



## Seminarwahl Sommersemester 2021 Selbst- und Fremderfahrungsseminar Online-Seminarwoche: 07. – 11. Juni 2021

---

- **Anmeldeformular**
- **Einverständniserklärung zum Datenschutz**
- **Infos**

Bitte schicken Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular **bis zum 02.05.2021** per **Briefpost** an folgende Adresse:

Hochschule Niederrhein  
Fachbereich Sozialwesen  
- **Selbsterfahrung** -  
Reinarzstraße 49  
47805 Krefeld



Ein Verschicken des ausgefüllten Bogens per **eMail** ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich.

Ein **Abgeben** des ausgefüllten Bogens im Fachbereich ist nicht möglich, da die Hochschule voraussichtlich bis auf weiteres für den Publikumsverkehr geschlossen bleibt.

**Ansprechpartner  
bei Fragen zur Anmeldung**

Albert Verleysdonk // [albert.verleysdonk@hs-niederrhein.de](mailto:albert.verleysdonk@hs-niederrhein.de)

# Anmeldeformular

Bitte NUR DIESES BLATT per Briefpost verschicken!

---

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Matr.-Nr.: \_\_\_\_\_

Hochschul-E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: (Pflichtangabe): \_\_\_\_\_

Studiengang:       BA Soziale Arbeit       BA Kulturpädagogik       MA PBM

Semester:                      \_\_\_\_\_       Vollzeit       Teilzeit       Dual

## Seminarwahl: Bitte kreuzen Sie Ihren Erst-, Zweit und Drittwunsch an!

Gruppe	DozentIn	Mail	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
Gruppe 1	Borg-Laufs	michael.borg-laufs@hs-niederrhein.de			
Gruppe 2	Brückner	burkhart.brueckner@hs-niederrhein.de			
Gruppe 3	Schubert, I.	iris.schubert@hs-niederrhein.de			
Gruppe 4	Wälte	dieter.waelte@hs-niederrhein.de			
Gruppe 5	Weintz	juergen.weintz@hs-niederrhein.de			
Gruppe 6	Kästele	kaestele@gmx.de			
Gruppe 7	Meyer	petrameyer@supervision-meyer.de			
Gruppe 8	Micheel	claudia.micheel@yahoo.de			
Gruppe 9	Muthmann	mmuthmann@gmx.de			
Gruppe 10	Prell	u@prell.coach			
Gruppe 11	Rottbeck	praxis-fuer-loesungen@posteo.de			
Gruppe 12	Schubert, F.	fc.schubert@t-online.de			
Gruppe 13	Wiese	kontakt@wiese-supervision.de			

## Informationen zum Datenschutz:

Alle Daten werden nur zum Zwecke und für die Dauer der Vorbereitung und Durchführung des Selbsterfahrungsseminars im Sommersemester 2021 gespeichert und verarbeitet.

## Einverständniserklärung zum Datenschutz

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke und für die Dauer der Vorbereitung und Durchführung des Selbsterfahrungsseminars im Sommersemester 2021.

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)

# Info-Blätter (Seiten 3 bis 10)

Zu Ihrer Information! **Bitte NICHT mitschicken!**

---

## Wichtiger Hinweis:

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine **normale psychische Belastbarkeit**.

Wer sich aktuell in einer **Beratung / Therapie** befindet, setzt sich bitte auf jeden Fall rechtzeitig vor Beginn des Trainings mit dem Dozenten / der Dozentin des zugewiesenen Seminars in Verbindung oder **kontaktiert bereits jetzt** während des Wahlverfahrens **Prof. Dr. Dieter Wälte**.

## Auswahlbogen verschicken:

Schicken Sie den **Auswahlbogen** (nur Seite 2) bitte bis zum **02.05.2021** ausgefüllt per **Briefpost** an folgende Adresse:

Hochschule Niederrhein  
Fachbereich Sozialwesen  
- **Selbsterfahrung** -  
Reinarzstraße 49  
47805 Krefeld



Ein Verschicken des ausgefüllten Bogens per eMail ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich. Ein Abgeben des ausgefüllten Bogens im Fachbereich ist nicht möglich, da die Hochschule voraussichtlich bis auf weiteres für den Publikumsverkehr geschlossen bleibt.

## Zeitraum des Wahlverfahrens:

19.04.2021 – 02.05.2021

Laut Studienverlaufsplan ist das Seminar für das 4. Semester vorgesehen, anmelden können sich aber **alle Studierende** der Bachelorstudiengänge SA und KP sowie Studierende des Masterstudienganges Soziale Arbeit, die dieses Modul nachholen müssen. Studierende in höheren Semestern werden bevorzugt. Falls mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind sowie bei "Überbuchung" einzelner Gruppen erfolgt die Zuteilung **per Losverfahren**.

## Aushang der Teilnehmerlisten:

Die Teilnehmerlisten/Gruppeneinteilungen werden am Montag, den **10.05.2021** auf der Homepage des Fachbereiches veröffentlicht.

# Allgemeine Infos:

---

## Kommunikationsmittel:

Für die Teilnahme am Online-Seminar benötigen Sie eine stabile Internetverbindung mit einem Notebook, Tablet oder PC (kein Smartphone). Ihr verwendetes Gerät muss ein aktuelles Betriebssystem, eine funktionierende Kamera, ein Mikrofon und einen Lautsprecher (bzw. Kopfhörerausgang) besitzen. Während der Arbeitszeiten sollten Sie Kamera, Mikrofon und Lautsprecher Ihres Geräts eingeschaltet haben und als Person am Arbeitsplatz für DozentInnen und andere TeilnehmerInnen sichtbar und ansprechbar sein. Darüber hinaus benötigen Sie während der Seminarzeiten einen Arbeitsraum, in dem Sie während der Arbeitszeiten ungestört und unbeobachtet sind.

Über weitere technische Voraussetzungen und Rahmenbedingungen werden Sie bei Bedarf rechtzeitig von den KoordinatorInnen der Selbsterfahrung und/oder von Ihren DozentInnen informiert.

## Beginn und Arbeitszeiten:

Das Online-Seminar beginnt am Montag, den 7. Juni 2021 – voraussichtlich um ca. 10.00 Uhr. Sie werden voraussichtlich bereits in der Woche vorher eine Mail mit Informationen von Ihren DozentInnen erhalten. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie diese Mail erreicht. Am 7. Juni erhalten Sie rechtzeitig von Ihren DozentInnen genaue Informationen per Mail zum Zugang zum Webinar. Falls Sie keine Mail erhalten haben oder technische Schwierigkeiten auftreten, kontaktieren Sie bitte sofort Ihre DozentIn per E-Mail oder Telefon. Die weiteren Arbeitszeiten und Pausenzeiten werden mit Ihren DozentInnen abgestimmt. Das Online-Seminar endet am Freitag, den 11. Juni – voraussichtlich um 12.30 Uhr.

## Empfehlung:

Bitte testen Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung ihr technisches Equipment. Bitte sorgen Sie für eine stabile Internetverbindung und die Einsatzbereitschaft von Kamera und Mikrofon. Zu empfehlen sind eine angemessene Kleidung und Verpflegung am Arbeitsplatz. Mit der Teilnahme stimmen Sie den hier im Abschnitt „Allgemeine Infos“ genannten Teilnahmevoraussetzungen zu.

Wir freuen uns auf Sie und unser Online-Seminar mit Ihnen!

# Kommentare

---

## **Gruppe 1: Prof. Dr. Michael Borg-Laufs**

### **Veränderungsorientierte Selbsterfahrung**

Dieses Seminar ist überwiegend gegenwarts- und zukunftsorientiert. Nachdem wir uns in der Gruppe kennengelernt und zusammengefunden haben, werden wir uns zunächst mit der je eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen, bevor wir dann versuchen, über unsere individuellen Lebensziele in verschiedenen Lebensbereichen mehr Klarheit zu erlangen. Schließlich werden wir uns damit beschäftigen, auf welche Weise jede/r Einzelne schon jetzt seinen eigenen Lebenszielen näherkommen kann.

Im Paar-, Kleingruppen- und Großgruppensetting werden die Studierenden zu unterschiedlichen Übungen (Imaginationsübungen, Achtsamkeitsübungen, biographische Methoden, lösungs- und ressourcenorientierte Übungen, Übungen zur Wert- und Zielklärung) eingeladen, die den Selbstreflexionsprozess und die Entwicklung von Änderungsmotivation unterstützen.

Die studentischen Rückmeldungen zu dem Seminar aus den letzten Jahren belegen, dass die Studierenden sich sowohl während der ganzen Woche sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt haben, als auch in hohem Maße von den inhaltlichen Angeboten persönlich profitieren konnten.

## **Gruppe 2: Prof. Dr. Burkhard Brückner**

### **Ganzheitliche Selbsterfahrung als Biographiearbeit**

Um im Team und in der Beziehung zu den Klienten professionell arbeiten zu können, ist es wichtig, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen sowie die eigenen biographischen Voraussetzungen und erworbenen Einstellungen zu kennen. In unserer Selbsterfahrungsgruppe werden die Teilnehmer als Personen sichtbar – für sich selbst und auch in den Augen der anderen. Die Zugänge zum Selbstbild, zur eigenen Lebensgeschichte und den Wünschen für die Zukunft werden in diesem Training spürbar und reflektierbar. Wir üben die Vergegenwärtigung der eigenen Herkunft und lebensgeschichtlichen Stationen unter anderem mit Mitteln des autobiographischen Schreibens, um die Gegenwart, etwa die Berufswahl, besser verstehen zu können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten deshalb Interesse am Schreiben und an der Erkundung des eigenen Lebenslaufs mitbringen.

Für die Teilnahme am Online-Seminar benötigen Sie eine stabile Internetverbindung mit einem Notebook, Tablet oder PC (kein Smartphone!). Bitte nutzen Sie als Browser Google Chrome, damit funktioniert die Webinar-Software am besten. Ihr Gerät sollte eine funktionierende Kamera, ein Mikrofon und einen Lautsprecher (bzw. Kopfhörerausgang) besitzen. Darüber hinaus benötigen Sie einen Arbeitsraum, in dem Sie während der Arbeitszeiten ungestört sind.

### **Gruppe 3: Dr. Iris Schubert**

#### **Selbst- und Fremderfahrung**

In gesundheits- und krankheitsbezogenen Arbeitskontexten müssen wir innerhalb unserer Profession Soziale Arbeit die Erlebnis- und Verhaltensweisen unserer Klientinnen und Klienten zur Gestaltung der Lebensführung analysieren. Hierzu sollten wir auch die eigenen Bewältigungsweisen kennen. Mit Blick auf Wohlbefinden erarbeiten wir unsere persönlichen, sozialen und umweltlichen Ressourcen, die wir zur Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen einsetzen (können). Wesentliche Bestandteile dieser Erfahrungswoche sind

- Bereitschaft zu wohlbefindlichem und selbststärkendem Gesundheitsverhalten
- Reflektion der eigenen Biographie, der Lebenswege und der Lebensziele

Vorausgesetzt wird

- a) die Bereitschaft, sich selbst und den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit Wertschätzung zu begegnen und sich in selbstgewählter Dosierung zu öffnen,
- b) psychische Stabilität, Neugierde
- c) regelmäßige, aktive Teilnahme.

### **Gruppe 4: Prof. Dr. Dieter Wälte**

#### **Selbst- und Fremderfahrung**

Professionelles Handeln in Arbeitsfeldern des Sozialwesens basiert auf einer reflektierten Beziehungsgestaltung. Dazu ist die Beschreibung und Analyse der Besonderheiten eigener und fremder Erlebnis- und Verhaltensbereitschaften eine unverzichtbare methodische Voraussetzung. Das dafür notwendige Rüstzeug soll in diesem Übungsseminar durch Techniken der Selbst- und Fremdeinschätzung, der Biographiearbeit, des Selbstmanagements und der Gruppenarbeit kennen gelernt, erprobt und für den Berufsalltag aufbereitet werden. Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Interaktionsaufgaben, Reflexionsverfahren und kreative Techniken sollen zur Optimierung des professionellen Handelns beitragen.

Das Folgende empfinde ich als Gruppenleiter besonders wichtig: Es freut mich, wenn Menschen sich nach ihrem eigenen Tempo öffnen. Dabei ist es mir ein besonderes Anliegen, den Selbstschutz eines jeden Teilnehmers zu beachten, insbesondere auch dann, wenn biographische Themen behandelt werden. Dafür habe ich ein transparentes methodisch und didaktisch nachvollziehbares Selbsterfahrungskonzept entwickelt, das so aufgebaut ist, dass sich die Teilnehmer empathisch, wertschätzend, sensibel und unterstützend einbringen können. Ich möchte, dass jeder Teilnehmer wachsen kann und gestärkt aus der Gruppe herausgehen kann, indem er seine eigene Persönlichkeit weiterentwickelt hat und für seine eigene Psychohygiene sorgen kann.

## **Gruppe 5: Prof. Dr. Jürgen Weintz**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

In diesem Seminar soll an den bisherigen beruflichen Erfahrungen, den persönlichen Ressourcen sowie an beruflichen Zielen gearbeitet werden. Es werden Methoden aus der systemischen Arbeit, der Gestaltarbeit und der Theaterpädagogik vorgestellt sowie in der Praxis erprobt, die für die berufsbezogene Selbst- und Fremderfahrung, für die eigene Planung und Zielsetzung sowie für die Auseinandersetzung mit persönlichen Verhaltensmustern und Konflikten im Arbeitsalltag hilfreich sein können.

- Auseinandersetzung mit Berufswunsch und Berufsfeld
- Selbstanalyse: Ressourcen und Alleinstellungsmerkmal
- Arbeit an Zielen, Hindernissen und Lösungen
- Klärung von Zielkonflikten
- Analyse der eigenen Arbeitsmotivation
- Analyse von Organisationsstrukturen
- Auseinandersetzung mit der eigenen (beruflichen) Biographie und mit persönlichen Verhaltensmustern
- Grundlagen von Kommunikation und Konfliktbewältigung
- Arbeit in Gruppen/Teams
- Kollegiale Beratung

#### Literatur:

A.Boal, Der Regenbogen der Wünsche, Milow 2007 (hrsg. von Jürgen Weintz und Bernd Ruping)

A.Boal, Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, Frankfurt/M 2013

H.Dießner, Gruppendynamische Übungen und Spiele. Ein Praxishandbuch für Aus- und Weiterbildung sowie Supervision, 6.Aufl., Paderborn 2009

K.F.Richter, Coaching als kreativer Prozess, Göttingen 2015

S.Raddatz, Einführung in das systemische Coaching, Heidelberg 2010

A.v.Schlippe/J.Schweitzer, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I, Göttingen 2013

K.O.Tietze, Kollegiale Beratung, Hamburg 2008

## **Gruppe 6: Prof. Dr. Gina Kästele**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Im Rahmen der Selbsterfahrungswoche werden Sie angeregt, sich selbst und anderen in vielfältigen Übungen zu erleben. Das Seminar ist so aufgebaut, dass Sie zunächst einen theoretischen Input zu ausgewählten Themen erhalten, die dann in der Selbstarbeit (alleine), in der Interaktion mit anderen und in der Gruppe bearbeitet werden. Die Inhalte der Selbsterfahrung sind nach Themenblöcken geordnet.

1. Tag: Biografiearbeit: Begegnung mit der persönlichen Lebensgeschichte
2. Tag: Ressourcen sind Schätze: Anerkennen der persönlichen Stärken
3. Tag: Kennenlernen der Arbeit mit Imaginationen in Theorie und Praxis. Fokus: Stärkung im Inneren Bild und die Begegnung mit dem ‚Inneren Kind‘
4. Tag: die ‚Macht‘ unserer Gedanken: Einüben positiver Selbstdialoge und Aufbau positiver Selbstgespräche
5. kurze Einführung in die Positive Psychologie und Ausklang (‘Take-away-messages’: ‘-Nutzen der Selbsterfahrungswoche persönlich und beruflich

## **Gruppe 7: Petra Meyer**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Wir werden uns in dieser Woche damit beschäftigen, wie wir mit uns selbst und anderen in Kontakt kommen und unsere Wahrnehmung schulen. Gerade in der sozialen Arbeit ist es wichtig eine Unterscheidung zwischen den eigenen Anteilen und den Anteilen der anderen treffen zu können. Im geschützten Raum der Gruppe nähern wir uns mit Achtsamkeit an.

Wer sind wir? Wo kommen wir her? Was sind unsere Stärken? Wie gehen wir mit Schwierigkeiten um? Was sind unsere Wünsche und Pläne für unser Leben, für unseren Beruf? Was ist uns wichtig für uns selbst und im Kontakt mit anderen? Was ist gerade jetzt zu tun? An welchen Stellen ist es für uns wichtig Grenzen zu setzen? Welche Ressourcen werden uns bewusst und entdecke wir neue? Wie können wir die Erfahrungen dieser Woche in die Arbeit im sozialen oder kulturpädagogischen Bereich übertragen?

Wir arbeiten mit kreativen Methoden und werfen einen wertschätzenden Blick auf unser Leben, um Möglichkeiten für die Gegenwart und Zukunft entwickeln zu können. Die Übungen enthalten Elementen aus verschiedenen Beratungsrichtungen und sind geeignet, sich selbst und die eigenen Ressourcen besser kennenzulernen.

## **Gruppe 8: Claudia Micheel**

### **Selbst- und Fremderfahrung 2.0**

Nicht umsonst ist das Seminar „Selbst- und Fremderfahrung“ ein „Kernstück“ in der Ausbildung an der HSNR und zulassungsrelevant. Und in diesem Wintersemester kommt es erneut im „digitalen Gewand“ daher und dieses Seminar im August erstmals digital durchzuführen, kam dem Betreten von „Neuland“ gleich. Der erfolgreiche Durchlauf hat dieses Gefühl aber schon verändert und wir gehen, um viele positive Erfahrungen und Lernerfolge reicher, in diese zweite Runde. Wir sind froh, wenigsten auf diese Weise, in Zeiten von Corona, einen „Begegnungsraum“ gefunden zu haben, in dem wir „fremd- und selbsterfahrend“ arbeiten können.

Wie wirkt sich die (digitale) Reduktion unserer Wahrnehmungsmöglichkeiten aus? Was erleben wir mit uns, wenn wir um liebgewonnene Selbstverständlichkeiten/eingeübte Rollen und Muster gebracht werden? Wie gehe ich unter diesen Einschränkungen in bzw. bleibe ich im Kontakt? Wie werde ich mich darstellen, wie werde ich wahrgenommen?

Uns in dieser Woche mit unserem „Selbst“ zu beschäftigen, als wichtigstes Werkzeug für unsere spätere Arbeit, führt uns auch entlang der Fragen: Was in meinem Leben hat mich zu diesem Studium/dieser Berufswahl geführt? Welche Ressourcen/Stärken befähigen mich besonders, meine angestrebte Tätigkeit zu meiner Zufriedenheit und im Interesse meines Klientel (Stichworte: Reflexionsbereitschaft und -vermögen) auszuüben? Was habe ich bereits an Fähigkeiten zur Verfügung und was würde ich gerne noch (weiter-)entwickeln?

Mit kreativen, systemischen und digitalen Methoden und Mitteln wollen wir uns diesen Fragestellungen ressourcenorientiert, aber auch mit Spaß und Humor, nähern.

Ähnlich wie in den „Live-Seminaren“ wird es Aufgaben zur persönlichen Bearbeitung geben und unterschiedlich große Settings um in den Austausch zu kommen. Es wäre, und dies schon einmal vorweggeschickt, außerordentlich nützlich, in dieser Woche einen Platz zur Verfügung zu haben, an dem ungestört und unbehelligt (Datenschutz) gearbeitet werden kann.

## **Gruppe 9: Marion Muthmann**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

In der Selbst- und Fremderfahrung sollen die TeilnehmerInnen dabei unterstützt werden, ihr eigenes Erleben und Verhalten im Kontakt zu sich selber (Wie schaue ich auf mich? Wie gehe ich mit mir um?) und im Kontakt zu anderen (Was nehmen andere an mir wahr? Was nehme ich bei anderen wahr und wie geht es mir damit?) zu erkunden. Im Fokus stehen dabei die Ressourcen jedes Einzelnen.

Im Besonderen soll auf die persönliche Entwicklungsgeschichte im Kontext Familie und die dort entwickelten Rollen, Zuschreibungen, Talente/Befähigungen und auch Einschränkungen fokussiert werden. Die Aspekte werden dann mit Blick auf die eigene Berufsrolle genauer untersucht: Was kann ich (besonders) gut? Wo sind meine Stärken? Was möchte ich weiterentwickeln, verändern ...?

Wir beschäftigen uns mit den im Laufe der persönlichen Geschichte entwickelten Glaubenssätzen und Sie prüfen, ob diese für Ihr Leben hier und heute noch so Bestand haben sollen. Darüber hinaus werden Sie an eigenen Erfahrungen untersuchen, wie oftmals das, was Ihnen lästig oder gar leidvoll erscheint, als BotschafterIn für Gesundheit und innere Balance verstanden und genutzt werden kann. Und welche Bedeutung die Grundbedürfnisse dabei spielen.

Wir arbeiten als Grossgruppe, in Kleingruppen oder Zweierkonstellationen. Jeder von Ihnen soll Möglichkeit haben, in einem persönlichen Gespräch mit mir eigene Themen, die auftauchen und beschäftigen, zu besprechen.

Vorab lasse ich Ihnen ein kleines Booklet zukommen, mit dem wir dann arbeiten werden.

Ich wünsche uns allen eine anregende und produktive Zeit und bin auf unser Miteinander gespannt.

## **Gruppe 10: Ulrike Prell**

### **„Mein Weg ist mein Weg“**

*Das Leben - Abenteuer, Kampf oder Kunstwerk ...?*

Jeder Mensch hat ein inneres Bild davon, wie das Leben aussieht und aussehen soll. Dieses Bild ist aber erst entstanden, gewachsen und zu dem geworden was es ist, durch einen stetigen Begleiter: die eigene Vergangenheit, auch Biographie genannt.

Im unsagbar großen Möglichkeitsraum, jetzt auch in der digitalen Welt, werden wir gemeinsam sehen was uns einst möglich war und was uns noch möglich ist.

In der Bildungs- und Erziehungsarbeit stellt die eigene Persönlichkeit ein zentrales Handwerkszeug dar. Es ist daher wichtig, sich selbst, seine Einstellungen und sein Verhalten vor dem Hintergrund der Biographie, des eigenen „Gewordenseins“ zu verstehen und sich eigene Erfahrungen, Normen und Werte bewusster zu machen. Die Beschäftigung mit der persönlichen Bildungs- und Erziehungsgeschichte kann dazu beitragen, die Erfahrungen, die die Identität geprägt haben und in das Handeln als Erwachsene/r und hier nicht zuletzt auch in das professionelle Handeln eingehen, transparent zu machen. Dabei können Ursprünge von Einstellungs- und Verhaltensmustern erkannt und in ihren Auswirkungen auf die (zukünftige) Arbeit näher betrachtet werden. Auch können Motive für das Ergreifen eines pädagogischen Berufs sowie persönliche Stärken, Kompetenzen und Entwicklungsbedarfe thematisiert und durchdacht werden. In dem Blockseminar via Zoom und Jitsi Meet wird mit Hilfe biographischer Selbstreflexion an allen diesen Themen gearbeitet. Erfahrungen werden durch rückschauendes Betrachten, Aktualisieren der Gefühle und Vergegenwärtigen der damaligen Lebenssituation wiederbelebt. Durch diese Bewusstwerdung werden Prozesse unbewusst in Gang gesetzt.

Klingt nach Magie, ist es aber nicht. Es ist einfach wunderbar, dass es die Möglichkeit gibt, diese Erfahrung schon jetzt machen zu dürfen.

Arbeitsformen:

Kreative Methoden (Schreiben, Malen, Musik, Phantasie Reisen, etc.), Selbstreflexive Übungen, Kurzvorträge, Einzel- und Partnerarbeiten, Gespräche in Dyaden, Triaden und im Plenum

Basisliteratur:

David Denborough (2017): Geschichten des Lebens neu gestalten. Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG

Gudjons, Herbert/ Wagener-Gudjons, Birgit/ Pieper, Marianne (2008): Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit, völlig neu bearb. und aktual. Aufl., Bad Heilbrunn: Klinkhardt

## **Gruppe 11: Rottbeck**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

In diesem Selbst- und Fremderfahrungsseminar werden wir uns u. a. mit folgenden Themen beschäftigen:

- Biografiearbeit (Bezug zum Studium und Arbeitsfelder)
- Ausfindigmachen von Stressoren (im beruflichen und privaten Alltag sowie der Umgang damit)
- Selbstfürsorge (auch in herausfordernden beruflichen und privaten Situationen)
- Entspannungs- und Vitalisierungsübungen (in der Freizeit und auch während der Arbeit)
- Gesundbleiben (auf allen Ebenen)

Dabei liegt der Fokus jeweils auf dem Thema "Achtsamkeit".

Neben dem ausführlichen Austausch im Plenum werden Übungen in Einzel- und Kleingruppenarbeit stattfinden.

Wir arbeiten systemisch, ressourcenorientiert und mit Wertschätzung füreinander. Wichtig ist mir, dass wir uns miteinander wohlfühlen. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Gedanken, Bedenken oder Einwände loszuwerden. Nach meinen Erfahrungen aus früheren Seminaren (auch online) bin ich sicher, dass wir alle am Ende um viele Erkenntnisse und Erfahrungen reicher sein werden.

Mit meinem Erfahrungsschatz als Sozialarbeiterin, Familientherapeutin, Systemische Traumatherapeutin und Systemischer Gesundheitscoach werde ich viele Fallbeispiele einbringen, die meine Haltungen und Methoden erfahrbar machen.

Benötigte Utensilien: Gymnastikmatte, Teppich o.ä. sowie bequeme Kleidung

## **Gruppe 12: Prof. Dr. Franz-Christian Schubert**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Professionelles Handeln in psychosozialen Arbeitsfeldern basiert auf einer reflektierten Beziehungsgestaltung. Dazu ist nicht nur die Erfassung und Analyse der Erlebnis- und Verhaltensweisen der Zielpersonen bzw. Klienten wichtig. Unverzichtbare Voraussetzung ist auch die Wahrnehmung der eigenen Erlebnis- und Verhaltensmuster und der persönlichen, kognitiv-emotionalen Verarbeitung dieser Muster. Das beinhaltet Reflektion der eigenen Biographie, der persönlichen und familialen Prägungen, der familialen und persönlichen Ressourcen, wie auch der persönlichen Entwicklungsperspektiven.

In diesem Sommersemester erfolgt die Durchführung voraussichtlich im Online-Modus über Video-Meeting. Das ergibt gewisse Einschränkungen gegenüber einer Live-Durchführung, dennoch sind die Inhalte an der Live-SE ausgerichtet. Die oben angeführten Reflexionsprozesse erfolgen zumeist über Selbsteinschätzung anhand Introspektion und Biographiearbeit in Einzelarbeit und teilweise in Kleingruppen.

Entscheidend für einen gelingenden SE/FE-Prozess, insbesondere auch im Online-Modus, sind Vereinbarungen über spezielle Kommunikationsverhaltensweisen innerhalb der Gruppe und eine verbindliche Schweigepflicht nach außen.

Arbeitsformen sind Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Plenum, schriftliche Aufzeichnungen und Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppenteilnehmer\*innen. Benötigtes Arbeitsmaterial: Block mit Din A 4 Blättern; Bleistift, Kuli, bunte Filzstifte, Wachsmalkreide, Zeichenblock.

## **Gruppe 13: Michaela Wiese**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

In der Selbsterfahrungswoche werden Sie sich mit Ihrem persönlichen „Gewordensein“/ Ihrer Biographie beschäftigen. Wie haben Erfahrungen Sie geprägt und zu dem Menschen werden lassen, der Sie heute sind? Welche Stärken einerseits, welche Entwicklungsfelder andererseits sind entstanden? Wie könnten sich diese Erfahrungen auf Ihr zukünftiges Arbeitsfeld auswirken (Verführungen und Möglichkeiten, „Anti-Klienten“)?

Im zweiten Teil der Woche beschäftigen wir uns mit den Veränderungen, die Sie persönlich angehen möchten. Dabei stehen die Fragen im Vordergrund: Wie kann ich meine Ziele erreichen und Verhaltens- bzw. Einstellungsänderungen bewirken? Sie werden Methoden aus der Psychologie und Supervisionsarbeit kennenlernen, die Sie für sich und die zukünftige Arbeit mit Ihren Klienten gewinnbringend nutzen können.

Wir arbeiten mit vielfältigen kreativen Methoden.

Literatur: Stahl, S. (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. München, Kailash-Verlag