und dann mit den Teilnehmenden besprechen, ob das Gesagte mit ihren Erfahrungen übereinstimmt. Die letzte Spalte (körperliche Empfindungen) wird nach der Übung *Emotionskarte* ausgefüllt.

Emotion	Gedanken	Verhalten	Körperliche Empfindungen
Angst	<p>Etwas Schlimmes könnte passieren.</p> <p>Ich werde mir wehtun.</p> <p>Ich werde scheitern.</p>	<p>Wegrennen</p> <p>Verstecken</p> <p>Meiden</p>	<p>Übelkeit</p> <p>Nacken einziehen</p> <p>Zitternder/angespannter Kiefer</p> <p>Zitternde Beine</p>
Wut	<p>Jemand hat mir Unrecht getan oder hat vor/versucht, mir Unrecht zu tun.</p>	<p>Schreien</p> <p>Diskutieren</p> <p>Dinge schlagen</p> <p>Türen knallen</p>	<p>Übelkeit</p> <p>Angespannter Kiefer</p> <p>Ganzer Körper zitternd/angespannt</p> <p>Geballte Fäuste</p>
Freude/Glück	<p>Etwas ist schön.</p> <p>Etwas gefällt mir.</p> <p>Etwas ist gut für mich.</p>	<p>Lächeln</p> <p>Lachen</p> <p>Mehr wollen</p> <p>Springen</p> <p>Rennen</p>	<p>Sich leicht fühlen</p> <p>Sich voller Energie/Kraft fühlen</p> <p>Wärme in Brust, Armen und Beinen</p>
Trauer	<p>Etwas das ich brauche ist verloren/weg.</p> <p>Ich habe etwas/jemanden verloren.</p> <p>Ich werde etwas/jemanden verlieren.</p>	<p>Weinen</p> <p>Aandere Menschen meiden</p> <p>Sich zurückziehen</p> <p>Schlafen</p> <p>Trinken</p>	<p>Druck auf Brust/Rücken</p> <p>Mangelnde Energie</p> <p>Schwere</p>

“Emotionskarte”

Übung zur Erhöhung des Bewusstseins über den körperlichen Aspekt emotionaler Wahrnehmung und Normalisierung dieser Art und Weise, Emotionen zu erleben. Kennenlernen ungesunder Verarbeitungsstrategien für individuelle Emotionen.

1. Jeder Teilnehmer erhält ein DIN-A4-Blatt und farbige Stifte, auf die er einen Umriss des menschlichen Körpers zeichnen und mit der entsprechenden Farbe auf der Skizze markieren soll, wo er die jeweilige Emotion am stärksten im eigenen Körper spürt. Die Farbe Rot steht für Wut, Gelb für Freude/Glück, Braun oder Schwarz für Traurigkeit und Grün für Angst. Wenn eine Emotion an mehreren Stellen empfunden wird, sollte der Teilnehmer die Stelle, an der sie am stärksten empfunden wird, mit mehr Farbe oder einer größeren Fläche markieren, und die Stelle, an der sie weniger empfunden wird, mit weniger Farbe oder einer kleineren Fläche. Wenn die Teilnehmer unsicher sind oder es nicht wissen, sollen sie so gut wie möglich raten. Der Trainer zeichnet ein Körpermodell auf das Flipchart. Neben der mit einem Marker auf dem Körper markierten Emotion sollen die Teilnehmer ein Beispiel für ein Ereignis aufschreiben, das ihrer Erfahrung nach jede dieser Emotionen auslöst. Wenn die Teilnehmer unsicher sind, können sie auch hier raten. Wenn die Gruppe motiviert genug ist, gibt der Trainer ihnen die Aufgabe, aufzuschreiben, wie sie denken, dass es am besten ist, mit der markierten Emotion umzugehen.
2. Der Trainer führt die Übung zusammen mit den Teilnehmern durch und teilt seine Ergebnisse mit, ohne zu erwarten, dass die anderen ihre Ergebnisse teilen. Die Teilnehmer müssen nicht mitteilen, was sie geschrieben haben, wenn sie das nicht wollen, und sie können das Papier für sich behalten.
3. Nach 30 Minuten markiert der Trainer die Emotionen auf der Skizze des menschlichen Körpers auf dem Flipchart in der gleichen Weise, wie die Teilnehmer sie auf ihrer eigenen Skizze des Körpers markiert haben. Wenn es keine Freiwilligen gibt, verwendet der Kursleiter sein eigenes Papier.
4. Diskussion:
 - *Wie schwierig war es für dich, diese Übung durchzuführen? Was war der schwierigste Teil?*
 - *Wie sehr hast du vorher auf die Reflexion von Emotionen in deinem Körper geachtet?*
 - *Hat dir die Übung geholfen, dir etwas Neues über die Emotionen, die du erlebst, bewusst zu machen/zu entdecken?*
 - Fragen Sie, ob jemand das, was er geschrieben hat, mit anderen teilen möchte. Wenn niemand teilen möchte, was er geschrieben hat, kann der Workshopleiter das von ihm Geschriebene weitergeben und die anderen Teilnehmer nach ihrer Meinung fragen und ob jemand dasselbe oder etwas ganz Anderes geschrieben hat.
5. Die Teilnehmer füllen gemeinsam mit dem Trainer die letzte Spalte in der Tabelle der vorherigen Übung (körperliche Empfindungen) aus, basierend auf ihrer Arbeit und den Antworten, die sie auf dem Flipchart mit dem Umriss des menschlichen Körpers markiert haben.

Fazit

Der Workshop kann mit der Frage abgeschlossen werden, was für die Teilnehmer in diesem Workshop am wichtigsten war und warum.

Wichtige Erkenntnisse: Emotionen haben verschiedene Aspekte. Sie sind nicht nur Worte, sondern haben eine körperliche Komponente; sie werden von Gedanken begleitet und sie motivieren uns oft zu bestimmten Verhaltensweisen. Es ist möglich, mehrere Emotionen gleichzeitig zu erleben. Nicht immer sind wir uns unserer Emotionen voll bewusst. Manchmal kann es schwierig sein, unsere Emotionen zu erkennen. In diesem Fall ist es hilfreich, darauf zu achten, wie wir uns in unserem Körper fühlen, welche Gedanken uns durch den Kopf gehen und was wir tun wollen. Das wird uns vielleicht nicht immer eine endgültige Antwort geben, aber es wird uns sicherlich ein paar Schritte näherbringen, uns selbst und andere zu verstehen.

Biologische und soziale Grundlagen von Emotionen

Workshop 1: Warum fühlen wir uns so, wie wir uns fühlen?

Themenbeschreibung: Dieses Thema behandelt die biologischen und sozialen Grundlagen von Emotionen. Die biologischen Grundlagen zu verstehen gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, die verschiedenen Weisen, auf die man Emotionen fühlen kann, zu verstehen, normalisieren, respektieren und akzeptieren, beispielsweise die Sensibilität bestimmten Reizen gegenüber, die Intensität bestimmter Reaktionen und die Dauer von Emotionen. Die sozialen Grundlagen von Emotionen zu verstehen erlaubt den Teilnehmern, sich über den Einfluss des Umfelds auf den Ausdruck und das Empfinden von Emotionen bewusst zu werden und gibt ihnen einen Eindruck der Wichtigkeit von angemessener, respektvoller und akzeptierender Kommunikation im Erfahren und Ausdrücken von Emotionen.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen mit den biologischen und sozialen Aspekten emotionalen Funktionierens bekannt gemacht werden und lernen, wie biologische und soziale Faktoren das Erlebnis und den Ausdruck von Emotionen beeinflussen.

Workshopinhalt:

- Einleitende Aktivität - Vorstellung der biosozialen Theorie
- Aktivität: "Graphen" – der Einfluss von Biologie auf Emotionen
- Aktivität: "Formen einer respektvollen Antwort" – der Einfluss der Umwelt auf Emotionen
 - Version 1: "Respektvolle und annehmende Botschaften"
 - Version 2: "Theater der Unhöflichkeit"
- Fazit

Materialien: Flipchart, verschiedenfarbige Marker, A4 Blätter, leere Blätter in der gleichen Farbe, Haftnotizen, ausgedruckte Skripte für die Aktivität "Theater der Unhöflichkeit"

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch.

Einleitende Aktivität

1. Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und sagt dann den folgenden Satz in einem leicht desinteressierten Ton (der Trainer sollte versuchen, so zu klingen, als ob er ernstmeint, was er sagt und auf die verschiedenen Reaktionen der Teilnehmer achten, um sie in der Diskussion zu nutzen):

"Wir haben hier heute eine Menge zu lernen. Da ihr hier seid, solltet ihr das alles schnell lernen, statt eure Aufmerksamkeit überall hinwandern zu lassen. Etwas Besseres habt ihr sowieso nicht zu tun. Ich erwarte, dass ihr euch diesem Workshop zu 100 % widmet."

Der Trainer regt die Teilnehmer zur Diskussion an, indem er ihnen die folgenden Fragen stellt:

- *Wie habt ihr euch bei dieser Bemerkung gefühlt?*
- *Welche Gefühle hattet ihr, als ich das gesagt habe?*

Hinweis: Achten Sie auf die verschiedenen emotionalen Reaktionen und verwenden Sie sie in der weiteren Diskussion.

2. Diskussion:

- *Habt ihr bemerkt, dass ihr nicht alle gleich auf denselben Satz reagiert habt?*
- *Einige von euch waren völlig gleichgültig, andere waren etwas irritiert von meinem einleitenden Satz, und einige von euch waren sogar ein wenig verärgert. Wie erklärt ihr euch das?*
- *Sowohl unsere Biologie, d. h. wer wir sind, als auch unser Umfeld, d. h. wie andere uns behandeln, beeinflussen, wie wir emotional reagieren (z. B. auf den Satz vom Anfang).*

Der Trainer stellt die folgenden Fragen und gibt den Teilnehmern Zeit zum Nachdenken, bevor sie antworten:

- *Wer kann uns sagen, was "unsere Biologie" bedeutet?*
- *Und was bedeutet "unsere Umwelt"? Wer ist unsere Umwelt?*

3. Der Trainer schließt diesen Teil der Diskussion mit der folgenden Schlussfolgerung ab:

Die Biologie bezieht sich auf die biologische Grundlage unseres Gehirns, die bestimmt, wie wir Emotionen, Triebe und Ähnliches erleben und kontrollieren. **Die Umwelt** oder das soziale Umfeld sind die Menschen in unserem Leben, zum Beispiel Familie und Freunde, Mentoren, Lehrer und Professoren, Kollegen, Nachbarn...

“Graphen”

der Einfluss der Biologie auf Emotionen

1. Gemeinsam mit den Teilnehmern definiert der Trainer die folgenden Konzepte, indem er Fragen stellt und den Teilnehmern Zeit zur Beantwortung sowie die notwendigen Erklärungen gibt:

Emotionale Sensibilität - *Was bedeutet es, wenn wir sagen, dass jemand emotional sensibel ist?*

Der Trainer gibt das folgende Beispiel (oder sein eigenes Beispiel): *Mein Freund ist zum Beispiel allergisch gegen Katzen. Und immer, wenn er in meine Wohnung kommt, fängt er an zu niesen und seine Nase läuft. Man könnte sagen, dass er "empfindlich gegenüber Katzen" ist. Nun, genau wie bei einer Allergie reagieren einige von uns empfindlich auf Pollen oder Staub, andere nicht. Ebenso reagieren manche von uns empfindlicher auf bestimmte Situationen (wie der Satz, mit dem ich den Workshop begonnen habe) und reagieren auf manche Ereignisse mit mehr Emotionen als auf andere.*

Emotionale Reaktivität - *Was bedeutet es, wenn wir sagen, dass jemand emotional reaktiv ist?*

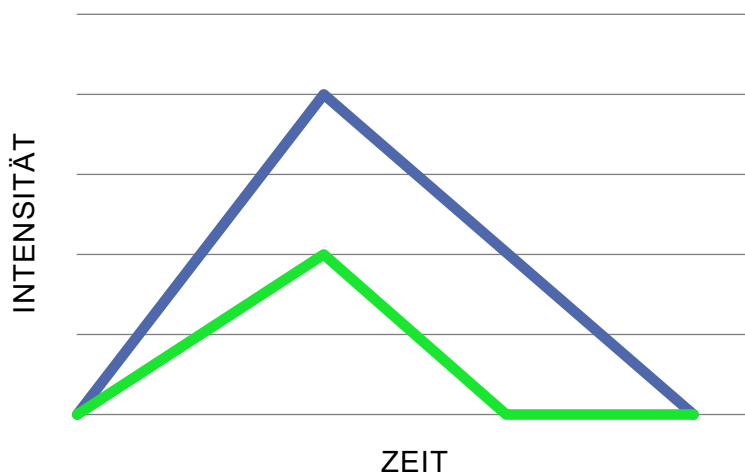
Der Trainer erklärt es: *Manche von uns fühlen Emotionen in sehr starker Ausprägung. Wir sind nicht nur ein bisschen traurig, sondern deprimiert. Wir sind nicht verärgert, sondern erbost. Wir sind nicht besorgt, sondern panisch.*

2. Der Trainer zeichnet ein Diagramm mit zwei Achsen auf das Flipchart. Die vertikale Achse ist mit "**Intensität**" und die horizontale Achse mit "**Zeit**" beschriftet. Mit einer Farbe (z. B. blau) zieht der Trainer eine Linie vom unteren Ende des Diagramms nach oben und stoppt sie auf der Höhe des ersten Drittels der Intensitätsachse. Mit einer anderen Farbe (z. B. grün) zieht er eine Linie vom gleichen Ausgangspunkt nach oben und stoppt sie auf einer Höhe, die etwas niedriger ist als der obere Rand der Intensitätsachse.

Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass manche Menschen weniger intensiv auf verschiedene Situationen reagieren (zeigt die blaue Linie), während andere Menschen, die emotional reaktiver sind, intensiver reagieren (zeigt die grüne Linie).



Der Trainer erklärt, dass wir nicht nur emotional empfindlich sind und intensive Emotionen empfinden, sondern dass manche von uns auch lange brauchen, um sich zu beruhigen. (Der Trainer zieht eine Linie von der Spitze der grünen Linie bis zum Ende der horizontalen Achse). Das ist anders als bei anderen, die 10-15 Minuten brauchen, um sich zu beruhigen (der Trainer zieht eine Linie vom oberen Ende der blauen Linie bis zum ersten Drittel der horizontalen Achse), aber manche Menschen brauchen vielleicht viel mehr Zeit, z. B. eine Stunde oder sogar mehrere Stunden.



3. Zusammenfassung der Aktivität

Oft scheinen diese Arten von Emotionen ein Nachteil zu sein, etwas Negatives. Wenn wir jedoch lernen, mit diesen Emotionen umzugehen, können sie uns sehr helfen. Intensive Emotionen ermöglichen es uns, uns für Dinge zu begeistern und zu motivieren, das zu tun, was wir für wichtig halten. Wenn wir aber nicht lernen, Emotionen zu erkennen und mit ihnen umzugehen, kann das für uns problematisch werden, denn diese Belastung kann zu Alkoholmissbrauch, Selbstbeschädigung, riskantem Verhalten und ähnlichem führen.

4. Optionale Aufgabe: Jeder Teilnehmer zeichnet sein eigenes Diagramm der Emotionen, d. h. wie seine emotionale Empfindlichkeit, Reaktionsfähigkeit und Beruhigung (Rückkehr zum Ausgangsniveau) aussieht.

“Formen einer respektvollen Antwort”

Der Einfluss der Umwelt auf Emotionen

1. Der Trainer erinnert die Teilnehmer daran, dass unsere Umwelt auch unsere Emotionen beeinflusst, und stellt die folgenden Fragen, um die Diskussion unter den Teilnehmern anzuregen:
 - *Welchen Einfluss hat eurer Meinung nach unser Umfeld auf unsere Emotionen?*
 - *Was bedeutet es für euch, wenn jemand euch nicht respektiert oder akzeptiert?*
 - *Wie fühlt ihr euch, wenn jemand euch nicht respektiert oder akzeptiert?*

Theorie zur Unterstützung der Diskussion

Unser Umfeld kann uns beeinflussen, indem es uns respektlos behandelt oder nicht akzeptiert. Es kann passieren, dass unsere Gefühle, Gedanken oder Handlungen nicht respektiert und nicht akzeptiert werden. Manchmal kann sich Respektlosigkeit und Nichtakzeptanz wie Ablehnung oder Bestrafung anfühlen, weil die Person auf eine bestimmte Art und Weise denkt oder emotional empfindlich ist, starke Gefühle empfindet und sich nur schwer beruhigen kann. Es passiert uns allen, dass wir manchmal die Gedanken, Gefühle oder Handlungen eines anderen Menschen nicht respektieren. Es wäre unrealistisch, zu erwarten, dass dies nicht passiert. Wichtig ist nur, dass Respektlosigkeit nicht zur Regel, zum üblichen Verhalten gegenüber jemandem wird. Deshalb sollten wir uns darin üben, unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und die anderer Menschen zu respektieren. Es ist auch notwendig, zwischen Respekt und Rechtfertigung zu unterscheiden. Wir können also die Gedanken und Verhaltensweisen eines anderen respektieren und akzeptieren, aber das bedeutet nicht, dass wir ihnen zustimmen müssen.

2. Formen einer respektvollen und akzeptierenden Reaktion - Durch Selbstauskunft und Diskussion modellieren die Teilnehmer selbst eine akzeptierende und respektvolle Beziehung.

Der Trainer bezieht sich auf den Beginn des Workshops und wiederholt den respektlosen Satz vom Anfang: *"Wir haben hier heute eine Menge zu lernen. Da ihr hier seid, solltet ihr das alles schnell lernen, statt eure Aufmerksamkeit überall hinwandern zu lassen. Etwas Besseres habt ihr sowieso nicht zu tun. Ich erwarte, dass ihr euch diesem Workshop zu 100 % widmet."*

Der Trainer ermutigt die Teilnehmer, einen alternativen respektvollen Satz zu formulieren.

Nachdem sie einen respektvollen Satz formuliert haben, stellt der Trainer Fragen:

- *Wie habt ihr euch bei dieser respektvollen Bemerkung gefühlt?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt, während ich auf respektvolle Weise gesprochen habe?*

Beispiel: *"Ich weiß, es ist schwer, sich zu konzentrieren. Dieser Stoff ist nicht einfach. Ich weiß, dass es auch andere Dinge gibt, die euch beschäftigen. Ich kann mir auch vorstellen, dass einige von euch nicht so sehr an diesem Thema interessiert sind. Andere sind wahrscheinlich hungrig und müde. Ich denke, dass es wichtig für euch ist, zu lernen, deshalb möchte ich euch helfen, das Lernen leichter und interessanter zu machen."*

Die folgende Aktivität kann auf zwei Arten durchgeführt werden, je nach der Erfahrung des Workshopleiters und seiner Einschätzung, welche Methode für die Teilnehmer besser geeignet wäre!

Version 1: "Respektvolle und annehmende Botschaften"

1. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass das Ziel der Übung darin besteht, respektlose und nicht akzeptierende Botschaften zu verstehen und zu erkennen sowie Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln.
2. Es findet ein 10-minütiges Brainstorming statt, bei dem verschiedene respektlose und nicht akzeptierende Botschaften aus den Erfahrungen der Teilnehmer aufgelistet werden. Es werden so viele Botschaften der Respektlosigkeit und Nicht-Akzeptanz wie möglich genannt und auf ein Flipchart geschrieben.
3. Aus den aufgeschriebenen Botschaften wählen der Trainer und die Teilnehmer einige aus (zwischen 5 und 15, je nachdem wie viele es sind).
4. Die Teilnehmenden werden in Gruppen von mindestens 3 und höchstens 5 Mitgliedern aufgeteilt und werden angewiesen, sich für jede der respektlosen Botschaften eine respektvolle und akzeptierende Botschaft auszudenken und auf eine Haftnotiz zu schreiben, die sie dann über den geschriebenen Satz auf dem Flipchart kleben. Die geschätzte Zeit für diese Übung beträgt 15 Minuten.
5. Der Trainer liest vor, was auf den Aufklebern auf dem Flipchart steht und bindet die anderen Teilnehmer in das Kommentieren der neuen respektvollen und akzeptierenden Botschaften ein.
6. Nachbesprechung:
 - *Wie schwierig war es für euch, respektvolle und akzeptierende Botschaften zu formulieren?*
 - *Wie könnt ihr diese Fähigkeit im wirklichen Leben anwenden?*

Version 2: "Theater der Unhöflichkeit"

1. Der Trainer erklärt, dass das Ziel der Aktivität darin besteht, respektlose und inakzeptable Botschaften zu verstehen und zu erkennen, sowie Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln.
2. Es findet ein 10-minütiges Brainstorming statt, bei dem gemeinsam mit den Jugendlichen verschiedene respektlose und nicht akzeptierende Botschaften aus ihrer Erfahrung auf einem Flipchart aufgelistet werden.
3. Aus den geschriebenen Sätzen wählen der Trainer und die Teilnehmer einige aus und schreiben sie auf Zettel (jeder Satz auf einen separaten Zettel).
4. Der Trainer legt die gefalteten Zettel mit den Sätzen in einen Behälter und die gefalteten Zettel mit den Szenarien aus dem vorbereiteten Anhang 2 in einen anderen.
5. Die Teilnehmer werden in mehrere Gruppen mit mindestens 3 und höchstens 5 Mitgliedern aufgeteilt.
6. Ein Teilnehmer aus jeder Gruppe zieht einen Zettel aus jedem Behälter.
7. Der Trainer weist die Teilnehmer an, die Rollen zu verteilen und eine Szene von 5 bis 10 Minuten Dauer zu entwickeln, die auf der entkräftenden Botschaft und dem Szenario basiert, das sie gezogen haben.
8. Die Szene muss einen Antagonisten (die Person, die die respektlose Nachricht sendet), einen Protagonisten (die Person, die die respektlose Nachricht empfängt) und unterstützende Rollen haben, die aktiv an der Szene auf eine Weise teilnehmen, die sie selbst gestalten.
9. Jede Gruppe führt das erdachte Stück vor den anderen Teilnehmern auf.
10. Die Gruppen sollten 15 bis 30 Minuten Zeit haben, um die Improvisation vorzubereiten, danach führt jede Gruppe ihr Stück auf.
11. Nachdem jede Gruppe ihr Stück aufgeführt hat, wird eine Nachbesprechung durchgeführt, bei der die folgenden Fragen gestellt werden:
 - *Wie habt ihr euch in euren Rollen gefühlt?*
 - *Wie hat der Protagonist auf die entwertenden Botschaften reagiert?*
 - *Wie haben die Nebenrollen reagiert und den Protagonisten unterstützt?*
 - *Welche selbsterkennenden Kommunikationsstrategien wurden eingesetzt?*
 - *Wie könnt ihr diese Erfahrung im wirklichen Leben anwenden?*
 - *Was habt ihr aus dieser Aktivität gelernt?*

Fazit

Der Trainer schließt den Workshop ab, indem er zusammenfasst, was die Teilnehmer gelernt haben.

Wichtige Erkenntnisse: Emotionen sind komplex und werden sowohl von unserer Biologie als auch von unserer Umwelt beeinflusst. Intensive Emotionen können sowohl nützlich als auch schädlich sein, je nachdem, wie wir sie verstehen und mit ihnen umgehen. Es ist wichtig, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen respektiert und akzeptiert fühlen. Unabhängig davon, ob wir mit anderen übereinstimmen oder nicht, ist es wichtig, sie zu respektieren und zu verstehen.

Biologische und soziale Grundlagen von Emotionen

Workshop 2: Wie formt unsere Umgebung unsere Emotionen?

Themenbeschreibung: Dieses Thema befasst sich mit den biologischen und sozialen Grundlagen von Emotionen. Das Verständnis der biologischen Grundlagen gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, verschiedene Arten des Ausdrucks von Emotionen zu verstehen, zu normalisieren, zu respektieren und zu akzeptieren, z. B. die Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Reizen, die Intensität bestimmter Reaktionen und die Dauer von Emotionen. Das Verständnis der sozialen Grundlagen von Emotionen ermöglicht es den Teilnehmern, sich des Einflusses der Umgebung auf den Ausdruck und das Erleben von Emotionen bewusst zu werden und einen Einblick in die Bedeutung einer angemessenen, respektvollen und akzeptierenden Kommunikation für das Erleben und den Ausdruck von Emotionen sowohl bei sich selbst als auch bei anderen zu gewinnen.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen ein tiefergehendes Verständnis der sozialen Aspekte emotionalen Funktionierens sowie der verschiedenen Wege, auf denen unser Umfeld und unsere Erfahrungen unseren emotionalen Ausdruck formen erhalten.

Workshopinhalt:

- Aktivität: "Pros und Kontras"
- Verschiedene Arten der Missachtung und Respektlosigkeit
- Fazit

Materialien: Flipchart, verschiedenfarbige Marker, leere Blätter in der gleichen Farbe

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Anmerkung: Es wird empfohlen, diesen Workshop mit den Teilnehmern durchzuführen, nachdem der erste Workshop zum Thema stattgefunden hat.

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch

“Pros und Kontras”

In dieser Übung erhalten die Teilnehmer durch meinungsbasierte Diskussion ein klareres Bild dessen, in welchen Formen Respektlosigkeit auftreten kann.

1. Der Trainer erinnert die Teilnehmer an die Ergebnisse des vorherigen Workshops.
2. Der Raum, in dem der Workshop stattfindet, sollte klar in zwei Teile geteilt sein, so dass alle Teilnehmer auf einer Seite stehen können.
3. Die eine Hälfte des Bodens wird mit PRO und die andere mit KONTRA gekennzeichnet (mit einem Marker auf A4-Papier).
4. Der Trainer kündigt an, dass die Gruppe eine Übung mit dem Titel "Pro und Kontra" durchführen wird. Er erklärt den Teilnehmern, dass ihnen einige Sätze vorgelesen werden und ihre Aufgabe darin besteht, auszudrücken, ob der Satz respektlos/abweisend/kritisch ist oder nicht, indem sie zu der Hälfte gehen, die mit PRO markiert ist (wenn sie der Meinung sind, der Satz sei respektlos) oder zu der Hälfte mit KONTRA (wenn sie der Meinung sind, dies sei nicht der Fall). Sobald sie ihre Plätze auf den beiden Hälften eingenommen haben, ist es ihre Aufgabe, diejenigen auf der anderen Hälfte davon zu überzeugen, auf ihre Seite zu wechseln, indem sie versuchen, so überzeugend wie möglich zu erklären, warum sie glauben, dass sie Recht haben.
5. Wenn die Teilnehmer die Anweisungen verstanden haben, beginnt der Trainer mit dem Vorlesen der Sätze und gibt ihnen nach jedem Satz genügend Zeit, sich zu entscheiden und sich zu äußern.
6. Bei jedem Satz stellt der Trainer Fragen an jeweils einen Teilnehmer, um seinen Standpunkt zu erklären und die Teilnehmer der anderen Seite zu überzeugen, auf seine Seite zu wechseln.
7. Nachbesprechung:
 - *Wie habt ihr euch bei dieser Aktivität gefühlt?*
 - *Wann war es für euch am schwierigsten zu entscheiden, auf welcher Seite des Raumes ihr stehen wollt? Warum?*
 - *Konnte jemand eure Meinung ändern? Wie?*
 - *Hat irgendetwas einen besonderen Eindruck bei euch hinterlassen? Was? Und warum?*

Sätze, die den Teilnehmern vorgelesen werden:

- *Wie du dich fühlst, macht nicht viel Sinn.*
- *Warum machst du dir solche Sorgen, so schlimm ist es doch gar nicht.*
- *Ich würde das nie so machen.*
- *Wenn du meinst, dass du es besser weißt, dann mach doch.*
- *Ich glaube, es läuft nicht so gut.*
- *Dein Verhalten gefällt mir nicht.*
- *Ich mag es nicht, wenn Leute so etwas sagen.*

- *Das ist viel einfacher, als du denkst.*
- *Nur du denkst das.*
- *Du bildest dir das nur ein, es ist nicht so wichtig.*
- *Ich glaube nicht, dass das, was du getan hast, richtig war.*

8. Schlussfolgerung zu den **verschiedenen Arten von Missachtung und Respektlosigkeit**:

- a. Der Trainer zeichnet drei Spalten auf ein Flipchart und schreibt den folgenden Text an den Anfang jeder Spalte:
- Nicht-Akzeptanz der Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen einer Person
 - Ignorieren oder Bestrafen leichter Emotionen; mehr Aufmerksamkeit, wenn sie eskalieren
 - Vereinfachung und Unterschätzung von Problemen
- b. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass dies drei Arten von Missachtung und Respektlosigkeit sind und bittet sie, jeweils ihre eigenen Beispiele zu nennen.

Hinweis: Wenn festgestellt wird, dass die Teilnehmenden nicht genügend Antworten gefunden haben, ist es möglich, die Sätze aus der "Pro und Kontra"-Aktivität zusammen mit ihnen in diese drei Kategorien einzuordnen, oder sie in eine vierte Kategorie "keine Nicht-Akzeptanz und Respektlosigkeit" einzuordnen. Der Trainer regt die Diskussion an, bis die Teilnehmer einen Konsens zu jedem Satz finden.

Theorie zur Unterstützung der Diskussion:

Im Folgenden werden Erklärungen und Beispiele für verschiedene Arten von Missachtung und Respektlosigkeit gegeben. Nach jedem Beispiel stellt der Trainer den Teilnehmern die folgenden Fragen und gibt ihnen Zeit zur Diskussion:

- Worin besteht hier die Missachtung und Respektlosigkeit?
- Was sind die Konsequenzen dieser Missachtung und Respektlosigkeit?

(Zusätzliche Fragen: *Wie könnte sich die Person selbst fühlen? Welche Gedanken hat sie? Welche Gefühle erlebt sie? Wie verhält sie sich?*)

Die Arten der Respektlosigkeit und Missachtung lassen sich grob in drei Kategorien einteilen:

1. Missachtung der Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen einer Person

Beispiel: Ein Mädchen wird von ihrem Partner verlassen. Sie ist sehr traurig und versteht nicht, warum die Trennung passiert ist. Andere sagen ihr: "Es ist deine eigene Schuld, du hast dich in der Beziehung nicht genug angestrengt" oder "Hör auf zu weinen, es ist nur eine Beziehung, davon wirst du noch einige haben."

Worin besteht hier die Missachtung und Respektlosigkeit? Das Problem ist, dass diese Aussagen die Gefühle des Mädchens, das von seinem Partner verlassen wurde, nicht respektieren. Der erste Satz scheint zu besagen, dass sie, wenn sie etwas falsch gemacht hat, kein Recht hat, sich schlecht zu fühlen. Die zweite Aussage besagt, dass es falsch ist, sich schlecht zu fühlen.

Die Folgen: Die Person beginnt an sich selbst zu zweifeln und fragt sich, ob es normal ist, sich so zu fühlen. Sie fängt an, sich selbst für solche Gedanken und Gefühle zu beschimpfen und ist überzeugt, dass diese falsch sind, was zu Depressionen führen kann.

2. Ignorieren oder Bestrafen leichter Emotionen; mehr Aufmerksamkeit, wenn sie eskalieren

Beispiel: Das gleiche Beispiel mit dem Mädchen. Andere sagen ihr: "Du übertreibst, so schlimm ist es nicht". Sie wird wütend, schreit, wirft mit Dingen, droht, sich selbst zu verletzen. Als sie das sehen, sagen sie zu ihr: "Okay, lass uns irgendwo essen gehen, vielleicht hilft dir das, dich zu beruhigen".

Worin besteht hier die Missachtung und Respektlosigkeit? Gefühle von normaler Intensität werden nicht respektiert oder akzeptiert, Eskalation allerdings bringt die gewünschte Reaktion.

Die Folgen: Es wird die Botschaft gesendet, dass nur starke Emotionen respektiert und akzeptiert werden können. Dies führt dazu, dass die Emotionen regelmäßig eskalieren, wenn ein Problem auftritt, da dies erfahrungsgemäß Ergebnisse mit sich bringt. Andere sehen dies als exzessives Verhalten an und können diesen Ausdruck von Emotionen weiter missachten und nicht akzeptieren.

tieren, was wiederum zu noch stärkeren Gefühlen der Ablehnung durch andere und in der Folge zu Scham-, Schuld- und Depressionsgefühlen führt.

3. Vereinfachung und Unterschätzung von Problemen

Beispiel: Das gleiche Beispiel mit dem Mädchen. Andere sagen ihr: "Du kommst leicht darüber hinweg, das ist kein großes Problem" oder "Du kannst dich leicht versöhnen, du musst nur...".

Worin besteht hier die Missachtung und Respektlosigkeit? Jemandem, der keinen Trost oder Ausweg sieht, zu sagen, die Lösung sei einfach und er müsse nur etwas tun, bedeutet, weder die schwierige Situation, in der sich die Person befindet, noch ihre Sichtweise der Situation zu respektieren.

Die Folgen: Die Person hat das Gefühl, dass sie nicht vernünftig denken kann, dass sie nicht in der Lage ist, angemessene Schlussfolgerungen zu ziehen und Probleme zu lösen wie andere. Dies führt zu Selbstvorwürfen, Selbstkritik, Selbstentwertung, mangelndem Selbstvertrauen und kann in der Folge zu Schamgefühlen und Depressionen führen.

Fazit

Der Workshop kann mit der Frage abgeschlossen werden, was für die Teilnehmer in diesem Workshop am wichtigsten war und warum. Danach fasst der Trainer alles zusammen, was aus den vorangegangenen Aktivitäten gelernt wurde, und beendet den Workshop.

Wichtige Erkenntnisse: Wir kommen mit sehr wenig Kontrolle über unsere Emotionen auf die Welt. Wenn es unserem Umfeld an Respekt und Akzeptanz mangelt, lernen wir nicht, dass unsere Gefühle normal sind, sondern, dass sie nicht in Ordnung seien und dass etwas mit uns nicht stimmt. Dadurch wird Öl ins Feuer gegossen, die Emotionen werden noch intensiver, wir reagieren noch empfindlicher auf sie und es wird schwieriger, uns zu beruhigen. Wenn die Umgebung noch immer respektlos und nicht akzeptierend ist, führt dies zu weiterer Aufregung und noch intensiveren Emotionen, was wiederum zu noch mehr Respektlosigkeit und Missachtung führt. Dadurch werden die Emotionen noch intensiver und anhaltender. Das weitere Umfeld akzeptiert und respektiert diese Art, Gefühle auszudrücken, nicht, wodurch sich der Teufelskreis fortsetzt. Wenn wir uns bewusst sind, wie sich Respektlosigkeit und Missachtung auf uns auswirken können, können wir achtsamer damit umgehen, wie wir mit uns selbst und anderen sprechen. Das mag nicht immer ausreichen, um unsere eigenen starken und unangenehmen Emotionen und die der anderen zu beruhigen, aber es kann helfen. So können wir nicht nur unsere eigenen Probleme angehen, sondern auch anderen beistehen und unsere Kommunikation mit ihnen verbessern.

Wie arbeitet unser Verstand?

Workshop 1: Emotionaler und rationaler Verstand

Themenbeschreibung: Durch die Metapher der drei Geisteszustände lernen die Teilnehmer, wie unsere Emotionen sich auf unser tägliches Funktionieren und unsere tägliche Entscheidungsfindung auswirken und welche Rolle rationales Denken hierbei spielt. Sie lernen, dass weder Emotionen ohne rationales Denken und Betrachten der Faktenlage, noch rationales Denken ohne Emotionen allein für ein angepasstes Funktionieren ausreichen. Teilnehmer lernen wie Emotionen und Vernunft in Balance zusammenspielen und wie sie mit ihren eigenen Emotionen umgehen können.

Workshopziel: Den Teilnehmern soll geholfen werden, verschiedene Aspekte geistigen Funktionierens zu verstehen, sowie wie Emotionen und Vernunft die tägliche Entscheidungsfindung und das tägliche Funktionieren beeinflussen und wie sie diese zwei Aspekte ausbalancieren können.

Workshopinhalt:

- Begleitete Fantasie
- Einführung in die Metapher der drei Geisteszustände
- Aktivität: "Verbinden"
- Aktivität: "Konsequenzen"
- Fazit

Materialien: Flipchart x3, verschiedenfarbige Marker

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch

Begleitete Fantasie

1. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass sie eine Aktivität namens begleitete Fantasie durchführen werden. Der Trainer erzählt eine Geschichte und die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, es sich auf ihren Stühlen (oder wo auch immer sie es bequem haben) bequem zu machen, die Augen zu schließen und zu versuchen, in die Geschichte einzutauchen, als ob sie ihnen selbst passieren würde. Sobald alle bereit sind, beginnt der Trainer mit der Geschichte:

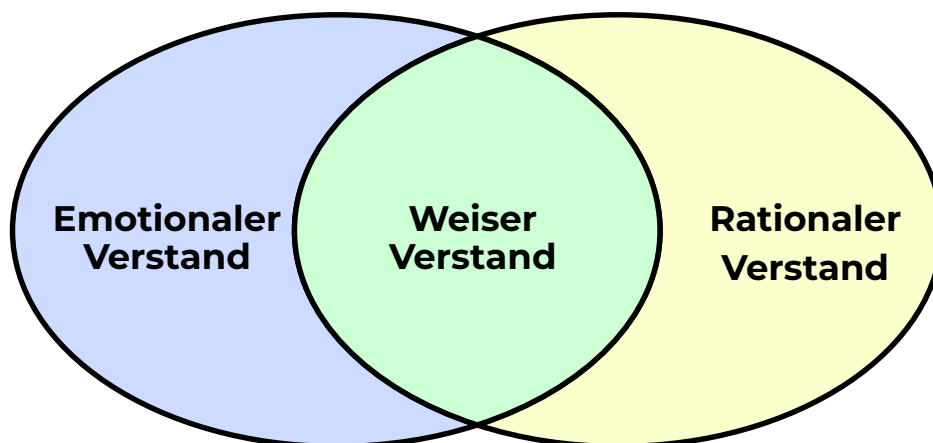
Stell dir vor, dass du einen neuen Job bekommen hast. Du arbeitest als Direktionsassistent in einem Spitzenrestaurant. Du magst deinen Job und willst dich beweisen und in deiner Karriere vorankommen. Du arbeitest hart daran, der bestmögliche Mitarbeiter zu sein. Eines Tages bittet dein Chef dich, neue Kristallgläser für eine private Dinnerparty, die das Restaurant ausrichtet, aus dem Geschäft ins Restaurant zu bringen. Du fährst zum Geschäft, holst die Gläser ab, legst sie in den Kofferraum deines Autos und fährst zurück zum Restaurant. Du fährst vorsichtig auf der rechten Spur, nicht nur, weil du generell ein vorsichtiger Fahrer bist, sondern auch, weil du nicht willst, dass die Gläser zu Bruch gehen. Irgendwann während der Fahrt, in der Nähe des Restaurants, beginnt das Auto hinter dir, dich zu überholen. Du fährst langsam und lässt ihn überholen, aber während des Überholvorgangs schert er plötzlich vor dir auf die rechte Spur aus und schneidet dir den Weg ab. Aus Angst vor einem Zusammenstoß trittst du auf die Bremse, und in diesem Moment hörst du ein Krachen aus dem Kofferraum. Du beginnst, dich aufzuregen. Du denkst daran, wie vorsichtig du bist, wie sehr du aufpasst, dich anstrengst, und dann macht irgendein Idiot im Verkehr in nur einem Augenblick deine Bemühungen zunichte und bringt dich dabei noch fast um. Du wirst wütend. Du denkst darüber nach, dass "er damit nicht durchkommen sollte, er muss bekommen, was er verdient". Du fängst an, ihn zu verfolgen, um ihn aufzuhalten und ihm zu zeigen, wer der Boss ist. In deiner Wut versuchst du, ihn einzuholen, und um den Wagen vor dir zu überholen, weichst du plötzlich auf deine Fahrspur zurück und schneidest den Wagen, den du überholt hast, ab. Du hörst das Quietschen der Reifen hinter dir und siehst, dass das Auto, das du abgeschnitten hast, anhalten musste, um nicht mit dir zusammenzustoßen. Du denkst: "Jetzt bin ich derjenige, der fast jemanden umgebracht hätte". Du erkennst, was du getan hast, und hältst auf einem Parkplatz an, um dich zu beruhigen. Nachdem du dich beruhigt hast, fährst du weiter, weil dir klar wird, dass du nicht sehr vorsichtig gefahren bist, dass du beinahe jemanden angefahren hättest und dass die wenigen Gläser, die vielleicht noch ganz waren, während der Verfolgungsjagd zerbrochen sind.

2. Der Trainer leitet die Teilnehmer zu einer Diskussion über Emotionen an, indem er ihnen die folgenden Fragen stellt:
 - Hast du zu irgendeinem Zeitpunkt während dieser Geschichte Wut empfunden?
 - An welchem Punkt hast du Wut empfunden?
 - Was denkst du, was das für eine Reaktion ist? Ist diese Reaktion rational? Wenn nicht, was ist es dann?

Hinweis: Der Trainer lässt die Teilnehmer diskutieren und sich die Antworten selbst ausdenken. Falls nötig, kann der Trainer darauf hinweisen, dass es sich um eine gefühlsbetonte Reaktion handelt. Danach fragt der Trainer die Teilnehmer, was das Gegenteil des emotionalen Teils von uns/ unserem Verstand ist? Die Teilnehmer sollten die Antwort durch Diskussion herausfinden, und wenn nötig, kann der Trainer vorschlagen, dass es der rationale Teil oder der rationale Verstand ist. Schließlich werden die Teilnehmer gefragt, wie die Geschichte weitergehen würde, wenn nur der rationale Teil von uns existieren würde. Die richtige Antwort wäre, weiterzufahren, ohne sich aufzuregen, so zu tun, als wäre nichts passiert, und die restlichen Gläser zum Restaurant zu bringen. Wenn die Teilnehmer nicht von sich aus auf die richtige Antwort kommen, kann der Trainer ihnen diese Antwort vorschlagen.

Einführung in die Metapher der drei Geisteszustände

1. Unter Verwendung der empfohlenen Schlussfolgerungen stellt der Trainer den Teilnehmern die drei Geisteszustände vor: Den rationalen Verstand, den emotionalen Verstand und den gesunden/ weisen Verstand.
2. Der Trainer malt ein Venn-Diagramm, um die drei Geisteszustände zu illustrieren. Der erste Kreis wird als „emotionaler Verstand“ betitelt. Der zweite Kreis wird „rationaler Verstand“ genannt und überlappt etwas mit dem ersten Kreis. Die Stelle, an der die Kreise überlappen heißt „gesunder/ weiser Verstand“.



3. Der Trainer erklärt den Teilnehmern Folgendes:

Der **emotionale Verstand** ist das, was wir als wahr empfinden. Wenn wir uns ausschließlich auf der Grundlage von Emotionen verhalten, ohne viel Logik, Vernunft oder Gedanken über die Konsequenzen oder wenn wir, wie in unserem Beispiel, im Straßenverkehr wütend reagieren, kommt das aus dem emotionalen Verstand.

Der **rationale Verstand** ist das, von dem wir denken, dass es wahr ist. Wenn wir denken oder handeln, ohne dass Emotionen im Spiel sind, handelt es sich um den rationalen Verstand, oder auch eine Art des kalkulierenden Verstands. Wir haben bereits besprochen, wie unsere Reaktion ohne Emotionen aussehen würde.

Der **weise Verstand** befindet sich an der Schnittstelle zwischen diesen beiden. Er umfasst gleichermaßen unsere Intuition, also das Gefühl, ob etwas richtig oder falsch ist, und den rationalen, logischen Teil. Lasst uns darüber ein wenig ausführlicher sprechen.

4. Der Trainer fragt die Teilnehmer, ob jemand von ihnen eine Idee hat, wie die Reaktion des weisen Verstandes in unserer Geschichte aussehen würde.

Hinweis: Erlauben Sie den Teilnehmern, einige Antworten zu geben, ohne sie zu lenken. Wenn sie nichts zu sagen haben, fahren Sie mit dem Workshop fort.

“Verbinden”

Die World-Café-Methode ist eine Möglichkeit, freundliche und kooperative Bedingungen zu schaffen, in denen verschiedene Perspektiven miteinander verbunden, gemeinsame Entdeckungen gemacht und Einsichten verschiedener Teilnehmer gehört werden können.

1. Auf drei im Raum verteilten Flipcharts (an drei verschiedenen Wänden oder auf drei Tischen) werden die Überschriften "Rationaler Verstand" auf einem, "Emotionaler Verstand" auf einem anderen und "Weiser Verstand" auf dem dritten angebracht. Die Teilnehmer werden in drei gleich große Gruppen aufgeteilt und erhalten Marker/Stifte und Aufkleber.
2. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass sie eine Aktivität namens World Café durchführen werden, weil ein Café ein freundlicher Ort ist, an dem wir uns in einer entspannten Atmosphäre unterhalten, Freunde treffen, plaudern, aber manchmal auch Wissen austauschen.
3. Der Trainer gibt Anweisungen, dass sich um jedes Flipchart eine Gruppe versammelt, um zu diskutieren, Wissen auszutauschen und in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre Lösungen zu finden. Die Teilnehmer sollen auf die vorher ausgeteilten Zettel so viele Entscheidungen und Verhaltensweisen schreiben, wie ihnen zu dem Teil unseres Geistes, der auf dem Flipchart steht, einfällt. Der Trainer bittet die Teilnehmer, in der Diskussion möglichst viele Beispiele von Situationen in denen sie selbst oder jemand anderes emotional, rational oder weise reagiert hat aufzuzählen.

Der Trainer kann Beispiele nennen (für den rationalen Verstand könnte dies "Kopieren/Einfügen" in ein Word-Dokument oder das Nachschlagen der Hausnummer in einer Straße sein, für den emotionalen Verstand könnte es "Dinge im Zorn zerbrechen" sein, usw.). Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass es sich bei dieser Übung nicht um einen Wissenstest handelt, sondern eher um ein Lerninstrument, so dass die Teilnehmer sich keine Gedanken darüber machen müssen, ob ihre Antwort richtig ist oder nicht.

4. Jede Gruppe bleibt 5-10 Minuten an jedem Flipchart, dann geht sie zum nächsten Flipchart weiter. Wenn sie das nächste Flipchart erreichen, sollten sie versuchen, nicht die gleichen Dinge auf die bereits vorhandenen Zettel zu schreiben.
5. Die Teilnehmer kehren auf ihre Plätze zurück, wenn alle drei Gruppen alle drei Flipcharts durchlaufen haben, nach insgesamt 15-30 Minuten.
6. Sobald alle Platz genommen haben, gehen Vertreter jeder Gruppe zu einem Flipchart und lesen laut vor, was darauf steht.
7. Nach Beendigung der Übung führt der Trainer eine Nachbesprechung durch, indem er die folgenden Fragen stellt:
 - *Habt ihr irgendwelche Kommentare zu dem, was auf den Flipcharts steht? Hat jemand etwas gehört, das auf ein anderes Flipchart gehört?*
 - *Wie fandet ihr diese Aktivität?*
 - *Wie seid ihr auf die Beispiele für den weisen Verstand gekommen? Woran konntet ihr Beispiele für den weisen Verstand erkennen?*
 - *Hat etwas einen besonderen Eindruck bei euch hinterlassen? Was? Und warum?*

"Konsequenzen"

bung zur Frage, wie Emotionen uns zu verschiedenen maladaptiven Verhaltensweisen motivieren. In dieser Übung erstellen die Teilnehmer eine Liste von ungesunden Verhaltensweisen, die als Folge verschiedener Emotionen entstehen können.

1. Der Trainer schreibt eine Emotion nach der anderen auf ein Flipchart. Nachdem jede Emotion aufgeschrieben ist, fragt der Trainer die Teilnehmer, wie wir uns verhalten, wenn wir uns so fühlen. Neben jeder Emotion schreibt der Trainer auf, was die Teilnehmer dazu sagen. Beispiel:
 - Wut: Ich schlage Türen zu, mache Dinge kaputt
 - Traurigkeit: Ich liege im Bett, weine ständig, nehme Drogen und/oder Alkohol
 - Scham: Ich möchte verschwinden, ich bin selbstmordgefährdet
 - Liebe/Verliebtheit: Ich habe ungeschützten Sex, ich vernachlässige mein Studium, meine Arbeit usw.
 - Angst: Ich vermeide, was gut für mich ist
 - Schuldgefühle: Ich entschuldige mich zu oft
 - Sorge: Ich überprüfe ständig Dinge
2. Der Trainer stellt die folgenden Fragen und regt eine Diskussion unter den Teilnehmern an:

- *Denkt ihr, dass diese Verhaltensweisen gut für uns sind? Und warum? Warum ist es nicht gut für uns, Prüfungen zu vermeiden, weil wir Angst haben, durchzufallen? Warum ist es nicht gut für uns, im Bett zu liegen und uns von anderen zurückzuziehen, wenn wir traurig sind? Warum ist es nicht gut für uns, Dinge kaputt zu machen oder jemanden anzugreifen, wenn wir wütend sind?*
- *Hat jemand ein Beispiel dafür, wann der emotionale Verstand gut ist? Wenn wir zum Beispiel an einem schönen Ereignis teilnehmen, wie der Hochzeit eines Freundes, können wir uns nicht entspannen und genießen, wenn wir keinen emotionalen Verstand haben, ebenfalls wenn wir uns ein Spiel ansehen und dabei mitfiebern und jubeln.*
- *Was ist dann der rationale Verstand? Der rationale Verstand ist das genaue Gegenteil des emotionalen Verstandes. Jetzt, wo wir über den emotionalen Verstand gesprochen haben, was würdet ihr sagen, ist der rationale Verstand?*
- *Hat jemand ein Beispiel für den rationalen Verstand? Der rationale Verstand ist, wenn wir ohne Emotionen handeln oder über etwas nachdenken, zum Beispiel logische und mathematische Probleme lösen, planen... (Es ist möglich, dass jemand sagt, dass er das nicht gerne macht und dass er nervös wird, wenn er zum Beispiel Mathe macht. Akzeptieren Sie eine solche Bemerkung und sagen Sie, dass wir, auch wenn es uns nervös macht, logische Probleme lösen und dass dies ein gutes Beispiel für den weisen Verstand ist, aber dass Sie später darüber sprechen werden).*
- *Der rationale Verstand ist für viele Aufgaben sehr nützlich, aber nicht für alle. Was wäre zum Beispiel, wenn wir ausschließlich den rationalen Verstand für die Wahl eines Partners einsetzen würden? Wen würdet ihr zu einem Date einladen? Reicht es bei der Wahl eines Partners nicht aus, zu wissen, dass er gesund und klug ist und einen Job hat, und das war's dann? Oder für die Berufswahl? Sollten diese Entscheidungen nicht rational getroffen werden, da sie wichtig sind? Reicht es nicht aus, dass der Job Geld einbringt, und das reicht?*
- *Sind Emotionen bei diesen Entscheidungen wichtig?*

Fazit

Wichtige Erkenntnisse: Sowohl Emotionen als auch Vernunft spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung, aber weder Vernunft noch Emotionen allein sind ausreichend für ein gesundes und adaptives Funktionieren. Nur zusammen können sie das gewünschte Ergebnis erzielen. In der Tat ist die Fähigkeit, den weisen Verstand zu nutzen, der die gleichzeitige Beachtung von Emotionen und Vernunft beinhaltet, eine der wichtigsten Komponenten der emotionalen Intelligenz. Sie versetzt uns in die Lage, unsere eigenen Emotionen und unser Verhalten besser zu steuern und so gesünder, reifer und anpassungsfähiger zu funktionieren.

Wie arbeitet unser Verstand?

Workshop 2: Der weise Verstand: das Gleichgewicht zwischen Gefühl und Logik

Themenbeschreibung: Durch die Metapher der drei Geisteszustände lernen die Teilnehmer, zu erkennen, wie Emotionen unser tägliches Funktionieren und unsere tägliche Entscheidungsfindung beeinflussen und welche Rolle rationales Denken hierbei spielt. Sie lernen, zu erkennen, dass weder Emotionen ohne rationales Denken und Erkennen der Faktenlage, noch rationales Denken ohne Emotionen alleine ausreichen, um gesund zu funktionieren. Die Teilnehmer lernen, wie Emotionen und Vernunft ausgewogen zusammenarbeiten und wie sie mit ihren eigenen Emotionen umgehen können.

Workshopziel: Den Teilnehmern soll geholfen werden, die verschiedenen Aspekte geistigen Funktionierens zu verstehen, sowie die rationalen und emotionalen Aspekte des Geistes auszubalancieren. Teilnehmer werden den weisen Verstand kennenlernen, sprich, was es bedeutet, auf Basis von sowohl Emotionen als auch Vernunft Entscheidungen zu treffen.

Workshopinhalt:

- Einführung in die Metapher des weisen Verstands
- Aktivität: "Geschichte mit alternativem Ende"
- Fazit

Materialien:

- Flipchart
- verschiedenfarbige Marker
- ausgedruckte unfertige Geschichten für die Aktivität "Geschichte mit alternativem Ende"
- Papier und Bleistifte

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Anmerkung: Es wird empfohlen, diesen Workshop mit den Teilnehmern durchzuführen, nachdem der erste Workshop zum Thema stattgefunden hat.

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch.

Einführung in die Metapher des weisen Verstands

1. Der Trainer erinnert die Teilnehmer an die Metapher der drei Geisteszustände und führt sie auf folgende Weise in die Metapher des weisen Verstandes ein:

Der weise Verstand ist eine Kombination aus dem rationalen Verstand und dem emotionalen Verstand. Wir alle besitzen diesen weisen Teil, es kommt nur darauf an, wie wir ihn abrufen können. Habt ihr schon einmal bemerkt, dass ihr "etwas im Bauch spürt" oder "eine Intuition habt"? Wenn das, was wir fühlen, auch vernünftig und rational ist (logisch und aus Fakten folgend), dann sprechen wir über den gesunden/weisen Verstand, nicht über den emotionalen Verstand. Stellt euch zum Beispiel das folgende Szenario vor: Du hast einen Partner, den du liebst, aber ihr streitet oft, eure Beziehung läuft nicht gut, du hast das Gefühl, dass ihr überhaupt nicht kommunizieren könnt. Du liebst deinen Partner, aber etwas in deinem Bauchgefühl sagt dir, dass du dich von ihm trennen musst. Dies könnte ein gutes Beispiel für einen gesunden/weisen Verstand sein. Ist euch schon einmal etwas Ähnliches passiert? (Erlauben Sie den Teilnehmern, darüber zu diskutieren, wenn sie möchten). Ihr habt also trotz eurer Gefühle den Eindruck, dass es besser ist, die Beziehung nicht zu führen. Dann ergeben der emotionale und der rationale Verstand zusammen den weisen Verstand. Oder ihr habt zum Beispiel den starken Drang, nicht zu einem Vorstellungsgespräch zu gehen, weil euch etwas Angst macht. Aber gleichzeitig wisst ihr, dass es besser ist, zu diesem Vorstellungsgespräch zu gehen. Auch das ist der weise Verstand.

2. Der Trainer erzählt den Teilnehmern die folgende Geschichte und stellt die folgenden Fragen, um die Diskussion anzuregen:

Wie viele von euch hier lieben Tiere? Stellt euch vor, dass ihr zwei Hunde zu Hause habt. Auf dem Heimweg von der Arbeit haltet ihr an dem Tierheim, in dem ihr eure beiden Hunde bekommen habt und in dem ihr gelegentlich Tierfutter spendet. Dort seht ihr zwei Golden Retriever Welpen. Sie sehen euch an und sie fangen an zu winseln und mit dem Schwanz zu wedeln, wenn sie euch sehen. Sie sind unwiderstehlich süß.

- *Was sagt euer emotionaler Verstand dazu? ("Wie niedlich sie sind. Sie sind so traurig, wenn sie in diesem kleinen Käfig eingesperrt sind. Ich muss sie adoptieren, sie können hier nicht bleiben.")*
- *Was sagt euer rationaler Verstand? ("Ich habe schon zwei Hunde. Es ist teuer, sich um zwei weitere zu kümmern. Ich muss Futter kaufen, sie impfen und sie regelmäßig zum Tierarzt bringen. Und ich wohne in einer sehr kleinen Wohnung. Und ich bin die meiste Zeit des Tages nicht zu Hause, weil ich arbeiten muss. Wer weiß, wie meine beiden Hunde mit den Welpen zurechtkommen werden. Und sie sind nicht darauf trainiert, draußen auf die Toilette zu gehen, sie werden in der Wohnung auf die Toilette gehen, während ich arbeite.")*
- *Was sagt der weise Verstand in dieser Situation? Welche Entscheidung könnte er treffen?*

Wenn die Teilnehmer Schwierigkeiten haben, eine Antwort zu finden, kann der Kursleiter die folgende Lösung anbieten:

Beispiel: *Der weise Verstand sagt: "Angesichts der Umstände, die der rationale Verstand aufgezeigt hat, kann ich sie nicht annehmen. Aber da ich es auch nicht übers Herz bringe, sie hier zu lassen, könnte ich vielleicht versuchen, sie so schnell wie*

möglich adoptieren zu lassen." Dann machst du Fotos von den Hunden, postest sie in den sozialen Medien und fragst, wer sie so schnell wie möglich adoptieren kann. Du hoffst, dass einer deiner Freunde, die keine Haustiere haben, sie adoptieren wird. Um sie zur Adoption zu ermutigen, bietest du ihnen das Hundebett an, das deine Hunde nicht mehr benutzen, und bietest ihnen an, ihnen beizubringen, wie man sie an das Leben in der Wohnung gewöhnt, und gelegentlich mit ihnen spazieren zu gehen, wenn du mit deinen Hunden spazieren gehst. Auf diese Weise respektierst du sowohl den emotionalen als auch den rationalen Verstand. Der weise Verstand respektiert sowohl deine Wünsche und Gefühle als auch die Realität.

“Geschichte mit alternativem Ende”

Gruppenaktivität zum Entdecken von Strategien zum Zugriff auf den weisen Verstand

1. Der Trainer teilt die Teilnehmer in drei oder vier Gruppen ein.
2. Jede Gruppe erhält eine unvollendete Geschichte und es wird allen Teilnehmern erklärt, dass die Aufgabe darin besteht, die Geschichte in drei Szenarien zu beenden:
 - Wie würde die Geschichte weitergehen und enden, wenn sie nur den rationalen Verstand benutzen würden?
 - Wie würde die Geschichte weitergehen und enden, wenn sie nur den emotionalen Verstand benutzen würden?
 - Wie würde die Geschichte weitergehen und enden, wenn sie den weisen Verstand benutzen würden?
3. Nach Abschluss der Geschichten in den drei Szenarien hat jede Gruppe die Aufgabe, eine Strategie zu nennen/zu definieren, die den Zugang zum weisen Verstand ermöglicht.
4. Für die Gruppenarbeit sind 15 Minuten vorgesehen, danach kehren die Teilnehmer auf ihre Plätze zurück.
5. Repräsentanten der Teams präsentieren zuerst ihre Endungen der Geschichte und dann die Strategien für den Zugang zum weisen Verstand, die sie sich ausgedacht haben. Der Trainer ermutigt alle Teilnehmer, nach dem Vorlesen jeder Geschichte einen Kommentar abzugeben.
6. Abschließende Besprechung:
 - Wie schwierig war es für euch, sich gemeinsam ein Ende für die Geschichte aus der Perspektive des weisen Verstandes auszudenken?
 - Wie habt ihr euch eine Strategie für den Zugang zum weisen Geist ausgedacht?
 - Hat irgendetwas einen besonderen Eindruck bei euch hinterlassen? Was? Und warum?

Fazit

Der Workshop kann abgeschlossen werden, indem die Teilnehmer gefragt werden, was ihnen an diesem Workshop am wichtigsten war und warum. Danach fasst der Trainer alles zusammen, was aus den vorangegangenen Aktivitäten gelernt wurde, und beendet den Workshop.

Wichtige Erkenntnisse: Wir brauchen sowohl den rationalen als auch den emotionalen Verstand für wichtige Entscheidungen. Entscheidungen über Karriere, Job, Studium, Partner und dergleichen erfordern, dass wir beide Verstände benutzen, denn bei so einer Entscheidung ist es wichtig, sowohl das rationale Denken als auch die Gefühle zu berücksichtigen. Sonst könnten wir mit unserer Entscheidung sehr unglücklich sein. Es ist toll, einen gut bezahlten Job, eine erfolgreiche Karriere, eine gute Wohngegend oder einen klugen Partner zu haben, aber was nützt uns das, wenn es uns nicht gefällt? Andererseits haben wir vielleicht einen Job, den wir mögen, der uns aber nicht weiterbringt und von dem wir nicht leben können, einen Partner, den wir mögen, der aber nicht gut für uns ist, und so weiter. Vernunft ohne Emotionen oder Emotionen ohne Vernunft führen also zu nichts Gutem für uns. Deshalb ist der gesunde/weise Verstand so wichtig. Eine Entscheidungsfindung, die sowohl die Emotionen als auch die Vernunft berücksichtigt, gibt uns die Möglichkeit, Situationen besser einzuschätzen, nicht impulsiv, unüberlegt oder plötzlich zu reagieren und bessere Entscheidungen für uns selbst und unsere Beziehungen zu treffen. All dies führt uns zu einem befriedigenderen Leben, einem Leben, das für uns mehr Sinn macht und mit dem übereinstimmt, was uns wichtig ist. Es ist nicht immer leicht, den Zugang zum weisen Verstand zu finden, und manchmal werden wir von unseren Gefühlen auf ihre Seite gezogen. Es wäre zu viel erwartet, dass uns das nicht passiert. Was wir aber tun können, ist, diese Fähigkeit zu üben und zu versuchen, den weisen Verstand zu nutzen, wann immer sich die Gelegenheit dazu bietet.

Akzeptanz

Workshop 1: Gewinnen ohne zu kämpfen

Themenbeschreibung: Akzeptanz ist eine Strategie zur Entwicklung emotionaler Flexibilität. Teilnehmer lernen, ungewollte Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen und ungünstige Umstände zu akzeptieren, statt sie zu kontrollieren oder zu meiden.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen in das Konzept der Akzeptanz der eigenen Emotionen, Gedanken, Konflikte und generellen inneren Prozesse eingeführt werden; es sollen ein Bewusstsein über die eigenen Widerstände gegenüber bestimmten Emotionen und Gedanken vermittelt und eine größere emotionale Flexibilität entwickelt werden.

Workshopinhalt:

- Einleitende Aktivität
- Aktivität "Tauziehen"
- Version 1 der Aktivität "Tauziehen"
- Version 2 der Aktivität "Tauziehen"
- Fazit

Materialien:

- Flipchart und Marker
- Dickes Hanftau oder Stoffband
- Ausgedruckte Rolle für die Aktivität "Tauziehen" (Handout 3)

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch

Einleitende Aktivität

1. Der Trainer erinnert die Teilnehmer an das, was sie in früheren Workshops über Emotionen gelernt haben, z. B. wie sie entstehen, wofür sie da sind und wie wir sie empfinden. Da das Gespräch über den Umgang mit unerwünschten Emotionen und emotionalen Problemen bereits im Gange ist, erinnert der Trainer die Teilnehmer an die Übung aus einem früheren Workshop, bei der sie auf einem Blatt Papier mit einem Umriss des menschlichen Körpers aufgeschrieben haben, wie sie Emotionen erfahren.

Einführung (Vorschlag):

Manchmal versuchen wir, Angst oder Wut loszuwerden, indem wir bestimmte Situationen meiden. Oder Traurigkeit oder Schuldgefühle, indem wir trinken oder Drogen nehmen. Aber diese Art der Bewältigung von Emotionen bietet keine langfristige Lösung und verschlimmert das Problem oft noch. Mehr oder weniger haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass wir versucht haben, ein emotionales Problem zu lösen, es aber immer noch da ist, vielleicht sogar größer als vorher.

2. Der Trainer gibt den Teilnehmern das folgende Beispiel aus seinem "eigenen" Leben:

Ich war morgens auf dem Weg zur Arbeit zu einer wichtigen Besprechung, als ich gesehen habe, dass jemand mein Auto auf dem Parkplatz angefahren hat. Ich war richtig sauer und konnte nur daran denken, wie ich diese Person finden und ihr ein paar Takte erzählen könnte. Das war in der Situation meine Art, mit meiner Wut fertig zu werden: die Person zu finden, die mein Auto angefahren hatte, und sie zu konfrontieren. Ich dachte, es gebe vielleicht in der Nähe eine Kamera, damit ich den Verursacher finden kann, aber ich habe keine Kamera gefunden. Je mehr mir bewusst wurde, dass ich nichts tun konnte, desto mehr habe ich mich geärgert, weil ich die Situation nicht so lösen konnte, wie ich wollte. Dann ist mir eingefallen, dass ich bald eine wichtige Besprechung habe, und ich dachte, so sauer kann ich nicht in die Besprechung gehen. Vor lauter Wut könnte ich mich nicht konzentrieren, ich wäre verwirrt, ich würde etwas falsch machen. Dann bin ich richtig nervös geworden bei dem Gedanken, in der Sitzung einen Fehler zu machen, und es war mir auch peinlich, dass ich, ein erwachsener Mensch, meine Emotionen bei der Arbeit nicht im Griff habe. Ich habe überlegt, was ich tun sollte, ich dachte sogar daran, vor der Sitzung etwas zu trinken, um mich zu beruhigen. Aber dann würde ich nach Alkohol riechen, und das würde nicht gut aussehen. Was würdet ihr tun?

3. Der Trainer regt die Diskussion unter den Teilnehmern an und schreibt ihre Antworten auf das Flipchart.

Anstelle einer Schlussfolgerung schlägt der Trainer die Aktivität "Tauziehen" vor, die den Teilnehmern helfen soll, die Konflikte und Kämpfe zu erkennen, die sie in sich selbst spüren. Das Tauziehen ist eine Metapher für unsere langjährigen und wenig erfolgreichen Kämpfe mit verschiedenen unerwünschten Gedanken und Gefühlen. Auf der einen Seite des Seils stehen wir, auf der anderen Seite die Gedanken oder Gefühle, mit denen wir seit langem zu kämpfen haben. Diese Kämpfe können manchmal anstrengend und entmutigend sein, so dass wir uns oft hoffnungslos, hilflos oder gefangen in diesem Tauziehen fühlen. Dieses Werkzeug soll uns helfen, die Mechanismen des Widerstands gegen unerwünschte Emotionen oder Gedanken

zu verstehen, sodass wir eine größere geistige Flexibilität und emotionale Freiheit erreichen können.

Tauziehen

Diese Aktivität kann auf zwei verschiedene Weisen durchgeführt werden. Die erste Methode wird für Trainer mit weniger Erfahrung empfohlen, die zweite, herausforderndere Methode ist für Trainer mit mehr Erfahrung

Tauziehen Version 1

Stellen Sie einen bequemen und ruhigen Raum für die Aktivität zur Verfügung. Es ist wünschenswert, dass die Teilnehmer räumlich voneinander getrennt sind, damit sie sich auf ihre inneren Prozesse konzentrieren können.

1. Der Trainer stellt den Teilnehmern die Übung "Tauziehen" vor. Der Zweck der Übung ist es, die inneren Konflikte und Kämpfe zu erforschen, die sie in sich selbst spüren. Der Trainer betont auch, dass es sich nicht um einen Wettbewerb handelt und dass es nicht wichtig ist, "wer gewinnt", sondern dass der Schwerpunkt auf dem Verständnis ihrer eigenen Prozesse liegt.
2. Der Trainer weist die Teilnehmer an, sich vorzustellen, dass sie sich in einem Tauziehspiel befinden. Sie sollen sich vorstellen, dass sie eine Seite des Seils halten und dass ihr Gegner, der die Emotion, den Gedanken oder das verdrängte Gefühl repräsentiert, von dem sich die Person befreien möchte (z.B. Versagensangst), die andere Seite des Seils hält. Zwischen ihnen befindet sich ein Abgrund, in den sie versuchen, sich gegenseitig hineinzuziehen. Die Teilnehmer haben 30-60 Sekunden Zeit, sich dieses Bild vorzustellen.
3. Die Teilnehmer sollen sich vorstellen, dass jeder Versuch, den Gegner in den Abgrund zu ziehen, eine Strategie darstellt, die sie im wirklichen Leben anwenden. Zum Beispiel ist jede Vermeidung oder jeder Versuch, etwas perfekt und fehlerfrei zu machen, eine Möglichkeit, den Gegner (Versagensängste) in den Abgrund zu ziehen. Sie sollten versuchen, sich alle Strategien vorzustellen, die sie im wirklichen Leben anwenden. Der Trainer gibt ihnen 30-60 Sekunden Zeit, sich dieses Bild vorzustellen.
4. Der Trainer weist die Teilnehmer an, zu versuchen, diesen inneren "Kampf" zu visualisieren und zu bemerken, wie sie sich fühlen, während sie ihn beobachten.
5. Dann werden den Teilnehmern Fragen gestellt, und ihre Aufgabe ist es, zu versuchen, die Fragen in sich selbst und für sich selbst zu beantworten. Für jede gestellte Frage haben sie 30-60 Sekunden Zeit, um über ihre Antwort nachzudenken. Es werden Fragen gestellt, die den Teilnehmern helfen sollen, ihre inneren Konflikte tiefer zu erforschen:
 - *Wie fühlst du dich, wenn du diesen "Kampf" in dir selbst beobachtest?*
 - *Welche Seite scheint stärker zu sein? Warum?*

- *Wie lange dauert dieser Kampf schon an?*
- *Wie viel Energie und Zeit hast du bisher in diesen Kampf investiert?*
- *Welche neuen Dinge könntest du ausprobieren?*
- *Stellen dir nun vor, dass du das Seil loslässt und zu Boden fallen lässt, dass du nicht mehr kämpfen wirst. Was geschieht dann? Wie fühlst du dich?*
- *Stellen dir vor, dass du dich umdrehst und frei gehst, dass du nicht mehr an einen Ort gebunden bist, an dem du standst, um zu kämpfen. Wie fühlt sich das an?*
- *Stell dir vor, dass dein Gegner dir beim freien Gehen dicht auf den Fersen ist und dir sein Ende des Seils anbietet, aber du lehnt ab. Wie fühlst du dich dabei?*
- *Was gewinnst du, wenn du das Seil loslässt und aufhörst, an deiner Seite zu ziehen?*

Tauziehen Version 2

Diese Version der Aktivität wird vom Workshopleiter mit einem Teilnehmer durchgeführt, während die anderen beobachten und, wenn der Leiter sie dazu auffordert, mitmachen.

1. Der Trainer fragt die Teilnehmer, ob jemand von ihnen der Protagonist in dieser Übung sein möchte und die Rolle spielen möchte, die ihm zugewiesen wird. Wenn sich keiner der Teilnehmer freiwillig meldet, kann der Protagonist jemand aus dem Team sein, das den Workshop leitet.
2. 2er Protagonist erhält einen Zettel mit Anweisungen für die Rolle und wird angewiesen, sich so gut wie möglich in die Rolle hineinzusetzen. Es steht dem Protagonisten frei, die vorgegebene Rolle zu improvisieren, aber es ist wichtig, dass er sie versteht und klar wiedergibt.
3. Nachdem der Protagonist vorbereitet ist, kehrt er in den Raum zurück und der Trainer erklärt den Teilnehmern die Regeln:
 - Der Trainer nimmt ein Ende des Seils in die Hand und gibt das andere Ende dem Protagonisten. Sie erklären, dass sie das Spiel "Tauziehen" gemeinsam spielen werden.
 - Der Trainer macht allen deutlich, dass der Protagonist eine Person spielt, die ein Problem hat, und dass der Trainer das Problem ist, an dem der Protagonist "zerrt" und mit dem er kämpft.
 - Die Spielregeln lauten wie folgt: Zwischen den beiden befindet sich ein Abgrund, und das Ziel ist es, die andere Person in den Abgrund zu ziehen. Die Versuche des Protagonisten, sich in diesem Spiel von einem emotionalen Problem zu befreien, sind Versuche, den Trainer in den Abgrund zu ziehen.
 - Die Teilnehmer beobachten, was in der "Szene" passiert und stellen sich vor, dass sie an der Stelle des Protagonisten sind und dass irgendein emotionales Problem, mit dem sie zu tun haben (Versagensangst, Traurigkeit und Einsamkeit, Wut auf jemanden, Schamgefühl...), auf der anderen Seite des Seils ist, d.h. an der Stelle, an der der Workshop-Leiter ist.

- Der Trainer sollte betonen, dass das Seil nicht mit aller Kraft gezogen wird, denn das Ziel dieser Aktivität ist nicht zu sehen, wer stärker ist, sondern metaphorisch zu zeigen, wie unser Kampf mit Emotionen manchmal aussehen kann. Wenn alle die Regeln verstanden haben, kann das Tauziehen beginnen:
- Der Protagonist stellt sich vor und nennt das Problem, mit dem er seit Jahren zu kämpfen hat (z. B. Angst vor Missbilligung und Ablehnung).
- Der Trainer stellt sich dem Protagonisten als sein Problem vor, d.h. z.B. als die Angst vor Missbilligung und Ablehnung, und fragt ihn, auf welche Weise er versucht hat, das Problem loszuwerden. Der Trainer weist den Protagonisten an, das Seil jedes Mal zu sich zu ziehen, wenn er einen der Versuche nennt, und jedes Mal wenn er dies tut, zieht der Trainer das Seil wieder zu sich zurück. Während des Tauziehens sollte der Trainer dem Protagonisten genügend Zeit geben, sich an so viele Möglichkeiten wie möglich zu erinnern, und es ist auch erlaubt, den Protagonisten an Strategien aus dem Skript zu erinnern sowie die Kreativität des Protagonisten und des Trainers zu nutzen, um ihre eigenen Möglichkeiten zu finden und hinzuzufügen.
- Nach ein paar Zügen stellt der Trainer dem Protagonisten die folgenden Fragen und zieht das Seil immer weiter zu seiner Seite:
 - War irgendeine dieser Methoden langfristig erfolgreich und hat irgendeine Strategie die Angst vor Missbilligung dauerhaft beseitigen können? Die erwartete Antwort lautet: keine. Einige mögen eine Zeit lang erfolgreich gewesen sein, aber keine hat das Problem dauerhaft beseitigen können.
 - Wie lange ist der Trainer/das Problem schon in deinem Leben präsent? Der Protagonist gibt an, dass er seit vielen Jahren damit zu kämpfen hat und Energie darauf verwenden, es zu bewältigen.
 - Ist es wahrscheinlich, dass diese Angst jemals ganz verschwinden wird? Die erwartete Antwort ist nein.
 - Hat der Protagonist eine Idee, was er dann tun könnte? Wenn er sagt, dass er fester ziehen kann, zieht der Trainer fester am Seil und sagt, dass er bzw. das Problem nirgendwo hingehet, so wie er es vorher auch nicht getan hat. Der Protagonist kann sagen, dass er aufgeben wird, aber dann weist der Trainer darauf hin, dass dies bedeutet, dass er verlieren wird, und das ist nicht das Ziel. Die erwartete Antwort, zu der der Protagonist von sich aus kommen sollte, ist, das Seil loszulassen.
 - Wenn er nicht von selbst auf diese Antwort kommt, fragt der Trainer: Hat jemand im Publikum eine bessere Lösung? (Wahrscheinlich werden zu diesem Zeitpunkt bereits Vorschläge gemacht). Wenn jemand sagt, er solle das Seil loslassen, rät der Trainer dem Protagonisten, dies zu versuchen. Wenn der Protagonist das Seil loslässt, nimmt der Trainer sein Ende auf und bietet es dem Protagonisten wieder an.
 - Nimmt der Protagonist das andere Ende an, zieht der Trainer an seinem Teil und setzt den "Kampf" fort.

- Der Trainer fragt den Protagonisten, was er jetzt zu tun gedenkt. Es ist wahrscheinlich, dass die Gruppe vorschlagen wird, das Seil wieder loszulassen und diesmal das angebotene Seil nicht wieder in die Hand zu nehmen. Der Trainer/das Problem schlägt vor, dass der Protagonist genau das tut.
- Wenn der Protagonist das Seil wieder loslässt, schlägt der Trainer die Problemlösung vor, dass der Protagonist sich frei im Raum bewegt. Während er sich bewegt, folgt der Trainer/das Problem ihm und bietet ihm wieder sein Ende des Seils an. Wenn er das Seil wieder nimmt, sollte der Trainer den vorherigen Schritt wiederholen. Wenn der Protagonist schließlich das Seil loslässt, fragt der Trainer ihn, ob er jetzt frei gehen kann, obwohl der Trainer/das Problem ihn verfolgt? Fühlst du dich freier, wenn du frei gehst und das Ende des Seils nicht in die Hand nimmst? Wendest du weniger Energie für den Kampf mit dem Trainer/Problem auf? Kannst du entscheiden, was du tun willst, ohne darauf zu achten, dass der Trainer/das Problem dich verfolgt? Der Trainer sollte die anderen Teilnehmer in die Diskussion einbeziehen.

4. Der Trainer fasst die Aktivität mit den folgenden Worten zusammen:

Akzeptanz ist die Fähigkeit, Gefühle, Empfindungen oder Gedanken zu erleben, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren oder zu vermeiden. Sie ist eine Entscheidung, die eine Person bewusst trifft, nicht etwas, das einfach passiert.

5. Nachbesprechung:

- *Möchte jemand seine Eindrücke über den heutigen Workshop mitteilen?*
- *Wie habt ihr die heutige Aktivität verstanden?*
- *Wenn ihr an der Stelle des Protagonisten wärt, was hättet ihr anders gemacht?*
- *Inwieweit ist das, was ihr gesehen habt, auf das wirkliche Leben übertragbar?*
- *Was sind eurer Meinung nach die Hindernisse für die Anwendung der Fähigkeit der Akzeptanz im wirklichen Leben?*

Fazit

Der Workshop kann mit der Frage abgeschlossen werden, was für die Teilnehmer in diesem Workshop am wichtigsten war und warum. Danach fasst der Trainer alles zusammen, was aus den vorangegangenen Aktivitäten gelernt wurde und beendet den Workshop.

Wichtige Erkenntnisse: Wir alle haben verschiedene innere Konflikte, starke Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen, die wir nicht mögen. Wir alle versuchen, diese auf irgendeine Weise zu besiegen. Zum Beispiel können wir eine starke Angst vor Prüfungen verspüren und dann wie verrückt vor der Prüfung lernen, damit wir keinen Fehler machen. Oder wir vermeiden es, die Prüfung überhaupt abzulegen. Die Angst vor Fehlern und Versagen kann manchmal sehr groß sein.

In manchen Fällen verursachen unsere Strategien zur Bewältigung emotionaler Probleme mehr Schaden als Nutzen. Wir wissen das, weil wir jahrelang mit einem Problem gekämpft haben und es nicht überwinden konnten. Manchmal sind manche Ängste, Gefühle und Konflikte ein Teil von uns selbst, der sich nur schwer ändern lässt, sodass die beste Strategie vielleicht darin besteht, sie zu akzeptieren und nicht zu bekämpfen. Manchmal ist es besser zu akzeptieren, dass es Ärger gibt, der uns daran hindert, klar zu denken, ihn anzunehmen, statt ihn zu bekämpfen, und dann trotzdem zu unserem Treffen gehen.

Sun Tzu, der Autor von „Die Kunst des Krieges“, sagte, die höchste Kunst des Krieges bestehe darin, den Feind zu unterwerfen, ohne zu kämpfen. Diese Philosophie lässt sich auch auf unsere inneren Feinde anwenden, wobei die Waffe, mit der wir gewinnen können, ohne zu kämpfen, die Akzeptanz ist.

Natürlich geht es hier um Probleme, die weder uns selbst noch jemand anderem schaden können. Wenn wir unsere Wut nicht kontrollieren können und die Gefahr besteht, dass jemand leidet, wenn wir so verängstigt sind, dass die Angst uns lähmt, etwas zu tun, oder wenn wir depressiv, selbstmordgefährdet oder selbstverletzend sind, ist diese Fähigkeit nicht anwendbar. Dann ist es wichtig, sich an eine Fachkraft zu wenden.

Akzeptanz

Workshop 2: Auf dem Weg zu emotionaler Flexibilität

Themenbeschreibung: Akzeptanz ist eine Strategie zur Entwicklung emotionaler Flexibilität. Teilnehmer lernen, ungewollte Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen und ungünstigen Umstände zu akzeptieren, statt sie zu kontrollieren oder zu meiden.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen in das Konzept der Akzeptanz der eigenen Emotionen, Gedanken, Konflikte und generellen inneren Prozesse eingeführt werden; es sollen ein Bewusstsein über die eigenen Widerstände gegenüber bestimmten Emotionen und Gedanken vermittelt und eine größere emotionale Flexibilität entwickelt werden.

Workshopinhalt:

- Aktivität: "Ausstellung der Taschenprobleme"
- Vorteile der Akzeptanz
- Fazit
- Abschließende Aufgabe

Materialien:

- Flipchart, Marker
- Papier in verschiedenen Farben, Stifte, Tacker, Papierkleber, Scheren, alte Magazine und Zeitungen, andere Materialien, die zur Erstellung kleiner Gemälde, Figuren und Collagen genutzt werden können

Zeitempfehlung: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch

“Ausstellung der Taschenprobleme“

Erhöhung des Bewusstseins über die eigenen inneren Kämpfe durch kreativen Ausdruck, zusätzliche Möglichkeit zum Erlernen von Akzeptanz

1. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass sie während dieser Aktivität mit Kunst arbeiten werden. Kunst ist einer der effektivsten Kanäle, um das Bewusstsein zu schärfen und die eigenen inneren Vorgänge sicher zu teilen. Viele Künstler haben ihre Fähigkeiten zum Zweck der Katharsis eingesetzt – ein emotionaler Ausdruck, der ihnen hilft, ihr eigenes Leiden klarer, weniger bedrohlich und für sich selbst akzeptabler zu machen. In dieser Aktivität werden alle Teilnehmer versuchen, die Kunst für dieselben Zwecke zu nutzen. Das Gute daran ist, dass sie anderen zeigen können, wie sie sich fühlen, ohne etwas von ihren persönlichen inneren Vorgängen preiszugeben, da die Botschaft im Kunstwerk verborgen sein kann.
2. Die Materialien werden auf mehreren Stapeln im Raum verteilt, und die Teilnehmer werden gebeten, etwas zu machen/zu zeichnen, das das darstellt, was sie seit einiger Zeit nicht mehr erfolgreich bewältigen können. Es könnte sich dabei um Prokrastination, Traurigkeit, Einsamkeit, Angst, Wut, Perfektionismus, Verspätung, Trägheit, Vermeidungsverhalten usw. handeln. Sie können dieses Problem auf jede beliebige Art und Weise darstellen - durch Zeichnen, Origami, Collage, Herstellen einer Figur aus Kleber, Heften, Papier... Wichtig ist, dass das Werk Taschenformat hat, d. h. in eine Jacken- oder Hosentasche oder ähnliches passt. Jedes Werk muss einen Titel haben, der nicht der Name dessen ist, was es darstellen soll, sondern ein kreativer Name, den der Künstler mit dem, was es darstellt, in Verbindung bringt. (Zum Beispiel könnte ein Werk, das Wut darstellt, "Faust" heißen. Ein Werk, das Vermeidung oder Angst darstellt, könnte "Lauf, Lauf" heißen und so weiter). Das Werk kann sehr einfach oder komplex sein, ganz wie es der Künstler wünscht. Wichtig ist, dass der Künstler weiß, was das Werk für ihn bedeutet.
3. Während die Teilnehmer 30 Minuten lang arbeiten, sollten die Trainer einen Ausstellungsraum vorbereiten, in dem die Werke ausgestellt werden.
4. Wenn sie ihre Arbeiten fertiggestellt haben, werden die Teilnehmer eingeladen, diese im Ausstellungsraum zu platzieren und dann durch die Ausstellung zu gehen und darüber nachzudenken, was jede Arbeit für sie bedeutet. Der Künstler muss sein Werk den anderen nicht erklären, sondern überlässt es dem Betrachter, es so zu erleben, wie er es möchte. Es ist Sache des Betrachters, das Werk so zu verstehen, wie er es möchte.
5. Nachbesprechung:
 - *Wie hast du dich bei dieser Tätigkeit gefühlt?*
 - *Gab es etwas besonders Schwieriges?*
 - *Welches Werk eines anderen Künstlers hat dich besonders beeindruckt? Warum?*

Nach der Nachbesprechung bleibt die Ausstellung an ihrem Platz und der Trainer setzt den Workshop fort, indem er zwei kurze Übungen durchführt, um den Teilnehmern zu helfen, das Konzept der Akzeptanz besser zu verstehen und zu erkennen, dass der Versuch, ihre unerwünschten Gedanken, Gefühle und Prob-

leme zu unterdrücken oder zu vermeiden, kein effektiver Weg ist, mit ihnen umzugehen.

Übung 1

Der Trainer erzählt den Teilnehmern die folgende Geschichte:

Stellt euch vor, ihr seid in einem Schwimmbad, und lasst das Becken eine Metapher für euer Leben sein. Wir können in diesem Becken frei schwimmen, aber es befinden sich verschiedene Bälle in dem Becken. Die Bälle stellen hier unsere Gedanken, Emotionen und verschiedene Probleme, mit denen wir Schwierigkeiten haben, umzugehen, dar. Und stellt euch vor, dass ihr versucht, diese Bälle loszuwerden, indem ihr sie unter die Wasseroberfläche drückt und dort festhaltet.

Der Trainer stellt den Teilnehmern die folgenden Fragen, ohne Antworten zu erwarten:

- *Habt ihr schon einmal versucht, einen Ball unter der Wasseroberfläche zu halten?*
- *Wie lange habt ihr es geschafft, den Ball unter der Wasseroberfläche zu halten?*
- *War es leicht oder schwer?*
- *Hättet ihr Spaß am Schwimmen, wenn ihr den Ball unter der Wasseroberfläche halten könntet?*
- *Wie viel Mühe hat es gekostet, den Ball unter der Wasseroberfläche zu halten? Würde es sich lohnen, sich so anzustrengen, wenn ihr wüsstet, dass der Ball aufschwimmt, sobald ihr ihn loslasst?*

Übung 2

Der Trainer schlägt vor, dass die Teilnehmer ein kleines mentales Experiment durchführen.

Der Trainer erklärt, dass alles, was sie tun müssen, ist, den Anweisungen des Trainers aufmerksam zuzuhören und das zu tun, was ihnen gesagt wird. Sie müssen nichts sagen, sondern es sich nur bequem machen und den Anweisungen folgen:

Stell dir eine rosa Giraffe vor. Stellen sie dir so detailliert wie möglich vor. Achte auf die Hufe, die Beine, den Körper, den Schwanz, den langen rosa Hals, die Muster auf dem Fell, den Kopf, die Ohren und die Nase. Stellen dir die ganze Giraffe rosa vor. Beobachte sie. Vielleicht tut sie etwas, vielleicht ist es auch nur ein Bild. Aber behalte es in deinem Kopf und schau genau hin. Wenn ich dir ein Zeichen gebe, hörst du für 30 Sekunden völlig auf, darüber nachzudenken. Es darf dir nicht ein einziges Mal durch den Kopf gehen. Nicht ein einziges Mal, in keiner Weise. Drei, vier - jetzt!

Der Trainer lässt die 30 Sekunden verstreichen, ohne Rücksicht auf die Reaktionen der Teilnehmer. Einige mögen sich beschweren, andere lachen, aber erst nach 30 Sekunden fragt der Trainer, ob es jemand geschafft hat, auch nur eine Millisekunde lang nicht an die rosa Giraffe zu denken. Die meisten Teilnehmer werden sagen, dass das nicht möglich ist. Wenn jemand sagt, dass er es geschafft hat, sollte er aufgefordert werden, den anderen seine Strategie im Detail zu erklären. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie dazu nicht in der Lage sein werden, aber der Trainer sollte den Teilnehmern die Möglichkeit geben, zu diskutieren. Die Schlussfolgerung, auf die der Trainer die Teilnehmer hinweisen sollte, ist, dass, solange sie sich selbst die Anweisung geben, nicht an die rosa Giraffe zu denken, diese irgendwo in ihrem Kopf vorhanden sein wird.

Der Trainer lässt die Teilnehmer selbst zu dem Schluss kommen, dass sie die Giraffe vergessen werden, wenn sie aufhören, an sie zu denken, wenn sie akzeptieren, dass sie da ist und ihr erlauben, so lange da zu sein, wie sie will. Der Trainer sollte auch prüfen, ob die Teilnehmer Parallelen zu der Geschichte mit dem Pool und den Bällen sehen.

Vorteile der Akzeptanz

Der Trainer bespricht mit den Teilnehmern die Vorteile der Akzeptanz der folgenden Situationen:

- *Regenwetter, wenn man draußen eine wichtige Aufgabe zu erledigen hat;*
- *Dein Freund kommt immer zu spät zu Verabredungen und kann das anscheinend nicht ändern;*
- *Jemand hat dir unterwegs die Brieftasche gestohlen und es gibt keine Möglichkeit, dein Geld und deine Dokumente wiederzubekommen;*
- *Die Beziehung, an der du sehr gehangen hast, ist vorbei, und es besteht keine Hoffnung, dass sie wieder aufgenommen wird;*
- *Wir sind einfach biologisch anfällig für Angst und von Natur aus ängstlich (oder z. B. anfällig für Melancholie).*

Am Ende der Diskussion führt der Trainer eine kurze Nachbesprechung durch, indem er den Teilnehmern Fragen stellt:

- *Erscheint euch Akzeptanz als eine Fähigkeit, die ihr in einigen Bereichen Ihres Lebens anwenden könnt?*
- *In welchen?*

Fazit

Der Trainer klärt die Teilnehmer über die wichtigen Aspekte der Akzeptanz auf und schreibt den folgenden Text in Fettdruck auf das Flipchart:

Akzeptanz ist eine der Möglichkeiten, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und die Situation nicht zu verschlimmern.

Der Trainer betont, dass es viele andere Möglichkeiten gibt, mit unangenehmen Emotionen umzugehen, und fragt die Teilnehmer, ob sie irgendwelche Ideen haben, welche anderen Möglichkeiten das sind. Er regt eine Diskussion unter den Teilnehmern an und kommt zu dem Schluss, dass es eine Vielzahl von Strategien zur Bewältigung emotionaler Probleme gibt, von denen einige weniger effektiv und andere effektiver sind. Einige bringen mehr Nutzen, während andere mehr Schaden anrichten. Akzeptanz ist nur eine dieser Strategien.

Akzeptanz ist eine Entscheidung, die wir treffen, unsere Wahl, kein Gefühl.

Der Trainer erklärt, die gute Nachricht ist, dass wir uns entscheiden können, zu akzeptieren, und die schlechte Nachricht ist, dass sich die Dinge nicht über Nacht ändern werden. Wir müssen uns selbst immer wieder daran erinnern, "das Seil loszulassen", damit es für uns zur Gewohnheit wird.

Akzeptanz ist eine Fähigkeit, die geübt werden muss.

Der Trainer betont, dass wir ständig daran erinnert werden müssen, unseren Teil des Seils loszulassen, und dass uns das oft nicht gelingen wird; wenn wir aber erkennen, dass wir festhalten, können wir loslassen.

Akzeptanz ist nicht gleichbedeutend mit Hingabe oder Zustimmung.

Der Trainer betont, dass Akzeptanz nicht gleichbedeutend ist mit Niederlage, Hingabe oder Vermeidung. Sie bedeutet einfach, die gegenwärtige Situation so zu akzeptieren, wie sie ist. Im Gegensatz zu Niederlage und Kapitulation ist das "Loslassen des Seils" etwas, für das wir uns selbst entscheiden können. Wenn wir akzeptieren, können wir uns auf ein Ziel konzentrieren und gleichzeitig die Umstände respektieren. Wir können zum Beispiel akzeptieren, dass es draußen regnet, auch wenn wir es nicht mögen, und anstatt den Regen zu bekämpfen, indem wir schreien, wütend werden oder versuchen, eine wolkenbrechende Maschine zu bauen und damit wertvolle Zeit zu verschwenden, können wir einen Regenschirm und wasserdichte Schuhe mitnehmen und zu unseren Lieben gehen.

Akzeptanz bedeutet nicht Gleichgültigkeit und Nicht-Reaktion.

Im Gegenteil, Akzeptanz bedeutet, dass wir zwar wütend sind, weil uns jemand betrogen hat, Angst haben, unseren Arbeitsplatz zu verlieren, oder traurig sind, weil wir einen Freund verloren haben, aber dass wir akzeptieren, dass eine solche Möglichkeit besteht. Wenn es eine sinnvolle Möglichkeit gibt, das Problem zu lösen (z. B. versuchen wir, einen Fehler bei der Arbeit zu beheben oder uns bei einem Freund zu entschuldigen, wenn wir einen Fehler gemacht haben), sollten wir das tun. Akzeptanz bedeutet, dass wir akzeptieren, anstatt wegzulaufen, und nicht versuchen, die Umstände oder unsere Gefühle zu kontrollieren.

Abschließende Aufgabe

Am Ende weist der Trainer die Teilnehmer an, ihr Taschenproblem mitzunehmen und es eine Woche lang bei sich zu tragen. Die Aufgabe besteht darin, das Problem in die Tasche der Kleidung zu stecken, die sie immer tragen, oder in ihr Portemonnaie oder ihre Handytasche, oder es an ein Armband oder eine Halskette zu hängen, und es immer bei sich zu tragen, aber sich nicht damit zu beschäftigen. Natürlich wird es manchmal stören und frustrieren, dass es da ist und dass die Teilnehmer es nicht loswerden können (zumindest für diese sieben Tage), aber sie sollten nicht versuchen, es zu meiden, sondern einfach mit ihren täglichen Aktivitäten fortfahren, während sie ihr Taschenproblem mit sich tragen. Auf diese Weise können sie sich selbst daran erinnern, dass sie immer noch tun können, was sie sich vorgenommen haben, und ihre geplanten Aktivitäten durchführen können, ohne sich mehr als nötig mit dem Problem zu beschäftigen, auch wenn es sie die ganze Zeit begleitet.

Mitgefühl und Empathie (mit dem Selbst und Anderen)

Workshop 1: In den Schuhen eines Anderen

Themenbeschreibung: Teilnehmer entwickeln die Fähigkeit, sich in die Lage anderer Menschen hineinzusetzen, die Gründe für ihr Verhalten zu verstehen und die Welt aus ihren Augen zu sehen. Sie lernen, die Perspektiven anderer zu akzeptieren und die Gründe für Verhaltensweisen, die sie selbst missbilligen würden, zu sehen, statt blind Kritik zu üben. Zusätzlich lernen die Teilnehmer, sich stabil, stark und motiviert genug zu sehen, der Person, mit der sie fühlen, zu helfen. Sie lernen, eine verständnisvolle Beziehung mit sich selbst und anderen zu entwickeln und auf diese Weise ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer zu beobachten.

Workshopziel: Die Teilnehmenden sollen das Konzept der Dezentrierung verstehen, also, die Fähigkeit entwickeln, eine Situation aus der Position eines anderen Menschen zu sehen.

Workshopinhalt:

- Aktivität: "Aschenputtel - In den Schuhen eines Anderen"
- Fazit

Materialien:

- Ausgedruckte verkürzte Version des Märchens "Aschenputtel" in drei Kopien (Handout 4)
- Leere Blätter (mindestens 9)
- Stifte

Zeitempfehlung: 60 bis 90 Minuten je nach Teilnehmeranzahl

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch

“Aschenputtel – in den Schuhen eines Anderen”

1. Zu Beginn des Workshops werden die Teilnehmer in drei kleinere Gruppen aufgeteilt und sitzen in Gruppen nebeneinander.
2. Der Trainer prüft, ob die Teilnehmer mit der Geschichte von Aschenputtel vertraut sind und gibt ihnen die Anweisung, dass jede Gruppe die Geschichte aus einer anderen Perspektive erzählen soll. Die erste Gruppe erzählt die Geschichte aus der Sicht des Vaters, die zweite aus der Sicht der Stiefmutter und die dritte Gruppe aus der Sicht der Schwestern. Hierbei ist es wichtig, dass die Geschichte vollständig aus der Perspektive der den Teilnehmern zugewiesenen Figur erzählt wird. Wenn sie einige Details fehlen oder es in der Geschichte keine Erklärung für einige ihrer Entscheidungen gibt, können sie sich diese Teile als Gruppe ausdenken und sie vervollständigen. Der Trainer bittet die Teilnehmer, darüber nachzudenken, was mit ihrer Figur vor der Geschichte passiert ist, wie sie aufgewachsen ist und wie ihr Lebensweg aussah.
3. Der Trainer gibt den Gruppen eine Kopie der Geschichte, leeres Papier und Stifte, um ihre Geschichte aufzuschreiben. Ein Vertreter aus jeder Gruppe liest die Geschichte später der gesamten Gruppe vor.
4. Bei der Erarbeitung von Geschichten aus der Perspektive verschiedener Figuren in Aschenputtel ist es wichtig, die Figuren nicht als "böse Stiefmutter" und "böse Schwestern" zu bezeichnen, wie es bei diesem Märchen üblich ist, und den Fokus darauf zu setzen, Antworten für die Handlungen der Figuren zu finden. Nachdem alle Gruppen ihre Arbeit beendet haben, kehren die Teilnehmer in den "großen Kreis" zurück und die Gruppenvertreter lesen nacheinander ihre Version der Geschichte vor. Nachdem jede Version der Geschichte vorgelesen wurde, stellt der Trainer der Gruppe Fragen:
 - *Wie seid ihr auf diese Version der Geschichte gekommen?*
 - *Wie habt ihr eure Figur in der ursprünglichen Version der Geschichte wahrgenommen?*
 - *Was ist in eurer Version anders als im Original?*
5. Nachdem die Lesungen beendet sind, stellt der Trainer der ganzen Gruppe die Frage: *“Warum haben wir diesen Workshop gemacht?”*
6. Wenn einer der Teilnehmer sagt: *“Um zu sehen, wie die Dinge aus einer anderen Perspektive / in den Schuhen eines anderen aussehen”,* notieren Sie, dass die Antwort richtig ist und dass es sich um Dezentrierung handelt. Danach fasst der Trainer alles zusammen und schließt den Workshop ab..

Wichtige Erkenntnisse: Dezentrierung, das Schlüsselkonzept des Workshops, ist die Fähigkeit, Dinge außerhalb der eigenen Perspektive zu sehen, was für die Entwicklung tieferer Beziehungen und des Verständnisses für andere wesentlich ist. Dezentrierung hilft uns vor allem bei der Entwicklung von Empathie, Verständnis und zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

Mitgefühl und Empathie (mit dem Selbst und Anderen)

Workshop 2: Empathiespiel

Themenbeschreibung: Teilnehmer entwickeln die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen Menschen hineinzusetzen, die Gründe für ihr Verhalten zu verstehen und die Welt aus ihren Augen zu sehen. Sie lernen, die Perspektiven anderer zu akzeptieren und die Gründe für Verhaltensweisen, die sie selbst missbilligen würden, zu sehen, statt blind Kritik zu üben. Zusätzlich lernen die Teilnehmer, sich stabil, stark und motiviert genug zu sehen, der Person, mit der sie fühlen, zu helfen. Sie lernen, eine verständnisvolle Beziehung mit sich selbst und anderen zu entwickeln und auf diese Weise ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer zu beobachten.

Workshopziel: Die Teilnehmer sollen Empathie und Mitgefühl mit sich selbst und anderen entwickeln sowie Kommunikationsfähigkeiten mit sich selbst und anderen erlernen.

Workshopinhalt:

- Einleitung ins Mitgefühl
- Aktivität: "Method Acting"
- Fazit

Materialien: Flipchart, Flipchart Marker, Handout mit einer Beschreibung von Method Acting

Zeitempfehlung: 60 bis 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Empfehlung: Führen Sie vor Beginn des Workshops eine kurze Achtsamkeitsübung durch.

Einleitung ins Mitgefühl

Der Trainer beginnt den Workshop mit der folgenden Frage und regt eine Diskussion unter den Teilnehmern an:

Kann jemand erklären, was der Begriff "Mitgefühl" für ihn bedeutet?

Nach der Diskussion liest der Trainer den Teilnehmern die folgende Definition von Mitgefühl vor:

Mitgefühl wird definiert als eine emotionale Reaktion, die das Mitleid und die Fürsorge für den Schmerz, das Leiden oder die Schwierigkeiten anderer beinhaltet. Es ist die Fähigkeit, den Schmerz anderer zu verstehen und mitzufühlen, sowie der Wunsch, zu helfen oder diesen Schmerz zu lindern. Mitgefühl umfasst Einfühlungsvermögen, empathisches Verständnis und den aufrichtigen Wunsch, Unterstützung und Hilfe zu leisten, um das Leiden oder die Schwierigkeiten anderer zu lindern. Diese emotionale Reaktion entspringt einem tiefen Verständnis für die menschliche Verbundenheit und das Bedürfnis nach Unterstützung und Verständnis in schwierigen Zeiten.

Der Trainer fragt die Teilnehmer nach ihren Gedanken zum Mitgefühl, wie es auf diese Weise definiert ist, und fragt sie, ob sie irgendeinen Nutzen im Mitgefühl sehen können. Er regt zur Diskussion an.

Nach der Diskussion führt der Trainer die "Method Acting"-Aktivität durch.

“Method Acting”

Eine Aktivität zur Sensibilisierung und zum Üben alternativer Wege, mit eigenen und fremden Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen umzugehen. Die Teilnehmer erhalten direkte Anweisungen, wie sie eine gesunde und nährnde Beziehung zu sich selbst und anderen vorleben können.

1. Der Trainer erklärt den Teilnehmern, dass das Method Acting eine der effektivsten Methoden ist, um eine Fähigkeit zu erlernen, die man noch nicht hat. In dieser Aktivität werden die Teilnehmer versuchen, diese Methode in der Rolle einer mitfühlenden Person anzuwenden. Der Trainer betont, dass der Fokus nicht auf der Schauspielerei liegt, sondern darauf, dass die Teilnehmer spüren, wie es ist, in dieser Rolle zu sein.
2. Gemeinsam mit den Teilnehmenden definiert der Trainer die grundlegenden Konzepte, indem er sie fragt, ob sie jemals von Method Acting gehört haben. Der Trainer fordert die Teilnehmer auf, darüber zu diskutieren. Wenn einer der Teilnehmer weiß, was Method Acting ist, erklärt er sie den anderen. Wenn niemand mit dieser Methode vertraut ist, verteilt der Trainer den Text "Method Acting" an alle und erklärt ihn ausführlicher. Der Text kann in seiner Gesamtheit genutzt werden; im Folgenden finden Sie eine kürzere Erklärung:

Die Schauspielermethode „Method Acting“, die auch als Stanislawski-Methode bekannt ist, ist ein schauspielerischer Ansatz, der sich auf ein tiefes Verständnis der Emotionen und Motivationen der Figuren konzentriert. Die Schauspieler nutzen ihre innere Erfahrung, um die Emotionen und Motivationen der Figur authentisch auszudrücken. Dieser Ansatz betont die körperliche Aktion, die Vorstellungskraft und die Schaffung

von echtem Leben auf der Bühne. Method Acting ist zur Grundlage des modernen schauspielerischen Ausdrucks geworden und hat einen starken Einfluss auf die Theater- und Filmindustrie.

Schauspieler spielen oft Figuren, die sich in ihrem Privatleben in jeder Hinsicht von ihnen selbst unterscheiden. Wie gelingt es ihnen also, Figuren zu spielen, die das Gegenteil von ihnen selbst sind? Sie tun dies, indem sie sich vorstellen, wie es wäre, selbst so zu sein. Sie stellen sich Fragen wie: Wie fühlt sich diese Person? Was denkt sie? Wie ist ihre Körpersprache? Wie ist ihre Energie? Was würde sie motivieren, zu handeln?

3. Der Trainer identifiziert gemeinsam mit den Teilnehmern die Eigenschaften einer mitfühlenden Person, indem er diese Schauspielmethode anwendet. Die Teilnehmer sollten die Übung wie Schauspieler angehen, die eine der Hauptrollen in einem Film oder Theaterstück spielen müssen.

Der Trainer schreibt die folgenden Fragen auf das Flipchart:

- **Wie fühlt sich diese Person?** (wohlwollend, fürsorglich, stabil, stark, fähig)
- **Was denkt sie?** (wie man anderen hilft, wie schwer es für jemanden ist, wie man weiß, wie man helfen kann)
- **Wie ist ihre Körpersprache?** (gerade, aufrecht, hochgehaltener Kopf, gerade Wirbelsäule)
- **Welche Art von Energie hat sie?** (ruhig, ausgeglichen, stark, positiv)
- **Was würde sie motivieren zu handeln?** (zu helfen, mitzuhelfen, zu unterstützen)

Hinweis: Einige der Eigenschaften, die bei den Teilnehmern erreicht werden sollten, sind: Motivation zum Helfen, Weisheit, Selbstvertrauen, Hingabe, Mut, sich schwierigen Gefühlen zu stellen, Stabilität, Wärme, Sanftmut. Wenn die Teilnehmer keine dieser Eigenschaften vorschlagen, schlägt der Moderator sie selbst vor und fragt die Teilnehmer, ob sie denken, dass sie auch zu einer mitfühlenden Person gehören.

4. Der Trainer fasst die Eigenschaften einer mitfühlenden Person zusammen:

Ein mitfühlender Mensch ist jemand, der die Weisheit besitzt, dass alle Gefühle menschlich sind und dass es normal ist, zu fühlen. Er hat keine Angst vor starken Gefühlen, er versteht Schmerz und will helfen. Er widmet sich dem Helfen. Er fühlt sich angesichts starker Emotionen stabil und geerdet. Er ist geduldig, sanft und warmherzig.

5. Nach der Identifizierung der Eigenschaften geht der Trainer zu den Anweisungen für die Anwendung des Method Acting über, um sich in die Rolle einer mitfühlenden Person zu versetzen:

- Um das zu einfacher zu machen, bitte ich euch, euch bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen, oder, wenn euch das unangenehm ist, euch auf einen Punkt im Raum zu konzentrieren und nicht wegzuschauen. Wenn ihr Schwierigkeiten habt, euch vorzustellen, wie es ist, diese Person zu sein, könnt ihr euch jemanden vorstellen, den ihr kennt, oder eine imaginäre Person (aus einem Film, Buch usw.), von der ihr

denkt, dass sie diese Eigenschaft hat, und euch dann vorstellen, dass ihr diese Person seid.

- Versucht zu Beginn, euren Kopf frei zu bekommen und konzentriert euch, wie wir es zu Beginn jedes Workshops tun, auf den Kontakt eurer Füße mit dem Boden, eurer Hände mit der Oberfläche, auf die ihr euch stützt, hört die Geräusche, riecht die Gerüche, spürt die Temperatur und den Luftstrom im Raum. (Der Trainer gibt den Teilnehmern 30 Sekunden Stille und beginnt dann mit der Anweisung:)

- Stell dir zunächst vor, dass du dich ruhig und sicher fühlst, erfüllt von Wärme und Kraft. Sei diese Person, ruhig, sicher, erfüllt von Wärme und Kraft. Spüre, wie sich das anfühlt (Warten Sie etwa eine Minute)

- Stell dir dann vor, dass du mit dieser Wärme, Stärke und Gelassenheit denjenigen helfen willst, die leiden, die aufgebracht sind. Spüre, wie dieser Wunsch zu helfen dich erfüllt, wie du das Gefühl hast, eine Aufgabe zu haben - den Schmerz der anderen zu lindern. (Warten Sie etwa eine Minute)

- Stell dir nun vor, dass du von Weisheit erfüllt bist, von dem Verständnis, dass es verschiedene Leben und verschiedene Erfahrungen gibt. Dass du verstehst, dass jeder seinen eigenen Kampf kämpft. Dieses Verständnis, dass es unterschiedliche Erfahrungen gibt, gibt uns die Fähigkeit, die unterschiedlichen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen der Menschen wertfrei und respektvoll zu beobachten. (Warten Sie etwa eine Minute)

- Spüre dann, dass du dich im Umgang mit verschiedenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen selbstbewusst und sicher fühlst. Spüre, wie das Selbstvertrauen und der Glaube an dich selbst dich erfüllt. Spüre den Mut, der daraus erwächst. Du bist von dem Wunsch erfüllt, dieses Selbstvertrauen und diesen Mut zu nutzen, um jemandem zu helfen. Zu denken: "Was auch immer an Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen kommt, ich kann das respektieren." (Warten Sie etwa eine Minute)

- Richte nun deine Aufmerksamkeit darauf, wie es sich in deinem Geist und Körper anfühlt, wenn du ruhig, stark, zuversichtlich und weise bist und helfen willst. (Warten Sie etwa 30 Sekunden)

- Stell dir vor, dass du die Welt um dich herum als ein zutiefst mitfühlendes Wesen beobachtest. Wie würdest du dich fühlen (5 Sekunden warten), welche Gedanken hättest du (5 Sekunden warten), was würde dich motivieren zu handeln (5 Sekunden warten)

- Nachdem du nun in die Rolle dieses mitfühlenden Menschen geschlüpft bist, stell dir vor, dass du einem leidenden Menschen gegenüber sitzt. Und als mitfühlende Person siehst du die Person dir gegenüber an und weißt, dass sie aus irgendeinem Grund leidet und Schwierigkeiten hat. Sag ihr (in deinem Kopf), dass du verstehst, wie sie sich fühlt, dass du verstehst, dass sie leidet und dass es dir Leid tut. Sag deinem Gegenüber, dass du für ihn da bist und dass du ihm helfen willst. Wenn du möchtest, kannst du ihn umarmen oder ihm auf die Schulter klopfen. Oder halte seine Hand. Spüre die Stabilität, die Wärme und das Verständnis, die vorhanden sind, wenn du dieser Person gegenüber sitzt. Stell dir nun vor, dass die Person, die dir gegenüber sitzt, du selbst bist. Wiederhole all dies, während du sich selbst betrachtest. Geben Sie den Teilnehmern

3 Minuten Zeit. Dann sagen Sie ihnen, dass sie ihre Augen öffnen können, wenn sie bereit sind.

6. Am Ende der Aktivität führt der Trainer eine Nachbesprechung durch, indem er die folgenden Fragen stellt:

Wie fühlt ihr euch nach dieser Übung? Wie schwierig war es, sich in die Rolle einer mitfühlenden Person zu versetzen? Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr euer Gegenüber beobachtet habt? Habt ihr euch jemanden vorgestellt, den ihr kennt, oder jemanden, den ihr nicht kennt? War es schwierig für euch, euch selbst vorzustellen, wie ihr euch gegenübersteht? Wie war diese Erfahrung für euch? Habt ihr bei den Ereignissen, die ihr bei euch bemerkt habt, andere Gefühle? Inwiefern? Was hat euch am meisten geholfen? Wie kann euch diese Fähigkeit helfen?

7. Nach der Nachbesprechung erhalten die Teilnehmer eine Aufgabe für das Ende des Treffens. Sie sollen einen Brief an eine Person ihrer Wahl schreiben, aber aus der Perspektive der mitfühlenden Person, die sie im vorherigen Workshop kennen gelernt haben. Sie können eine Person aus ihrem Privatleben, einen anderen Teilnehmer, den Workshop-Moderator oder eine fiktive Person (aus einem Roman oder Film) wählen. Sie arbeiten einzeln, und der Brief wird nicht mit anderen Teilnehmern geteilt (es sei denn, sie wünschen dies ausdrücklich).
8. Nachdem der Brief fertig ist, führt der Trainer eine kurze Nachbesprechung durch, indem er folgende Fragen stellt:

Wie hast du dich beim Schreiben des Briefes gefühlt? Hat irgendetwas einen besonderen Eindruck bei dir hinterlassen? Welcher Teil war für dich am schwierigsten?

Hinweis: Der folgende Teil der Aufgabe kann für die Teilnehmenden sehr nützlich sein, er kann aber auch intensivere emotionale Reaktionen hervorrufen. Diese Art, sich selbst anzusprechen, kann zu der Erkenntnis führen, dass sie noch nie oder nur selten die Gelegenheit hatten, auf diese Weise angesprochen zu werden, was sie traurig machen kann. Es wird empfohlen, diesen Teil der Aktivität nur dann durchzuführen, wenn ein guter Gruppenzusammenhalt besteht und wenn keiner der Teilnehmer im bisherigen Verlauf der gemeinsamen Arbeit Anzeichen von erheblicher Belastung oder Unberechenbarkeit gezeigt hat. Andernfalls kann diese Aktivität die letzte im Workshop sein, nach der Sie den Workshop abschließen werden.

9. Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, sich selbst denselben Brief vorzulesen, diesmal aber an sich selbst und nicht an die von ihnen gewählte Person gerichtet. Sie haben dafür 5 Minuten Zeit. Danach stellt der Trainer ihnen die folgenden Fragen:

Wie hast du dich beim Lesen des Briefes gefühlt? Hat irgendetwas einen besonderen Eindruck bei dir hinterlassen? Welcher Teil war für dich am schwierigsten?

Fazit

Der Workshop kann mit der Frage abgeschlossen werden, was für die Teilnehmer in diesem Workshop am wichtigsten war und warum. Danach fasst der Trainer alles zusammen, was aus den vorangegangenen Aktivitäten gelernt wurde und schließt den Workshop ab.



Workshop- materialien



Workshopmaterialien – Handouts

Anhang 1: Achtsamkeitsübungen

Bewusstes Gehen

Bitten Sie die Teilnehmer, aufzustehen und sich im Raum so aufzustellen, dass zwischen ihnen genügend Platz ist, um vorwärts und rückwärts oder im Kreis zu gehen. Erklären Sie ihnen, dass diese Übung "bewusstes Gehen" genannt wird. Ihre Aufgabe ist es, sich auf ihre eigenen Schritte zu konzentrieren, oder besser gesagt, auf den Moment, in dem ihre Füße den Boden berühren, und zu versuchen, nur darauf konzentriert zu bleiben. Wenn ihre Gedanken abschweifen oder sie von etwas anderem abgelenkt werden, sagen Sie ihnen, dass ihre Aufgabe darin besteht, zu bemerken, dass ihre Aufmerksamkeit woanders hingewandert ist, und bewusst, ohne Selbstkritik oder Selbstgeißelung, ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Gehen zu richten. Sie müssen ihren Gang nicht ändern, um sich ihrer Schritte bewusst zu werden, sondern können einfach ganz natürlich und in ihrem normalen Tempo gehen. Manchmal möchten die Teilnehmer ihre Gehgeschwindigkeit ändern, um zu sehen, wie sich das auf ihre Konzentration auswirkt, aber das bleibt ihnen selbst überlassen. Sagen Sie ihnen, dass das Zählen ihrer Schritte ihnen helfen kann, sich zu konzentrieren.

STOP-Übung

Erklären Sie den Teilnehmern, dass es drei Dinge gibt, die uns immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückbringen: Klang, Atem und Körper. Diese drei sicheren Häfen für unsere Aufmerksamkeit können uns helfen, uns mit uns selbst zu verbinden, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren und uns in stressigen Situationen zu beruhigen. Ganz gleich, wo wir uns im Laufe des Tages aufhalten, während wir verschiedenen Aktivitäten mit verschiedenen Menschen nachgehen, wir können die STOP-Übung immer durchführen, auch wenn es nur ein paar Minuten pro Tag sind. Sie wird wie folgt durchgeführt: a) Wir halten an, was wir gerade tun (sagen laut "STOP"), b) wir atmen tief ein und aus (Take a breath) und c) wir beobachten den gegenwärtigen Moment (Observe) und konzentrieren (Pay attention) uns auf:

- Die Geräusche, die wir wahrnehmen,
- unsere Atmung, und
- wie sich unser Körper anfühlt.

Nach diesem kurzen Moment der Konzentration auf das "Hier und Jetzt" fahren wir mit dem fort, was wir gerade getan haben.

Wir können diese Übung auch durchführen, indem wir alle 3 Stunden eine Erinnerung oder einen Alarm einstellen, der uns daran erinnert, innezuhalten und die Übung durchzuführen. Wir können sie auch immer dann machen, wenn wir das Bedürfnis danach verspüren; sie ist auch sehr nützlich in Momenten, in denen wir uns ängstlich fühlen.

Wettervorhersage

(Diese Übung eignet sich am besten, nachdem die erste thematische Einheit abgeschlossen wurde)

Wenn Sie sich für diese Übung entscheiden, wäre es gut, sie zu Beginn und am Ende jedes Workshops durchzuführen. Die Teilnehmer können die Übung auch am Abend vor dem Schlafengehen und am nächsten Morgen nach dem Aufwachen durchführen. Bei dieser Übung geht es darum, dass die Teilnehmer bemerken, wie sich ihre Gefühle und Stimmungen im Laufe des Tages verändern.

Bitten Sie die Teilnehmer, sich bequem hinzusetzen und auf die Geräusche, die sie hören, die Gerüche, die sie riechen, die Temperatur der Luft und die Beschaffenheit dessen, was sie mit den Fingern berühren, zu achten (ähnlich wie bei der ersten Achtsamkeitsübung). Sagen Sie ihnen dann, dass sie sich ihre aktuelle Stimmung/Gefühle als Wetterbedingungen vorstellen sollen - fühlen sie sich wie ein sonniger Tag, ein warmer, bewölkter Tag, ein Regentag (oder eine Nacht), stürmisches oder nebliges Wetter...



Achtsames Essen

Für diese Übung benötigen Sie Schokolade, Bonbons (jedoch in Folie verpackt) oder Rosinen. Erklären Sie den Teilnehmern, dass es sehr wichtig ist, diese Übung in Stille durchzuführen und dass das Ziel darin besteht, sich auf die verschiedenen Sinne zu konzentrieren. Geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden für jeden Schritt der Übung.

Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein Bonbon zu nehmen, es aber nicht zu öffnen. Bitten Sie sie dann, die Verpackung des Bonbons genau zu betrachten - die Farben, das Material, die Falten. .. (geben Sie ihnen dafür 5 bis 15 Sekunden Zeit). Bitten Sie sie dann, für den Rest der Übung die Augen zu schließen, und sagen Sie ihnen, dass sie das Bonbon mit Zeigefinger und Daumen in der Nähe ihres Ohrs drehen und auf die Geräusche hören sollen, die es macht (geben Sie ihnen dafür 5 bis 15 Sekunden Zeit).

Dann sollen sie das Bonbon langsam öffnen und die Verpackung unter den Fingern spüren, und dann, wenn es geöffnet ist, das Bonbon selbst unter den Fingern spüren (geben Sie ihnen dafür 5 bis 15 Sekunden Zeit). Sagen Sie ihnen dann, dass sie das Bonbon an ihre Nase halten und daran riechen sollen (geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit dafür). Sagen Sie ihnen, dass sie darauf achten sollen (ohne etwas zu sagen, aber jeder für sich), ob ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, ob sie den Geruch mögen oder nicht, ob sie sich darauf freuen, es zu essen oder nicht. Dann können sie das Bonbon in den Mund nehmen und auf den Geschmack achten, den sie dabei empfinden (geben Sie ihnen dafür 5 bis 15 Sekunden Zeit). Sagen Sie ihnen wiederum, dass sie auf die Gedanken achten sollen, die sie über den Geschmack haben, den sie empfinden (geben Sie ihnen 5 bis 15 Sekunden Zeit dafür). Nachdem sie das Bonbon gegessen haben, sollen sie auf die Gedanken achten, die sie haben - mögen sie es, wollen sie noch eins, mögen sie es nicht, ekeln sie sich, usw.

Anhang 2: Die Szenen für die Aktivität “Theater der Unhöflichkeit”



Szene 1: Ein Lehrer und einige Schüler sind in einem Klassenzimmer einer Oberschule während der letzten Stunde des Tages. Draußen ist es ein kalter und düsterer Tag, und das Klassenzimmer ist warm. Der Lehrer ist von etwas sichtlich genervt. Die Schüler kamen zum größten Teil gut gelaunt in den Unterricht.



Szene 2: Patienten warten im Wartezimmer eines Arztes. Man kann husten und niesen hören, außerdem den an der Wand montierten Fernseher. Der Arzt und die Schwester sind im Untersuchungsraum und warten auf den nächsten Patienten.

Szene 3: Ein junger Finanzberater, der nach dem Frühstück in einem nahegelegenen Café guter Dinge ist, läuft zur Arbeit. Er sollte pünktlich mit entspanntem Schritt ankommen. Eine Baustelle versperrt ihm den Weg und er muss um den gesamten Block einen Bogen machen. Die Handwerker sind in einer tiefen Grube, die aufgrund eines Rohrbruchs ausgehoben werden musste.

Szene 4: Eine 45-jährige Frau möchte ihr Auto von der Reparatur abholen. Sie wartet darauf, dass sie jemand empfängt, damit sie ihr Auto zurückbekommt. Draußen regnet und stürmt es. Die Mechaniker hatten viele Probleme mit ihrem Auto und haben es kaum geschafft, sich dem Problem zuzuwenden, wegen dem das Auto in die Reparatur gegeben wurde.

Szene 5: Ein Vater und seine siebenjährige Tochter sind in einem Kaufhaus. Sie haben vor, der Tochter für den ersten Schultag Kleidung zu kaufen. Der Vater hat nur wenig Geld, da er vor vier Monaten seinen Arbeitsplatz verloren hat und jetzt müssen sie sparen, um die Zeit bis zu seinem nächsten Arbeitsplatz in einem Monat zu überbrücken.

Szene 6: Zwei Freunde reden auf einer Party über die Panikattacken, die der eine von ihnen regelmäßig hat. Er kann bereits seit einer Weile nicht mehr mit ihnen umgehen und überlegt, was er tun könnte. Er ist oft sehr nervös und meidet Situationen, die er fürchtet.



Anhang 3: Die Geschichten die die Teilnehmer vervollständigen

Geschichte 1: Stefan macht gerade seinen Schulabschluss und ist sich nicht sicher, in welche Richtung er seine Ausbildung fortsetzen soll. Er hat wenig Geld und es ist ihm wichtig, dass der Beruf den er wählt ihm ermöglicht, genug Geld zu verdienen um finanziell abgesichert zu sein. Er liebt es zu lesen, vor allem klassische Werke der Weltliteratur. Er kann stundenlang lesen, wenn er keine anderen Verpflichtungen hat. Allerdings ist er auch gut in Mathe, was er eigentlich nicht mag. Der Tag ist gekommen, an dem er sich entscheiden muss, wie er seine Ausbildung fortsetzen will. Obwohl er noch unentschlossen ist, kann er diese Entscheidung nicht länger aufschieben. Was tut Stefan? (Setze die Geschichte mit drei Szenarien fort)

Geschichte 2: Marija arbeitet in einer örtlichen Bäckerei. Der Lohn ist nicht schlecht und es ist wichtig für sie, den Job zu behalten, denn ohne ihn könnte sie ihre Wohnung nicht bezahlen und würde auf der Straße landen. Ihr Chef macht ihr jedoch manchmal Probleme. Er gibt ihr oft unrealistische Aufgaben (z.B. 100 Croissants in einer Schicht zu backen, obwohl sie nur 50 schaffen kann), so dass Marija oft länger auf der Arbeit bleibt. Mehrmals hat der Chef seinen Neffen gelobt, der zusammen mit Marija in der Bäckerei arbeitet, obwohl Marija die Hauptverantwortliche für diese Erfolge ist. Eines Tages gibt der Chef ihnen die Aufgabe, 50 Backwaren in 3 Stunden herzustellen. Marija gibt sich große Mühe, die Arbeit zu beenden, aber der Neffe des Chefs erledigt seinen Teil nicht und die Arbeit wird nicht rechtzeitig fertig. Als der Chef dies bemerkt, kritisiert er Marija, sagt aber kein Wort zu seinem Neffen. Was tut Marija? (Setze die Geschichte mit drei Szenarien fort)

Geschichte 3: Das Leben von Tarek ist nicht so, wie er es sich wünscht. Er hat keine Möglichkeit, eine Ausbildung zu machen, einen guten Job zu finden und sich ein Leben zu ermöglichen, das zu ihm passt. Ihm ist klar, dass er, wenn er dies erreichen will, das Land verlassen muss, weil es dort keine Zukunft für ihn gibt. Er glaubt, dass es ihm in einem anderen Land besser gehen würde, dass es für ihn einfacher wäre, eine Arbeit und ein normales Leben zu finden, und dass er sich das Leben aufbauen könnte, das er für sich braucht. Er ist sich noch nicht sicher, welches der wenigen Länder, die er in Betracht zieht, die beste Wahl für ihn wäre. Andererseits möchte er seine Familie und seine Freunde, zu denen er eine enge Beziehung hat, nicht verlassen. Er hat eine Partnerin, mit der er seit 2 Jahren eine Beziehung führt und zu der er ein gutes Verhältnis hat. Seine Freunde sind wie eine zweite Familie für ihn, er verbringt oft Zeit mit ihnen und sie sind der wichtigste Grund, warum er bisher nicht ans Weggehen gedacht hat. Tarek befindet sich in einem großen Dilemma, welche. Was tut Tarek? (Setze die Geschichte mit drei Szenarien fort)

Geschichte 4: Petra liebt ihren Freund Filip sehr. Er liebt sie auch, aber sie haben eine Menge Probleme in ihrer Beziehung. Petra hat ihr ganzes Leben lang für sich kämpfen müssen, da sie aus einer armen Familie mit vielen Problemen stammt. Sie ist eine gute Schülerin und hat eine vielversprechende Karriere vor sich. Sie hat einen guten Freundeskreis, der sie liebt und den sie liebt. Filip hat Probleme mit Alkohol und Drogen. Petra versucht, ihn dazu zu bringen, das Problem zu lösen, aber Filip weigert sich. Die Dinge geraten außer Kontrolle, und sie hatten mehrere ernsthafte Konflikte, von denen der letzte in körperlicher Gewalt endete. Petra fragt sich, was sie mit der Beziehung anfangen soll. Was tut Petra? (Setze die Geschichte mit drei Szenarien fort)

Anhang 4: Rolle für die Aktivität "Tauziehen"

"Dein Problem ist die Angst, Fehler zu machen. Seit du 15 Jahre alt bist, bist du nicht in der Lage, mit diesem Problem umzugehen. Zu Beginn deiner Schulzeit hattest du nicht viele Probleme. Die Probleme begannen in der Oberschule.

Du hast angefangen, alle Situationen zu vermeiden, in denen du einen Fehler machen könntest. Du hast dich dafür entschieden, ausschließlich Dinge zu tun, von denen du weißt, dass du sie sehr gut kannst (Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass dich jemand nicht akzeptiert, gering). In der Schule hast du versucht, die besten Noten zu bekommen. Die hohen Ansprüche, die du an dich selbst gestellt hast, haben dir geholfen, deine Angst auf diese Weise zu kontrollieren. War es aber nicht möglich, deinen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, hast du dich vor Herausforderungen gedrückt. Du hast zum Beispiel nur dann an Prüfungen teilgenommen, wenn du wusstest, dass du alles bis ins kleinste Detail gelernt hast, ansonsten hast du nach einem Weg gesucht, die Prüfung zu umgehen. Manchmal hast du so getan, als wärst du krank, damit du nicht in die Schule gehen musst. Einmal hast du sogar ein Thermometer in deinen Tee gesteckt, damit es so aussah, als hättest du Fieber, und alle um dich herum haben sich Sorgen gemacht, weil das Thermometer anzeigte, dass du 42 Grad Celsius Fieber hattest. Du wärst beinahe gesund im Krankenhaus gelandet.

Du hast es sogar vermieden, mit Gleichaltrigen Sport zu treiben und so getan, als hättest du ständig Schmerzen und dich verletzt, damit die anderen nicht sehen, dass du nicht gut genug bist ... oder genauer gesagt, nicht perfekt.

Nach der Oberschule hast du beschlossen, zu studieren, aber das hat mit deinen Strategien nicht funktioniert. Du hast einige leichtere Prüfungen mit der besten Note bestanden, weil du bis zur Erschöpfung gelernt hast, um die Situation kontrollieren zu können. Aber bei den schwierigeren Prüfungen, bei denen immer die Gefahr bestand, dass du nicht alles weißt, bist du gar nicht erst erschienen. Und nicht nur das, du bist auch nicht mehr zu den Vorlesungen gegangen, weil du Angst hattest, dass die Professoren dich rausschmeißen würden, weil du nicht zu den Prüfungen erschienen bist.

Jetzt arbeitest du in einem Job, der weit unter deinen Fähigkeiten liegt, aber auch dort kämpfst du mit demselben Problem. Deine neue Strategie im Umgang mit der Angst, Fehler zu machen, ist die Betäubung der Angst. Du hast angefangen, vor der Arbeit Marihuana zu rauchen, um dich ein wenig abzulenken. Aber jetzt hast du Angst, dass deine Kollegen herausfinden, dass du high bist, und dass dies zu ihrer Missbilligung führt. Und selbst wenn du nicht high bist, hast du Angst, dass du bei der Arbeit unter dem Einfluss von Marihuana einen Fehler gemacht haben könntest. Du bist jetzt 30 Jahre alt und kämpfst seit 15 Jahren mit der Angst vor Missbilligung. Es ist immer noch die größte Angst in deinem Leben, du konntest sie nicht loswerden.

Anhang 5: Vorschlag einer Szene für die Aktivität „Tauziehen“

Moderation: "Wir werden jetzt eine Partie Tauziehen spielen. Stellt euch vor, dass zwischen uns eine Kluft ist, und derjenige, der stärker ist, wird den anderen in die Kluft ziehen. Er steht auf dieser Seite, ich auf der anderen, und ich repräsentiere das, womit er zu kämpfen hat."

Wenn der Teilnehmer Ihnen von einem bestimmten Lebensproblem erzählt, lenken Sie ihn auf das Gefühl, indem Sie ihn fragen: "Wie fühlst du dich dabei?" Wenn es dem Teilnehmer schwerfällt, ein Gefühl zu benennen, schlagen Sie eines aus der Liste der Gefühle aus früheren Workshops vor. "Es könnte deine Angst, Depression, Wut, Scham, Eifersucht... sein, was immer du willst. Was wird es in deinem Fall sein?" Ihr Gegenüber könnte Ihnen sagen, dass es z. B. Angst ist.

Moderation: "Was ist für dich das Schlimmste an der Angst?" Diese Frage kann der Person helfen, sich bewusster zu machen, was sie eigentlich stört, wenn sie sich ängstlich fühlt. Wenn Sie der Meinung sind, dass dieser Schritt für den Teilnehmer zu groß ist, können Sie sich auch nur auf die Angst konzentrieren. Wenn der Teilnehmer Ihnen sagt, was an der Angst schwierig ist (z. B. "das ständige Gefühl der Anspannung in meinem Körper" oder "ich denke ständig darüber nach, was passieren könnte"), können Sie das, was er sagt, für den Rest der Übung verwenden, andernfalls kann es die Angst oder ein anderes genanntes Gefühl sein oder das, womit er kämpft.

Moderation: "In dieser Übung stelle ich deine Angst dar." (ziehen Sie ein wenig am Seil). "Wie lange bin ich schon in deinem Leben, wie lange mache ich das schon? Wie lange versuchst du schon, das Gefühl der Angst zu bekämpfen und zu überwinden?" (ziehen Sie noch ein paar Mal am Seil). Nach der Antwort fahren Sie fort mit "Und hast du es geschafft zu gewinnen, bin ich weg?"

Moderation: "Also, ich bin schon seit Jahren in deinem Leben" (ziehen Sie das Seil). "Du hast verschiedene Dinge versucht, um mich zu besiegen" (ziehen Sie das Seil ein paar Mal). "Und ich bin immer noch hier. Möchtest du uns erzählen, was du bisher alles versucht hast?"

Der Teilnehmer könnte verschiedene Dinge aufzählen (Alkohol, Sport, Drogen, Therapie, Medikamente...). Geben Sie ihm die Anweisung, jedes Mal, wenn er eine Strategie nennt, am Seil zu ziehen, und Sie ziehen es danach wieder auf Ihre Seite. Nach jedem Versuch, den der Teilnehmer nennt, können Sie am Seil ziehen.

Moderation: "Wie sehr hast du es versucht? Ziehe das Seil fester, wenn du denkst, dass du sich mehr Mühe gegeben haben". Dann zieht der Moderator das Seil fester auf seine Seite.

Moderation: "Und hier sind wir wieder. Es scheint nicht funktioniert zu haben. Wie wir gesehen haben, kann man das jahrelang machen, aber es scheint sich nichts zu ändern, wenn man es weiter macht. Hast du eine Idee, was du sonst noch tun könntest?"

Wenn der Teilnehmer "aufgeben" sagt, können Sie ihn fragen, ob er das schon einmal versucht hat. Wenn er ja sagt, fragen Sie, ob es funktioniert hat, und ziehen Sie das Seil weiter zu Ihrer Seite. Wenn er nein sagt, können Sie ihm nicht sagen, dass in diesem Fall Sie, seine Angst, gewinnen werden, weil Sie ihn leicht auf die andere Seite ziehen werden. Fragen Sie dann, was er sonst noch tun könne. Sie können auch die anderen Teilnehmer um Hilfe bitten, wenn sie noch nicht mitgemacht haben.

Wenn jemand sagt: "Lass das Seil los", sag ihm, dass er das tun soll. Wenn er das Seil loslässt, heben Sie es auf und geben Sie es ihm zurück. Wenn er es nimmt, ziehen Sie es weiter zu Ihrer Seite und fragen Sie, was er noch tun kann. Fragen Sie die Gruppe. Wenn die Gruppe sagt, dass er wieder loslassen soll, unterstützen Sie diese Antwort. Wenn niemand eine Antwort hat, schlagen Sie vor, dass er das Seil nochmal loslässt. Wenn er wieder loslässt, bieten Sie ihm erneut das Seil an. Die Gruppe wird wahrscheinlich vorschlagen, dass er das Seil nicht wieder nimmt, aber wenn sie das nicht tun und nicht erkennen, dass das Seil nicht wieder genommen werden muss, machen Sie diesen Vorschlag.

Moderation: "Und wie fühlst du dich jetzt, wo du das Seil losgelassen hast und nicht mehr mit mir kämpfen musst? Wenn du dich nicht mehr in einem endlosen, anstrengenden Kampf befindest?"

Wenn der Teilnehmer sagt, dass er sich gleich fühlt oder besser/leichter, weil er nicht mit Ihnen kämpfen muss, können Sie ihm sagen:

Moderation: "Und ich bin immer noch hier, ich bin nirgendwo hingegangen"

Sagen Sie ihm dann, dass er ohne das Seil frei im Raum herumlaufen soll, und folgen Sie ihm mit dem Ende des Seils in der Hand und bieten es ihm an.

Moderation: "Ich bin immer noch hier, aber du bist nicht mehr gefangen. Kannst du dich jetzt frei bewegen und tun, was du willst? Konntest du das tun, als du das Seil in der Hand hattest? Kannst du jetzt etwas Anderes tun, als mit mir zu kämpfen, auch wenn ich dir folge und dir das Seil anbiete?"

Eure Angst wird nicht verschwinden, wie ihr all die Jahre gesehen habt. Sie wird euch verfolgen und ihr werdet immer wieder den Drang haben, sie endlich zu besiegen, aber es wird euch nur selten gelingen. Denkt daran, dass unsere Emotionen ein fester Bestandteil unseres Lebens sind und wir ohne sie nicht leben können. Deshalb ist es auch unmöglich, sie ganz loszuwerden. Manchmal kann man sich von ihnen zu befreien, aber der Preis dafür ist irgendwann zu hoch. Und manchmal ist es gar nicht möglich, sie ganz loszuwerden. Was wir tun können, ist, sie nicht zu bekämpfen und zu akzeptieren, dass sie da sind. Sie werden vielleicht nie ganz verschwinden, aber wir werden viel weniger Energie darauf verwenden, sie zu bekämpfen, und wahrscheinlich werden wir uns der Angst nicht hilflos ausgeliefert fühlen, sondern im Gegenteil, als ob wir sie überwinden könnten.

Am Ende werden wir uns ruhiger und freier fühlen und mehr Raum haben, das zu tun, was wir wollen und lieben. Und das wird uns sicherlich erlauben, den weisen Verstand leichter einzubeziehen, was uns helfen kann, das Problem auf lange Sicht zu lösen.

Anhang 6: Aschenputtel – Kurze Version der Geschichte

In einem fernen Königreich, versteckt zwischen grünen Hügeln und Wiesen, stand ein großes Steinhaus. Dort lebte ein junges Mädchen namens Aschenputtel.

Ihr Vater, einst ein stolzer und starker Kaufmann, hatte seine erste Frau, Aschenputtels Mutter, bei einem tragischen Unfall verloren. Sein Herz war gebrochen, aber er wollte, dass seine Tochter eine Familie hat. Also heiratete er wieder, in der Hoffnung, dass seine neue Frau Freude in ihr Leben bringen würde.

Die Stiefmutter war jedoch eine kalte und strenge Frau, die zwei Töchter aus ihrer früheren Ehe mitbrachte. Diese beiden Schwestern waren verwöhnt und egoistisch und suchten immer nach Möglichkeiten, Aschenputtel zu verspotten und zu demütigen.

Statt ihnen Einhalt zu gebieten, bestärkte die Stiefmutter sie oft in ihrem Verhalten und zwang Aschenputtel, die gesamte Hausarbeit zu erledigen. Das Haus, das einst von Lachen und Liebe erfüllt war, wurde für Aschenputtel zu einem Ort der Traurigkeit und des Leids.

Ihr Vater sah zu, wie seine Tochter litt, aber er hatte zu viel Angst, sich gegen seine neue Frau zu wehren. Stattdessen tröstete er sie oft heimlich, brachte ihr kleine Geschenke mit oder ging mit ihr im Wald spazieren, wo er ihr Geschichten von besseren Zeiten erzählte.

Eines Tages hörte man im ganzen Königreich von einem großen Ball, der im königlichen Schloss stattfinden sollte. Der Prinz wollte seine zukünftige Frau finden, und alle unverheirateten Mädchen waren dazu eingeladen.

Die Stiefmutter und die Schwestern freuten sich sehr über diese Gelegenheit. Sie verbrachten Tage damit, ihre Kleider, ihr Haar und ihren Schmuck vorzubereiten, während Aschenputtel als Magd diente.

In ihrem Herzen träumte Aschenputtel davon, auch auf den Ball zu gehen. Ihr Vater, der ihre Traurigkeit sah, beschloss, sie zu überraschen. Er bestellte heimlich ein wunderschönes Kleid für sie, mit funkelnden Perlen und Seidenbändern. Als er es ihr zeigte, stiegen ihr Tränen des Glücks in die Augen.

Doch am Tag des Balls, als Aschenputtel sich fertig machte, bemerkten die Stiefmutter und die Schwestern sie. In einem Anfall von Eifersucht zerrissen die Schwestern ihr Kleid, und die Stiefmutter befahl ihr, zu Hause zu bleiben.

Der Vater war untröstlich, aber er hatte nicht die Kraft, sich zu wehren.

Als Aschenputtel im Garten weinte, erschien plötzlich eine alte Frau mit einem glitzernden Zauberstab. Es war ihre gute Fee. Mit ein paar Schwüngen des Zauberstabs hatte Aschenputtel das schönste Kleid an, das sie je gesehen hatte, und ihre alten Schuhe wurden zu Glasschuhen.

Die gute Fee sagte ihr, dass sie vor Mitternacht zurückkehren müsse, sonst würde der Zauber nachlassen.

Auf dem Ball waren alle von Aschenputtel verzaubert. Der Prinz verbrachte den ganzen Abend mit ihr, tanzte und lachte.

Doch sobald die Uhr Mitternacht schlug, eilte Aschenputtel nach Hause und ließ einen gläsernen Schuh zurück.

Der Prinz suchte verzweifelt nach dem geheimnisvollen Mädchen. Er schickte seine Abgesandten aus, um den Besitzer des gläsernen Schuhs zu finden. Als sie in Aschenputtels Haus ankamen, versuchten die Stiefmutter und die Schwestern, den Schuh anzuziehen, aber er war zu klein. Als Aschenputtel an der Reihe war, passte ihr der Schuh perfekt.

Der Prinz war überglücklich, das geheimnisvolle Mädchen gefunden zu haben. Er bat Aschenputtel, seine Prinzessin zu werden, und sie stimmte freudig zu.

Die Jahre vergingen und das Königreich gedieh unter der Herrschaft des Prinzen und Aschenputtels. Ihre Liebe wurde zu einer Legende, eine Geschichte, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Ihre Herrschaft war von Gerechtigkeit, Freundlichkeit und Verständnis geprägt. Die Bürger des Königreichs fühlten sich sicher und geliebt, weil sie wussten, dass sie Herrscher hatten, die sich um ihr Wohlergehen sorgten.

Aschenputtels Vater lebte, obwohl er schon älter war, lange genug, um zu erleben, wie seine Tochter eine geliebte Königin wurde. Sein Herz, das einst von Traurigkeit und Bedauern erfüllt gewesen war, war nun voller Freude und Stolz. Er saß oft im königlichen Garten und dachte nach.

Die Stiefmutter und ihre Schwestern hingegen hatten nicht so viel Glück. Sie wurden aus dem Königreich verbannt. Man sagt, dass sie nach Jahren der Wanderschaft und des Leidens in einem entfernten Dorf Zuflucht fanden.

Das Königreich blühte weiter auf, und die Geschichte von Aschenputtel wurde unsterblich. Sie dient als Erinnerung für alle, dass Liebe und Güte ungeachtet aller Schwierigkeiten und Hindernisse immer siegen können.

Anhang 7: Method Acting

Method Acting, auch bekannt als Stanislawski-Methode oder -System, ist ein Ansatz für Schauspiel und Theater, der vom russischen Schauspieler und Regisseur Konstantin Stanislawski entwickelt wurde und gilt als einer der einflussreichsten und wichtigsten in der Entwicklung der modernen Schauspiel- und Theatertechnik.

Stanislawski entwickelte seine Methode als Reaktion auf die damals vorherrschenden konventionellen und oberflächlichen Schauspielansätze und legte den Schwerpunkt auf ein tieferes Verständnis der Figuren und emotionale Authentizität. Die Schauspielmethode betont das innere Empfinden des Schauspielers, seine Fähigkeit, sich tief in die Figur hineinzudenken und sich vollständig mit ihr zu identifizieren.

Zu den wichtigsten Merkmalen des Method Acting gehören:

- **Emotionale Grundlage:** Der Schauspieler ist bestrebt, die Emotionen und Motivationen der Figur, die er verkörpert, tiefgründig zu verstehen. Dazu gehört die Analyse des Lebenskontextes der Figur, ihrer Vergangenheit und ihrer Ziele.
- **Emotionale Aufrichtigkeit:** Der Schauspieler wird ermutigt, Zugang zu seinen eigenen Gefühlen zu finden, um authentische und wahrhaftige Emotionen in seiner Darstellung zu erzeugen.
- **Empfinden und Ziele der Figur:** Der Schauspieler definiert den Gemütszustand, die Ziele und die Motivationen der Figur, um Glaubwürdigkeit und Stabilität in der Darstellung zu erreichen.
- **Körperliche Handlung:** Stanislawski betonte die Bedeutung der körperlichen Handlung als Mittel zum Ausdruck der inneren Emotionen und Motivationen der Figur.
- **Ein Gefühl für das wahre Leben:** Die Methode zielt darauf ab, realistische und lebensnahe Darbietungen zu schaffen, die auf echten Gefühlen beruhen.
- **Einsatz von Vorstellungskraft:** Der Schauspieler nutzt seine Vorstellungskraft, um die Bedingungen und Situationen zu schaffen, die sich im Stück abspielen.

Method Acting ist im Theater und im Film weit verbreitet, und viele Schauspieler und Regisseure auf der ganzen Welt halten es für ein wesentliches Instrument, um tiefe und wahrhaftige Darstellungen zu entwickeln. Die Schauspielmethode hat auch die Entwicklung anderer Schauspieltechniken und -ansätze beeinflusst, und obwohl sie an verschiedene Stile angepasst werden kann, liegt ihr Kern in einem tiefen Verständnis der Charaktere und der Emotionen, die durch die Schauspielerei ausgedrückt werden.

Literatur

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems

Beldoch M, Davitz JR (1976). *The communication of emotional meaning*. Westport, Conn.: Greenwood Press. p. 39.

Carlson, E (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/ disorientation. *Child Development* 69(4)

Frank, A. (1989). *The diary of Anne Frank*. Longman

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy*. Routledge

Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence* (10th ed.). Bantam Books.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013, June). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.

Istraživanje Zdravlje mladih: položaj i potrebe mladih u Republici Srbiji / [rukovodilac istraživanja Bosiljka Đikanović; učesnici istraživanja Aleksandra Jović Vraneš... [et al.]]. – Beograd: Krovna organizacija mladih Srbije, 2021 (Beograd: Dosije studio).

James, W. (1896). *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder First Edition*. The Guilford Press

Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. Guilford Publications.

Mental health of adolescents, WHO 2021. retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Montapert, A. A. (1967, January 1). *Distilled wisdom. An encyclopedia of wisdom in condensed form. Compiled and edited by Alfred Armand Montapert. (Fourth printing.)*.

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). *DBT Skills Manual for Adolescents*. Guilford Publications.

Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: Definitions and implications for service delivery. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 172–188

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.

Schulze, R., & Roberts, R. D. (2005, May 1). *Emotional Intelligence*. Hogrefe Publishing GmbH.

Stefanović – Stanojević, T. (2019). *Dete, porodica, trauma* u Mirović, T., & Tomašević, M. (2019). *Trauma - naša priča*. Centar za Shema terapiju

Van Der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score*. Penguin

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment*. New Harbinger Publications.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy*. Guilford Press.



