



Sommersemester 2022

Selbst- und Fremderfahrungsseminar

Online-Seminarwoche: 30. Mai 2022 – 3. Juni 2022

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

Bitte werfen Sie den ausgefüllten Auswahlbogen (nur Seite 2) **bis zum 29.04.2022** im Fachbereich Sozialwesen in das **Postfach von Herrn Albert Verleysdonk** oder schicken Sie es 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.

**Ansprechpartner
bei Fragen zur Anmeldung**

Albert Verleysdonk // albert.verleysdonk@hs-niederrhein.de

Anmeldeformular

Bitte NUR DIESES BLATT einwerfen oder 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	Reitz	kristina.reitz@hs-niederrhein.de			
Gruppe 4	Schubert, I.	iris.schubert@hs-niederrhein.de			
Gruppe 5	Wälte	dieter.waelte@hs-niederrhein.de			
Gruppe 6	Geske-Esser	beategeske@web.de			
Gruppe 7	Kästele	kaestele@gmx.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 2022 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 2022.

(Datum, Unterschrift)

Info-Blätter (Seiten 3 bis 10)

Zu Ihrer Information! **Bitte NICHT einwerfen/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 einwerfen/verschicken:

Bitte werfen Sie den **Auswahlbogen** (nur Seite 2) **bis zum 29.04.2022** im Fachbereich Sozialwesen in das **Postfach von Herrn Albert Verleysdonk** oder schicken Sie ihn 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.

Zeitraum des Wahlverfahrens:

14.04.2022 – 29.04.2022

Teilnahmeberechtigt:

Laut Studienverlaufsplan ist das Seminar für das 4. Semester vorgesehen, anmelden können sich aber **alle Studierende** der Bachelorstudiengänge SA und KP **ab dem 3. Semester** sowie Studierende des Masterstudienganges Soziale Arbeit, die dieses Modul nachholen müssen. (Auch BASA- und BAKP-Studierende im 2. Semester können sich anmelden, werden aber nur berücksichtigt, falls Plätze nicht von den Studierenden in höheren Semestern genutzt werden.)

Falls sich mehr Studierende anmelden als Plätze zur Verfügung stehen, werden zunächst Studierende bevorzugt, die kurz vor dem **Abschluss ihres Studiums** stehen, danach erfolgt eine Vergabe der Plätze mittels eines **Losverfahrens**. Bei „Überbuchung“ einzelner Gruppen erfolgt die Zuteilung ebenfalls per Losverfahren. Im Einzelfall werden Studierende per Losverfahren auch in eine Gruppe zugeteilt, die sie gar nicht gewählt haben.

Aushang der Teilnehmerlisten:

Die Teilnehmerlisten/Gruppeneinteilungen werden voraussichtlich am **04.05.2022** 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 / Ende:

Das Online-Seminar beginnt am Montag, den 30. Mai 2022 – 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 30. Mai 2022 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 03. Mai 2022 – 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, die biographischen Voraussetzungen und erworbenen Einstellungen zu kennen. In der Gruppe werden die Teilnehmer als Personen sichtbar – für sich selbst und in den Augen der anderen. Die Zugänge zum Selbstbild, zu Nähe und Distanz, zur eigenen Vergangenheit, der Sichtweise von anderen und zur eigenen Berufswahl werden angeregt und u.a. in Kleingruppen reflektiert. Mit interaktiven, spielerischen und selbstreflexiven Mitteln wird die Vergegenwärtigung der eigenen Identität und die Wahrnehmung von anderen im Medium der Gruppe berufsbezogen gestärkt.

Gruppe 3: Prof. Dr. Kristina Reitz

Selbst- und Fremderfahrung

Wir werden uns in dieser Woche damit beschäftigen, wie wir mit uns selbst und anderen in Kontakt kommen. Was brauchen wir, um mit uns selbst und anderen in guter Weise „online“ (= verbunden) zu sein?

Dabei stehen die eigenen Ressourcen, Potentiale und Grenzen sowie deren Wirkung in Bezug auf uns selbst und andere im Mittelpunkt. Eigene Bedürfnisse, Wünsche und auch Fragen im Hinblick auf die persönliche und berufliche Entwicklung werden aus einer wertschätzenden Perspektive betrachtet. Wir werden einen freundlichen Blick auf unsere wertvollen „Kontakt-Erfahrungen“ aus der Vergangenheit werfen und dann schauen, was uns aktuell im Kontakt mit uns selbst und anderen gut gelingt und guttut. Vielleicht lässt sich das eine oder andere auch zukünftig im Beruf als Ressource nutzen.

Zum Einsatz kommen Wahrnehmungsübungen, kreative Methoden, systemisches Denken und Methoden zur Ziel- und Entscheidungsfindung im Einzel-, Paar- und Gruppensetting.

Weiter Infos zu den benötigten Materialien erfolgen vorab per Mail.

Gruppe 4: 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 5: 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 6: Beate Geske-Esser

Selbst- und Fremderfahrung

Wir befinden uns in einer Zeit des persönlichen und kollektiven Umbruchs, werden immer wieder aufgefordert, an den vielen Weggabelungen zu entscheiden, wohin wir uns bewegen und wie wir mit den Herausforderungen umgehen wollen. Normalerweise gehen wir ja davon aus, alles im Griff zu haben und denken, wir könnten unser Leben selbstbestimmt gestalten.

In dem Online-Seminar möchten wir uns Raum und Zeit dafür nehmen, uns selbst zu entdecken, uns mit unserem Leben zu beschäftigen und uns mit anderen auszutauschen.

Wer sind wir? Wo kommen wir her? Was sind unsere Stärken? Wie gehen wir mit Schwierigkeiten um? Was sind denn unsere Wünsche und Pläne für unser Leben, für unseren Beruf? Was ist uns wichtig für mich und im Kontakt mit anderen? Was ist gerade jetzt zu tun?

Wie kann ich mich und andere in der Entwicklung unterstützen?

In den Einzel- und Gruppenarbeiten können wir uns und die anderen wertschätzend wahrnehmen und haben Zeit für Feedback und Austausch. Angeboten werden z. B. Übungen zum biografischen und kreativen Arbeiten, Achtsamkeit, Bewegung und Zeiten in Stille.

Für das Online-Seminar benötigen Sie eine stabile Internetverbindung sowie einen PC, Notebook, Tablet (kein Smartphone) mit funktionierender Kamera- und Mikrofonfunktion. Zudem brauchen Sie Buntstifte, Blätter (DIN4/DIN3), Schere, Tesafilm, Handy mit der Möglichkeit, Fotos aufzunehmen, zu speichern und zu versenden. Weitere Absprachen finden vor dem Seminar per Mail statt.

Um die Vertraulichkeit für sich und die Gruppe sicher zu stellen, sorgen Sie bitte dafür, dass Sie sich während der Arbeitszeiten in einen Raum zurückziehen und ungestört arbeiten können!

Ich freue mich auf Sie und unsere gemeinsame Zeit „on- und offline“.

Gruppe 7: Prof. Dr. Gina Kästele

Selbst- und Fremderfahrung

Im Rahmen der Selbst- und Fremderfahrungswoche werden Sie angeregt, sich selbst und andere in ausgewählten Übungen zu erleben. Das Seminar ist so aufgebaut, dass Sie zunächst theoretische 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: Innere Bilder sind Kraftquellen: Stärkende Erfahrungen in der Imagination, Stärkung der Vorstellungskraft und die Begegnung mit dem „Inneren Kind“
4. Tag: die Positive Psychologie und die Macht unserer Gedanken: Einüben positiver Selbstdialoge und Aufbau positiver Selbstgespräche
5. „Take-Away-Messages“: Nutzen der Selbst- und Fremderfahrung für die persönliche und berufliche Entwicklung

Gruppe 8: Claudia Micheel

Selbst- und Fremderfahrung

Als pädagogische Fachkräfte stellen wir im Umgang mit Menschen in belastenden Lebenssituationen neben unseren fachlichen und methodischen Kenntnissen insbesondere auch uns als „Person“ als wichtigste Ressource zur Verfügung.

Wir alle sind in Gruppen sozialisiert: Familie, Kindergarten, Schule, Peers, Partnerschaften, Ausbildung/Studium etc.. Wir haben frühe Prägungen in unseren Familien erfahren, Erfahrungen gesammelt und uns entwickelt.

Diese Erfahrungen beeinflussen im wesentlichen die Art und Weise, wie wir „bevorzugt“ wahrnehmen, fühlen und entsprechend interagieren.

Eine gute Selbstkenntnis, ist ein wichtiges „Werkzeug“ in der sozialen und kulturpädagogischen Arbeit. Denn sie ermöglicht uns, hilfreiche pädagogische und beraterische/therapeutische Beziehungen so zu gestalten, dass wir uns reflektierend als Teil des „Helfersystems“ wahrnehmen und leichter professionell agieren können.

Ein Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen auf diesem Weg zu mehr Selbstkenntnis ein Angebot zu machen. Hierbei werden wir uns, im Sinne des systemischen Arbeitens, entlang Ihrer bereits entwickelten Stärken und Ressourcen bewegen, und erarbeiten, welche Qualitäten Sie für die Ausübung „sozialer Arbeit“ bereits mitbringen, bzw. gelernt haben und welche Sie gerne noch (mehr) entwickeln möchten.

Mit kreativen, ggf. digitalen, systemischen und spielerischen Mitteln und Methoden, aber auch mit Spaß und Humor, werden wir uns den folgenden Fragestellungen ressourcenorientiert nähern:

- Wie nehme ich mich selbst wahr? Was denke ich über mich?
- Wie nehmen mich andere wahr? Wie wirke ich auf sie?
- Welche Rollen sind mir vertraut? Welche Stärken sind mit diesen verbunden?
- Was waren prägende Ereignisse in meinem bisherigen Leben und welche Stärken/Ressourcen wurden in diesen deutlich oder habe ich aus diesen entwickelt?
- Welche Wirkungen können meine Ressourcen in der professionellen Arbeit entfalten?
- Was bedeutet dies in Bezug auf meine Berufswahl und spätere Tätigkeit?

Wir arbeiten im Seminar in unterschiedlichen Settings: in Einzelarbeit, in Kleingruppen und im Plenum.

Gruppe 9: Dr. 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 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, Phantasiereisen, 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: Marie 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.

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, deren Äußerung und kognitiv-emotionalen Verarbeitung und Handhabung. Das beinhaltet Reflektion der eigenen Biographie, der persönlichen und familialen Prägungen, der familialen und persönlichen Ressourcen, wie auch der persönlichen Entwicklungsperspektiven.

Die Reflexionsprozesse erfolgen zumeist über Selbsteinschätzung anhand Introspektion und Biographiearbeit in Einzelarbeit und in Video-Kleingruppen.

Entscheidend für einen gelingenden SE/FE-Prozess sind Vereinbarungen über spezielle Kommunikations-verhaltensweisen innerhalb der Gruppe und eine verbindliche Schweigepflicht nach außen.

Arbeitsformen sind Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Plenum, schriftliche Aufzeichnungen und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer*innen der Gruppe. Benötigtes Arbeitsmaterial: Schreibblock, Zeichenpapier Din A 4; Bleistift, Kuli, bunte Filzstifte, Wachsmalkreide.

Gruppe 13: Michaela Wiese

Selbsterfahrung: Biographiearbeit und Persönlichkeitsentwicklung

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/ Klientinnen“)?

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/Klientinnen gewinnbringend nutzen können.

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