

## Entspann(er) in Familie und Schule

Begrüßung / Einführung: „Generation Corona“

09.00	St	- Die Coronakrise als Herausforderung - Die Idee zu einem „Corona-Seminar“	Einführung	
-------	----	---	------------	--

Kennenlernen: Wie habe ich die Krisenzeit erlebt?

09.10	D	Im Guten: - ein schönes Erlebnis - eine positive Erfahrung  Im Schlechten: - eine große Schwierigkeit - ein Ärger	Stillbeschäftigung Erfahrungsaustausch	Musik / Zettel
09.30	M	Ein Mensch, der mich in dieser Zeit beeindruckt hat	Gespräch	.

Das Seminar: Programm / Ablauf

09.50	D	Erwartungen der TN	Gespräch	Tafel
10.00	St	Inhalte: 1. Stressbewältigung 2. Kommunikationstraining 3. Konfliktmanagement	Vortrag	<b>AB: Programm</b>

- Pause -

## 1. Stressbewältigung

10.30	St	<p>Stress: eine (1.) seelisch-körperliche Reaktion in einer (2.) <u>Situation</u>, die wir als bedrohlich (3.) <u>beurteilen</u></p> <p>Die Erfahrung von Sinn und das Wohlbefinden</p>	Referat	<p><b>Hilfe bei Stress und Belastung</b> (<a href="https://sai.de/eltern">https://sai.de/eltern</a>)</p> <p><b>Stefan Klotzens Sinnmaschine</b></p>
10.45	St	<p><u>Atementspannung</u> (1.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung</li> <li>- Übung</li> <li>- Erfahrungsaustausch</li> </ul>	Theorie und Praxis	
11.00	D/ M	Was uns entspannt: erholsame Tätigkeiten vor / zwischen / nach Belastungen (Sport, Lesen, Musik hören ...)	Erfahrungsaustausch	Tafel (Sa) / TN schreiben mit und fassen gute Vorsätze.
11.15	St/ D/ M	<p>Einführung (St)</p> <p>„Klärungsbogen“</p> <p>Eine belastende <u>Situation</u> klären:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Worin besteht das Problem?</li> <li>- Was will ich erreichen?</li> <li>- Welche Möglichkeiten gibt es?</li> <li>- Für welche Möglichkeit entscheide ich mich?</li> <li>- Welche Hilfen benötige ich?</li> <li>- Wann werde ich was tun?</li> </ul>	GA mit aktuellen Problemen (D/M)	
12.50	St	Die Macht der <u>Gedanken</u> (vgl. Epiktet: „Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern unsere Meinung von den Dingen.“)	Impuls	„Tante Ude“ und die „Hexe“
12.00	M	<p>Negative mentale Vorgänge meiden / stoppen!</p> <p>„Grübelstopp“</p> <p>M. Buber: „Rühr hin den Kot, rühr her den Kot. Es bleibt nur immer Kot.“</p> <p>“</p>	Übung im Plenum	<b>Spiel</b>
12.10	St	<p>Positive mentale Vorgänge fördern! (St)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impuls (1): Schwimmen in der Adria (St)</li> <li>- Praktische Übung mit Atementspannung (Sa)</li> <li>- Erfahrungsaustausch</li> <li>- Impuls (2): Das „Schatzkästlein“ oder der Zettel im Geldbeutel (St)</li> </ul>	Theorie und Praxis	<p>Stefan K <b>Spiel</b></p> <p>Claudia Sch.</p>

- Pause -

## 2. Kommunikationstraining

13.00	St	<u>Annehmen und Wertschätzen</u> – die verändernde Kraft der Liebe (vgl. Goethe: „Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“)	Referat	„Der Weg ...“ Werner T. (S. 24 f.) Edison (S. 28) Rosenthal (20 f.) Hilde Domin (S. 21) (zum Lesen daheim) <b>I/AB 20.22</b>
13.15	D/ M	Annahme konkret (Praxis): - Domi, Moritz und Stevie – beste Freunde! - Annahme demonstrieren: Vorschläge - <u>Zuhören</u> als Ausdruck von Annahme und Partnerschaft: Ich bin ruhig, aufmerksam, mitfühlend, „ganz Ohr“.	Impuls Plenum	Tafel (Sa) / <b>I/AB 23</b> <b>I/AB 28.29.30</b>
13.45	St	Laster der Gesprächsführung: „Die typischen Zwölf“ (Gordon) - Theorie - Praxis	Vortrag Übung	I/152.157 <b>I/AB 32</b> <b>I/AB 34</b>
14.15	St/ D/ M	<u>Die spiegelnde Methode</u> - Kleine Theorie der Kommunikation (St) - Einstieg: Auf Empfindungen hören (D) - Aktives Zuhören: Beispiele (M) - Spiegelnde Methode mit Coronaerfahrungen	Impuls Übung Präsentation Übung	Folien <b>I/AB 36</b> II/109 <b>II/AB 23.29</b> II/122-129
15.00	St	Abschluss: - „Am Grab des Klienten“ - Fragen der TN	Vorlesen	II/126
15.15	St	<u>Problembesitz</u> : - Zuhören, wenn der andere das Problem hat - Sprechen, wenn man selbst ein Problem hat	Information	
15.20	S/ D/ M	<u>Ich-Botschaften</u> - Übung zum Einstieg (D) - Ich-Botschaften, Theorie (St) - Ich-Botschaften senden (M)	Vorlesen Referat Training Übung	I/201 – TN bewerten <b>I/205 u. I/AB 37</b>

- Pause -

### 3. Konfliktmanagement

15.50	St	Unvermeidliche (Eltern-Kind-)Konflikte: - Gefahren und Grenzen elterlicher Macht (vgl. Shelly: „Wie eine verheerende Pest besudelt Macht alles, was sie berührt.“) - die traditionelle „Lösung“ mit Sieg oder Niederlage	Referat	I/254-264  I/269 <b>I/AB39</b>
16.00	St	Macht-los Probleme lösen – die „Niederlage-lose“ <u>Methode der Konfliktbewältigung</u> (Richard Gordon): 1. Schritt: den Konflikt identifizieren 2. Schritt: mögliche Alternativlösungen entwickeln 3. Schritt: die Alternativlösungen kritisch bewerten 4. Schritt: sich für eine möglichst gute annehmbare Lösung entscheiden 5. Schritt: Wege zur Ausführung der Lösung ausarbeiten 6. Schritt: spätere Untersuchung, um die Qualität der Lösung zu beurteilen	GA	<b>I/AB 24.44</b>
16.20	D/ M	Praxis	Rollenspiel in Gruppen	

### Abschluss

16.50	St/ D/ M	Feedbackrunde - Was nehme ich mit nach Hause? - Was hat mir (nicht) gefallen?  Kahlil Gibran, Kinder	Lesen	<b>I/AB 46</b>
-------	----------------	--	-------	----------------

***Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.***  
(Reinhard Niebuhr)