



Von Mensch zu Mensch

biografisches Arbeiten
in Beziehung treten



Idee Workshop

- Einstieg für den Methodenkoffer: *Hypothesenrunde*
- Kleiner Input mit *Videobeispiel*
- Für den Methodenkoffer: *Werteliste*
- Für den Methodenkoffer: *Sammelrunde*
- Abschluss mit *Videobeispiel*

Hypothesenrunde



- Bildet 3er – Gruppen
 - Stellt euch gegenseitig mit dem Namen vor.
 - Person A bleibt ruhig, die andern beiden stellen Hypothesen über A auf: Wohnort, Hobbys, Herkunft, Beruf usw.
 - A stellt sich kurz vor.
- In gleicher Form weiter mit Person B und C

Input

«Unsere gemeinsame Realität, die sogenannte Wirklichkeit, ist das Ergebnis von Kommunikation.» (Watzlawick, 1978)

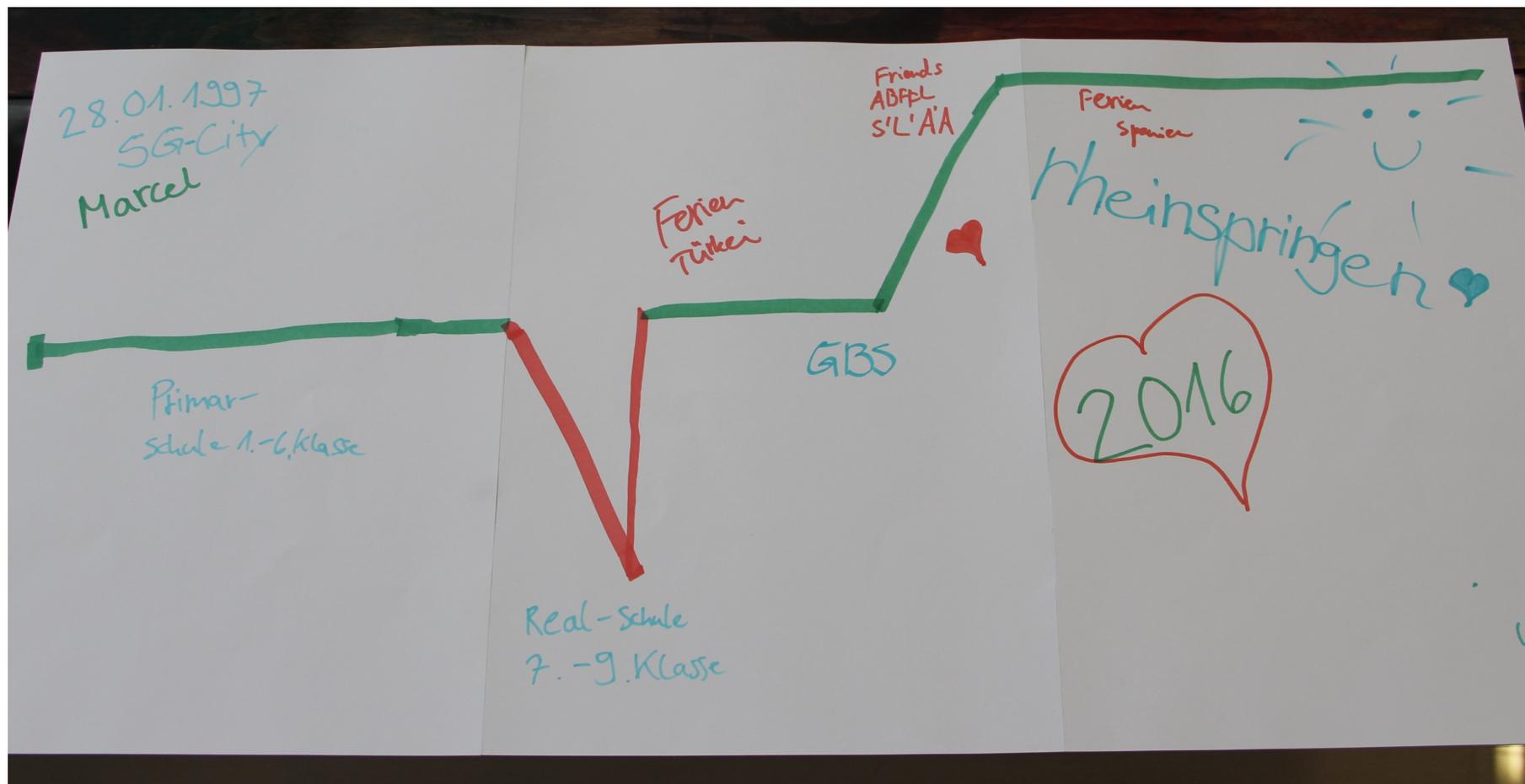
Theoretischer Hintergrund

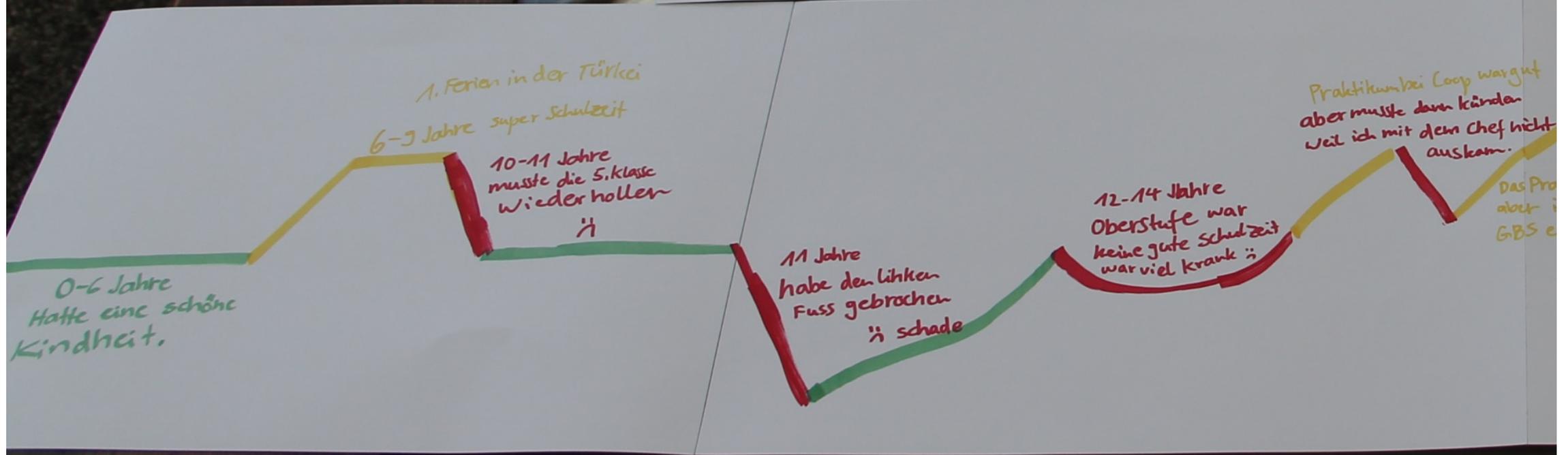
- **Konstruktivismus:** Jeder Mensch kreiert sich seine eigene Wirklichkeit.
 - In Beratungsgesprächen definiert das Gegenüber den Inhalt.
 - Als Beratende definieren wir den Prozess.
- **Systemtheorie:** Mobileffekt
 - Wo und wie möchte ich anstupsen?
- **Stufenmodell nach Erikson:** Die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität im Jugend- und jungen Erwachsenenalter spielt eine zentrale Rolle.
 - Biografisches Arbeiten als möglicher Impuls.

Biografisch arbeiten lohnt sich weil...

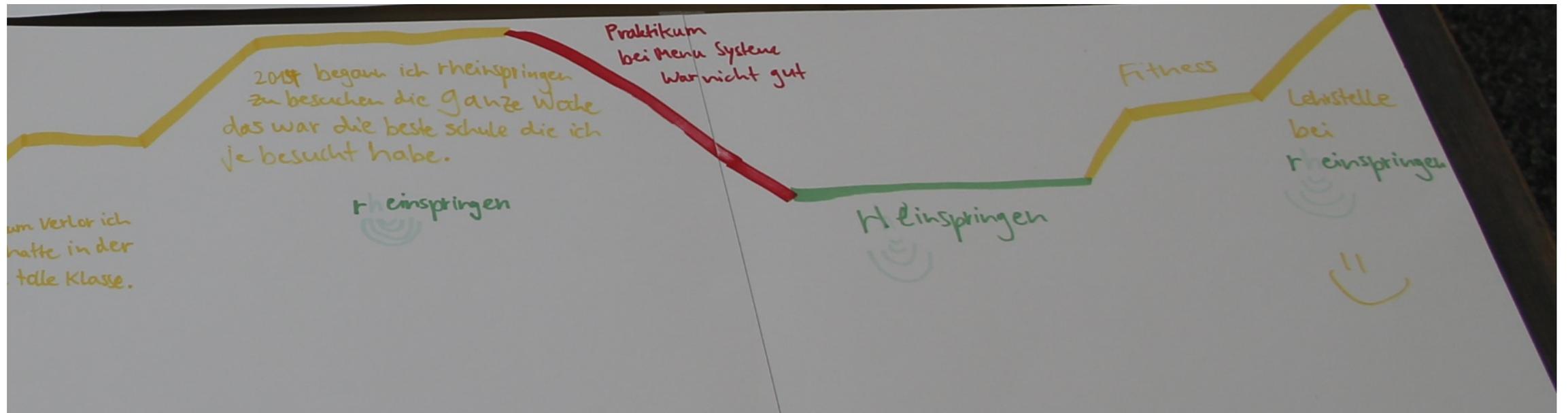
- ...man die Botschaft sendet, **die Welt des Gegenübers** wahr- und Ernst zu nehmen.
- ...man **Schlüsselwörter** für die weitere Zusammenarbeit hören kann.
- ...man nach **Gold schürfen** und **Ressourcen** freilegen kann.
- ... man das **inhaltliche** Ruder dem Gegenüber gibt und sich auf den **Prozess** konzentriert.

Biografiestrahl 1





Biografiestrahl 2



Videobeispiel



Stella Locher, rheinspringen St.Gallen

Biografiestrahl: Wichtiges zu beachten

- Einen eigenen Biografiestrahl für Selbsterfahrung erstellen.
- Rahmen klären: z.B. nur das erzählen, was man möchte.
- Achtsamkeit im Umgang mit den Ereignissen im Biografiestrahl des Gegenübers. KEINE WERTUNG!
- Bei Tiefpunkten den Fokus darauf legen, wie man es schaffte herauszukommen.
- Ressourcen und Fähigkeiten im Meistern von Situationen suchen.
- Reframing bei Negativspirale.
- Dank und Würdigung.

Werteliste



Sammelrunde

- Blitzlichtrunde aus eurem Methodenschatz

Videobeispiel



Stella Locher, rheinspringen St.Gallen

Ich danke euch für euer Interesse, euer Mitdenken und eure Aufmerksamkeit!

Bei Fragen stehe ich euch gern zur Verfügung:

Stella Locher
Programmleiterin



rheinspringen coaching | Oberer Graben 3 | 9000 St.Gallen
+41 71 220 86 01 | stella.locher@rheinspringen.ch | www.rheinspringen.ch