

Workshop Leitung:
Micaela Endemann

Workshopphase 1 im Raum Washington
„Die Freundlichen 10 Minuten“ und „Die Philosophenrunde“

Zeitungfang: 45 Min

Nach einer kurzen Vorstellung der Workshopleiter und der Erläuterung des Workshopablaufes wurde mit der Durchführung der ersten Methode „Die freundlichen 10 Minuten“ begonnen.

Die Freundlichen 10 Minuten

- Es darf nur Positives geäußert werden (z.B.: zeitnahe Erlebnisse des Vormittags)
- Eventuelles negatives darf nur Schriftlich erfolgen

Durchführung:

während der Vorstellungsrunde wurden die freundlichen 10 Minuten angewendet. Jede/r Teilnehmer/in hat sich mit Namen vorgestellt und ein positives Feedback zum einem zum Tag und zum anderen über den Vormittag. Das Referat von Jörg Hagel hat große Freude erweckt.

Ziele:

- durch Blick auf das Positive entsteht Fokusverschiebung
- positiv Äußerung über Mitmenschen erschwert Gesprächseinstieg übers Lästern der Schüler / Kollegen

Auswertung:

- die Methode wird gut angenommen, die Teilnehmer hatten freundliche Gemüter

Fazit:

Die Teilnehmer denken dass diese Methode in Ihrer Praxis zur Prävention anwendbar ist. Alle Teilnehmenden waren überzeugt, dass die Methode gut greifen und ein Gruppenklima verbessern kann, wenn sie über längeren Zeitraum regelmäßig (z.B. 1x wöchentlich) durchgeführt wird.

Die zweite Methode „Die Philosophenrunde“

„Die Philosophenrunde“

- Jeder Teilnehmer erhält eine beliebige Fragekarte
- Die Frage einer wenig bekannten oder fremden Person Stellen
- Antwort auf dem Fragezettel notieren
- möglichst ausführliche Antworten, wenn nötig nachhaken

Durchführung:

Im Anschluss der Vorstellungsrunde erhielten alle eine Philosophenkarte mit der Aufgabe die Methode in der Mittagsrunde auszuprobieren. Zur Auswertung konnten dann die beantworteten Fragen an für alle Fachtagesbesucher bereitgestellte Stellwände geheftet werden.

Ziele:

- Warm Up, sich miteinander bekannt machen, miteinander philosophieren ohne sich von Dritten abzugrenzen, über Personen zu lästern oder über Dinge zu meckern. Oft können sich Grüppchen nur dann finden, wenn sie sich gegen andere abgrenzen, dies soll durchbrochen werden.
- Selbstreflexion; einer fremden Person näher kommen, durch entsprechende Fragestellungen.
- Mobbing aus Langeweile vermeiden.

Fazit:

- Gute Methode zur Prävention. Mit den Fragen kommt leicht ein Gespräch ohne negative Wertung auf. Fremde können sich so annähern und Freunde sich über die Fragen mal anders austauschen.