

Wie ich Dich sehe – und wie ich denke, dass Du mich siehst

(inspiriert von Madeleine Duclos)

Kurzbeschreibung:

Diese Aktivität verschafft Bewegung. Sie kann zu jeder Zeit in einem Workshop oder Seminar eingebaut werden, wenn Sie individuelle Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten sichtbar machen und vermitteln wollen, wie man diese wertschätzend kommuniziert.

Die Aktivität ist auch als Feedbackübung geeignet, vor allem für Gruppen, die Mühe haben, positives Feedback direkt auszudrücken. Zudem ist es eine sehr aktive Übung, die energetisierend wirkt, Verbundenheitschafft und somit die Zusammenarbeit fördert.

Setting

- ★ Die Aktivität eignet sich auch für große Gruppen (50 Personen undmehr, wenn ausreichend Platz vorhanden ist), die untere Grenze würde ich bei ca. acht Personen festlegen. Bei großen Gruppen können nicht alle teilnehmenden Personen allen anderen ein Feedback geben. Außerdem müssen bei großen Gruppen ggf. besondere Vorkehrungen beim Vorlesen der Kreditkarten getroffen werden (s.u.).
- ★ Die ganze Aktivität dauert ca. 45 Minuten bis eine Stunde – je nach Gruppengröße. Rechnen Sie mit 5 bis 10 Minuten zum Erklären und Befestigen der Blätter auf dem Rücken, ca. 20 Minuten für das Schreiben auf dem Rücken, ca. 10 Minuten für das Aufschreiben des Selbstbildes, ca. 20 Minuten für das Lesen, Fragenstellen, Beschriften der Kreditkarten und das Vorlesen.
- ★ Achten Sie darauf, dass der Raum groß genug ist, damit sich die Teilnehmenden frei bewegen können. Ebenfalls wichtig ist die Stuhlanordnung: Konzertbestuhlung ist nicht möglich – es braucht eine freie Fläche, damit die Teilnehmenden umhergehen können.

Benötigtes Material:

- ★ Kleine Wäscheklammern (eine Klammer pro Person)
- ★ A4-Blätter 120g/160g (ein Blatt pro Person; unbedingt darauf achten, dass das Papier dick genug ist!)
- ★ A4-Blätter 80g (ein Blatt pro Person)
- ★ Filzstifte – verschiedene Farben (ein Filzstift pro Person)
- ★ Kreditkartengroße Kartons, ca. 160g (eine Karte pro Person)

Kontext und Zielsetzung

Da dies eine unserer Lieblingsübungen ist, setzen wir sie oft und gern in Workshops ein...

- ★ zur Teambildung, ziemlich am Anfang des Workshops – so sehen die Teilnehmenden, dass man sich nicht gut zu kennen braucht, um positive Eigenschaften und Eindrücke bei anderen festzustellen,
- ★ wann immer es in einem Team an Wertschätzung mangelt oder wenn das Team Mühe hat, positives Feedback und Wertschätzung auszudrücken,
- ★ zu Beginn eines Projekts zur Ressourcensammlung,
- ★ nach einem gelungenen Projekt als gegenseitiges positives Feedback,
- ★ wenn sich die Leute in einem Team unterschätzen.

Die Aktivität öffnet, gerade in schwierigen Zeiten, wieder den Blick für die Ressourcen der anderen – für ihre positiven Eigenschaften und Fähigkeiten. Das verbessert die Beziehungen unter den Teammitgliedern und somit das Arbeitsklima insgesamt. Sie stärkt das Gruppengefühl. Auch stärkt sie das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen sowie das Vertrauen in die anderen. Weiter lehrt sie die Leute, sich besser selbst einschätzen zu können und sich ihrer Wirkung auf andere bewusster zu werden.

Ausführliche Beschreibung

Die Teilnehmenden befestigen sich gegenseitig mit einer Wäscheklammer ein Blatt Papier (120g bis 160g – es muss festes Papier oder Karton sein, damit der Stift nicht durchdrückt) am Rücken – am besten eignet sich der Kragen des Kleidungsstückes. Dann nimmt jeder einen Filzstift in die Hand und die Kursleitung bittet alle aufzustehen und ohne zu sprechen auf den Rücken eines jeden anderen Teammitglieds (bzw. in großen Gruppen so vielen wie möglich) möglichst leserlich eine positive Eigenschaft dieser Person zu notieren.

Je nach Ziel der Übung wird eine Ressource, eine Stärke, ein Talent, ein erster Eindruck, ein Feedback zu einem bestimmten Thema etc. aufgeschrieben- auf jeden Fall etwas Positives, Wertschätzendes.

Anschließend setzen sich alle (das Blatt bleibt ungelesen am Rücken!) und schreiben für sich auf ein anderes Blatt, was sie vermuten, was auf ihrem Blatt am Rücken steht. Mit anderen Worten: Sie notieren, was sie denken, dass die anderen über sie denken. Dann – und erst dann- nehmen sie das Blatt von ihrem Rücken und vergleichen die beiden Blätter. Es dürfen Verständnisfragen gestellt werden (keine Erklärungen oder Rechtfertigungen!).

Dann unterstreicht jeder für sich die drei Wertschätzungen, die ihn am meisten berühren und schreibt sie auf eine kleine Karte (Kreditkartengröße).

Anschließend lesen alle ihre drei liebsten Ressourcen in der Ich-Form der Gruppe vor: z.B. „Ich bin ...“ „Ich zeichne mich aus durch meine ...“ In sehr großen Gruppen (mehr als 15 Personen) müssen ggf. Kleingruppen gebildet werden, in denen jeweils alle Gruppenmitglieder ihre Kreditkarte vorlesen können, da dieser Teil der Methode sonst zu lange dauert und es für die Zuhörenden langweilig zu werden droht. Das sollte nicht passieren, jeder vorlesenden Person soll das gleiche Interesse entgegengebracht werden. Anschließend können die kleinen Karten in die Brieftasche, in die Hosentasche, in die Handtasche etc. gesteckt, an die Magnetwand über dem Schreibtisch geklebt oder neben das Telefon gelegt werden ...

Praxistipp: Hier variieren wir und fragen, wer mag eine Ressource oder mehr mit uns teilen – niemand wird gezwungen, es darf freiwillig bleiben, damit die Energie positiv bleibt.