

Workshop

Gruppen mit Schwung und Spaß



Dr. med. Stefan Ueing
Psychosomatik im Achantal

Gruppenspaß-AG

Jahres-Pressekonferenz

Vorstand Dr. Stefan Ueing

Phasen effektiver Impact-Techniken

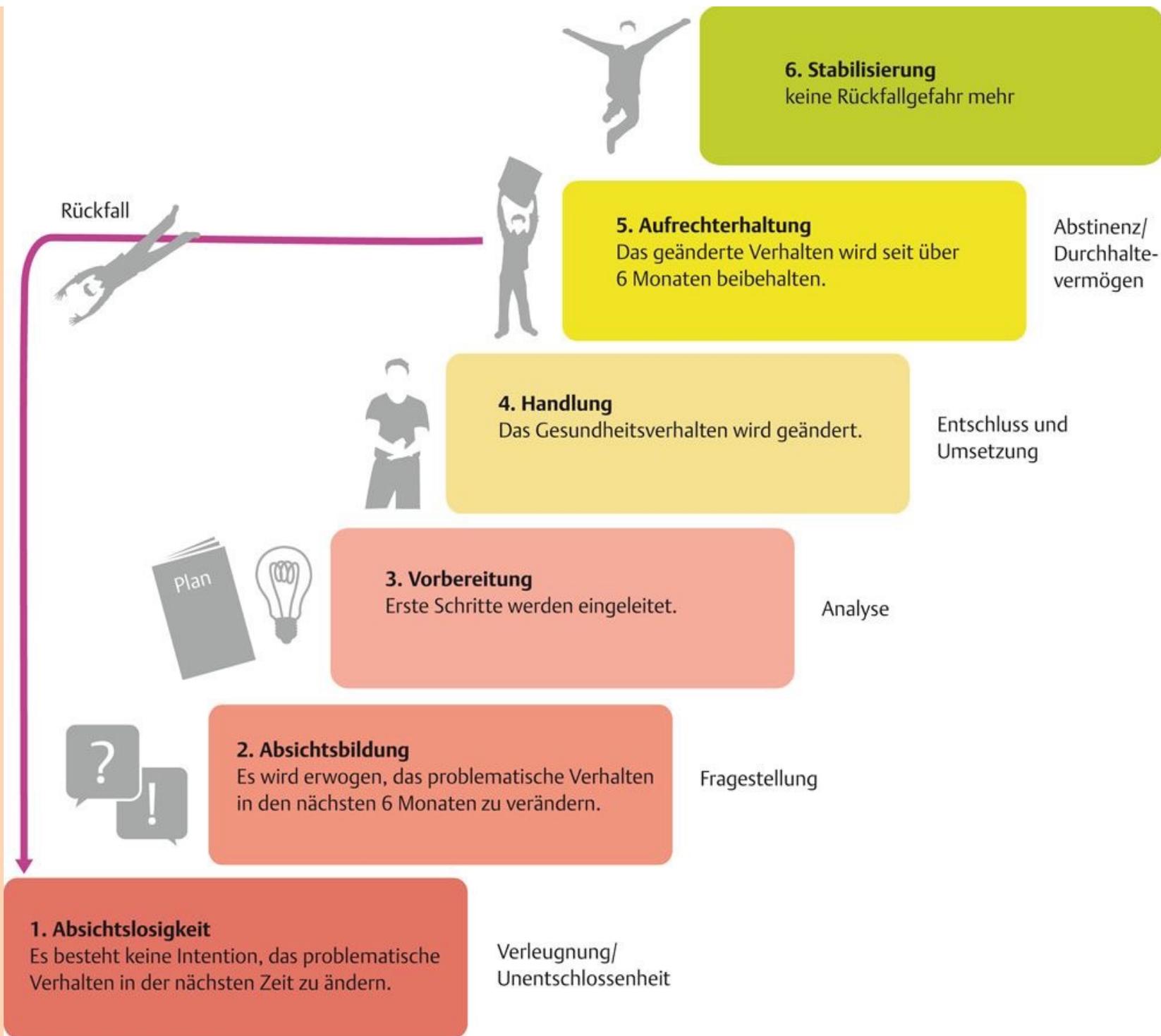
- Priming
- Intervention
- Anker

Wirkfaktoren Nach Grave

- Therapeutische Beziehung
- Motivationale Klärung
- Problemaktualisierung
- Ressourcenaktivierung
- Problembewältigung

Instrumentelle Gruppenbedingungen

- Kohäsion
- Offenheit
- Vertrauen
- Arbeitshaltung



Die Afrikareise

Die Vision: In den nächsten Tagen beginnt eine Abenteuer-Bus-Reise von hier über die Alpen durch Italien, mit der Fähre nach Afrika, und dann durch den Kontinent immer weiter...

Ihre Aufgabe: Sie werden einen Werbevortrag über Ihre/n Übungspartner/in halten. Finden Sie dazu heraus, was Ihren Übungspartner für eine Reisegruppe hilfreich macht: Kann er/sie einen Bus fahren oder Reparieren, ist campingerprobt, kann Feuer machen, hat Reiseerfahrung, kennt Sprachen, hat Kulturkenntnisse, kann singen oder Musik machen, ist integrativ, kann Handeln, Einkaufen, Organisieren, Kochen, jagen, fischen... Alles könnte irgendwie hilfreich sein...
Was macht ihre/n Übungspartner/in kostbar?

No-Yes-Bedürfnis-Mindset

Hilft negative Selbsttrancen zu erkennen, im Kontrastspiel wird die dysfunktionale Bedeutung erkennbar, Bedürfnisvariante leitet über zur Gewaltfreier / bedürfnisorientierter Kommunikation

Zweier-Team; „In Beziehung“, Vorschlag für eine Freizeitgestaltung

1. Grundsätzlich (abwertende) Ablehnung des Vorschlages
2. Freudiges Begrüßen und weiterspinnen der Idee, darf auch übertrieben sein
3. Ergänzen / Modifizieren des Vorschlages mit einem eigenen Bedürfnis

Geh-Spiel

Ziel:

Praktisches Training wirksamer Körpersprache, Erkennen der eigenen Konflikt-Stress-Körpermarker, Verstehen der eigenen Konfliktfähigkeit als Determinante privater und beruflicher Beziehungsgestaltung

Durchführung:

Gruppenaufstellung (10 – 20 Teilnehmer/innen) im Kreis, Einspielen der Gruppe mit Sprachspielen, Einfordern eines fremden Platzes, Einüben der Körpersprache zur Abwehr/Angriff, Lenken der Aufmerksamkeit auf die Körpermarker, Erklärung der Bedeutung für die Beziehungsgestaltung

Zauberladen

Ziel:

Den Preis einer Veränderung und die Verantwortung dafür transparent machen,
Motivationale Klärung, tiefere Blockaden aufdecken

Durchführung:

Anliegen, Ziele, sammeln lassen und einzeln auf Karten schreiben lassen; Einsammeln und exemplarisch vorstellen, Zauberladenidee erklären und ausschmücken, Preisverhandlung kreativ führen, Diskussion der Zahlungsfähigkeit, Evtl. Erkennen einer hintergründigen Blockade/Hemmung, Ausgehandelten Preis auf die Karte schreiben und mitgeben

Speed-Therapy

Ziele:

Erleben, dass es zu einem Thema viele verschiedene Sichtweisen gibt, Veränderung des eigenen Problems bei den Wiederholungen erleben, Distanz zum eigenen Problem entwickeln, das eigene Problem „nicht mehr hören können“

Durchführung:

Gruppe mit Innen- und Außenkreis, Gesichter zugewandt, aufstellen lassen. Bei kleineren Gruppen geht es auch mit entsprechenden Stuhlkreisen.

Die Teilnehmenden im Außenkreis sind im ersten Durchgang die Klienten...

Jeder Klient wählt ein eigenes „schönes“ Problem (wer kein reales eigenes Problem einbringen möchte kann evtl. ein fiktives Problem nehmen (ist aber nicht so gut)). Therapeuten haben 2:30 Minuten Therapiezeit, nach jeder „Therapie“ Stationswechsel alle 2:30 Minuten, „gleiches Problem, neuer Therapeut“. Ca. 6 – 10 „Therapien“ spielen lassen, dann Rollenwechsel und nochmals 6 – 10 „Therapien“ spielen lassen. Anschließend Reflexion der Erfahrungen.

Lobparcour

Ziel:

Komplimente annehmen können, Kompliment nicht selber abwerten,
Kompliment und Komplimentespende wertschätzen

Gruppe als Parcours aufstellen lassen, Beginn von einem Ende, Übende treten
in den Parcours und tanken „mindestens drei und höchstens alle“

Komplimente;

Einzig erlaubte Antwort: „Danke, das freut mich“,

dann hinten im Parcours wieder anstellen

Spielformen

Pressekonferenz

Afrikareise

Yes-No-Bedürfnis-Mindset

„Geh“-Spiel

Zauberladen

„Speed-Therapy“

Lobparcour

Bei Interesse an weiteren Workshops freue ich mich!

Gerne können Sie mir schreiben: dr.ueing@psychosomatik-achental.de

Oder mich anrufen: 0151 165 315 39