

# WERKZEUGKASTEN FÜR EIN NACHHALTIGES LEBENSKOMPETENZ-CAFÉ

6 Module und 18 Unterrichtsvorlagen mit praxisorientiertem Lernmaterial

[www.SLSCAFE.eu](http://www.SLSCAFE.eu)



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



# Inhalt

<b>01</b>	<b>EINSTIEG &amp; GEGENSEITIGES KENNENLERNEN</b> ..... 05 Vertrauen aufbauen Zu stärkende Qualität oder Fertigkeiten Hoffnungen für die Zukunft aufzeigen
<b>02</b>	<b>EFFEKTIVE KOMMUNIKATION</b> ..... 22 Aufmerksames Zuhören Verbales und nonverbales Verhalten Selbstbehauptungsfähigkeiten zur Verringerung der Verwundbarkeit
<b>03</b>	<b>BEZIEHUNGEN</b> ..... 43 Änderung der Idealbilder Positive Lösung von Konflikten Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-win-Situation
<b>04</b>	<b>ENTSCHEIDUNGSFINDUNG &amp; ZIELERREICHUNG</b> ...61 Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten Entscheidungen und Auswirkungen Realistische Ziele setzen und sie erreichen
<b>05</b>	<b>BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN UND STRESS</b> ... 81 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen - verbal und nonverbal Gefühle sicher ausdrücken Bewältigungsstrategien für positives Denken
<b>06</b>	<b>KREATIVES DENKEN</b> ..... 99 Wie kann man Innovativität verstehen? Was bedeutet analytisches Denken? Was bedeutet Kreativitätsförderung?



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

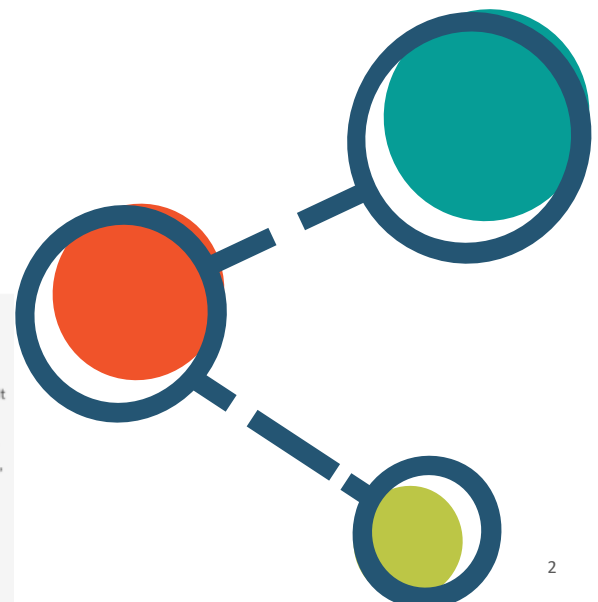
CC BY-SA 4.0

Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

**BY:** Credit must be given to you, the creator.

**SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



## 01 | Leitfaden zu dieser Toolbox:

Innerhalb der Sustainable Life Skills Cafe PR1 Toolbox besteht jeder Teil aus mehreren Lektionen. Dieses praxisorientierte Lernmaterial besteht aus insgesamt **6** Modulen und **18** Unterrichtsvorlagen. Diese Veröffentlichung enthält eine konstruktive Struktur mit einer logischen Abfolge der Lektionen. Es wird daher empfohlen, die Reihenfolge der Lektionen nicht zu ändern. Die Ausbilder/Tutoren und Praktiker können jedoch beschließen, eine bestimmte Lektion oder Aktivität wegzulassen oder ein anderes Modul zu erweitern. Und wenn z. B. während der Treffen des Life Skills Cafe nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, ist es auch möglich, den Ansatz "pick and choose" anzuwenden.

Diese Publikation ist so geschrieben, dass jeder davon profitieren kann, insbesondere aber gering qualifizierte/benachteiligte Erwachsene sowie Tutoren, Mentoren, Coaches usw. Auf diese Weise ebnen wir zunächst den Weg dafür, wie diese Tools in informellen Lernumgebungen eingesetzt werden können, und ermöglichen dann auch Peer Education. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein erwachsener Teilnehmer eine Sitzung für andere Teilnehmer abhalten kann. Alle Lektionen beinhalten praktische Aktivitäten für die Lernenden im Kontext einer nachhaltigen Lebenseinstellung. Die Aktivitäten sind eng mit der Praxis und der realen Welt verbunden. Auf diese Weise fördert der Kurs das praktische Lernen. Die Lernenden sollten ermutigt werden, Fragen zu stellen, so viele Fragen, wie ihnen einfallen.

## 02 | Verwendung von Lektionen im Schulungsmaterial

Um die Wirkung des Schulungsmaterials zu vervollständigen und zu erleichtern, wird es als wichtig erachtet, eine Reihe von informellen Aktivitäten bereitzustellen, die von Praktikern im Umfeld der Moderatoren von Sustainable Life Skills Cafes genutzt werden können. Die Aktivitäten sollten nicht als isolierte Ereignisse betrachtet werden, sondern als ein Prozess, der zum persönlichen Wachstum der Lernenden und ihrer Entwicklung in Bezug auf die Lebenskompetenz beiträgt.

Zu jeder Lektion gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ausbilder/Tutoren/Moderatoren bei der Durchführung der Aktivität unterstützt. Die folgenden Lektionen bieten die Möglichkeit, die Reflexion und die Fähigkeiten der Lernenden durch praktische, partizipatorische und dialogorientierte Erfahrungen zu fördern.

In diesen Lektionen üben die Teilnehmer eine Liste von Kompetenzen, die auf dem Europäischen Kompetenzrahmen für ein besseres Leben, auch bekannt als LifeComp, basiert. Dieser Rahmen zielt darauf ab, einen Konsens über ein gemeinsames Verständnis von Lebenskompetenzen zu schaffen, indem **9** Kompetenzbereiche definiert werden (siehe Abbildung unten). Diese Kompetenzen sind mit den Lektionen in diesem Trainingskurs verknüpft.

## 03 | Kompetenzrahmen für nachhaltige Lebenskompetenzen

Die Befähigung und Unterstützung benachteiligter Erwachsener spielt eine Schlüsselrolle in der europäischen Wirtschaft, da sich diese Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in einer prekären Lage befinden, da es vielen von ihnen an Fähigkeiten, Berufserfahrung, Fähigkeiten zur Arbeitssuche und finanziellen Ressourcen fehlt, um eine Beschäftigung zu finden. Der in diesem Bericht vorgestellte LifeComp-Rahmen schlägt ein Konzept der "Nachhaltigen Lebenskompetenzen" vor, das im Zusammenhang mit internen Fähigkeiten und Verhaltensweisen erklärt werden kann, die es dem Einzelnen ermöglichen, "die für die menschliche Entwicklung erforderlichen Kompetenzen

aufzubauen und positive Verhaltensweisen anzunehmen, die ihn in die Lage versetzen, effektiv mit den Herausforderungen umzugehen.

LifeComp ist ein konzeptioneller Rahmen, der 9 Kompetenzen (P1-3, S1-3, L1-3) beschreibt, die von jedem in der formalen, informellen und nicht-formalen Bildung erlernt werden können. Diese Kompetenzen sind in 3 miteinander verknüpfte Kompetenzbereiche gegliedert: Persönlich, Sozial und Lernen lernen. Jeder dieser Bereiche besteht aus drei Kompetenzen, die zusammen die Bausteine der Lebenskompetenzen bilden.

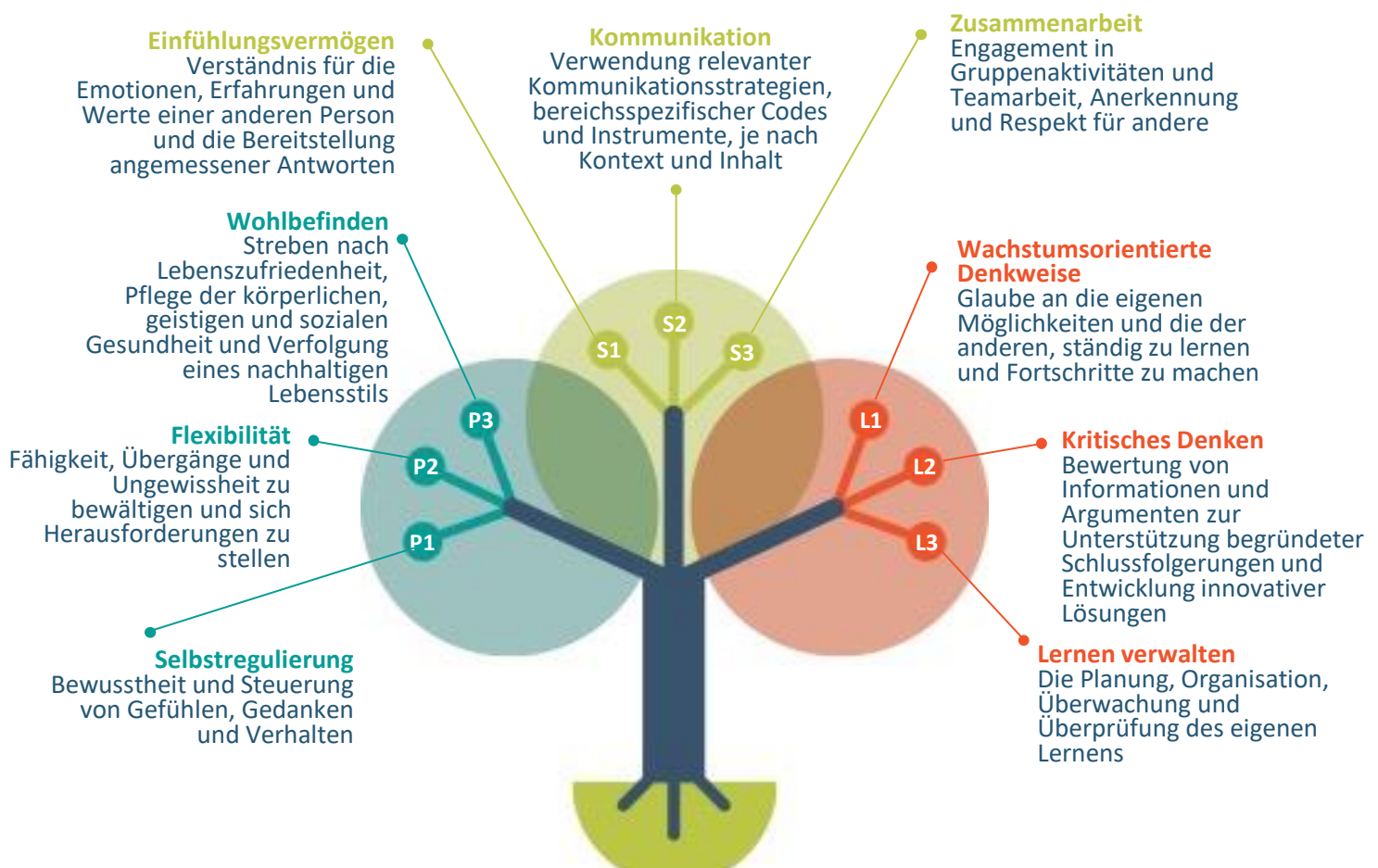


Abbildung 1: Der LifeComp-Kompetenzbaum beschreibt neun Kompetenzen, die in drei Bereiche unterteilt sind: Der "persönliche" Bereich (P1, P2, P3), der "soziale" Bereich (S1, S2, S3) und der Bereich "Lernen zu lernen" (L1, L2, L3)

© EU 2020, Creative Commons (CC BY 4.0)

LifeComp kann als Grundlage für die Entwicklung von Lehrplänen und Lernaktivitäten verwendet werden, die die persönliche und soziale Entwicklung sowie das Lernen des Lernens fördern.

# 03

## BEZIEHUNGEN

- 3.1 Veränderung der Idealbilder
- 3.2 Positive Lösung von Konflikten
- 3.3 Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-win-Situation





## Beziehungen

Beziehungen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens. Egal, ob es sich um eine Beziehung zum Partner, zum besten Freund, zur Familie, zu einem Kollegen oder zu einem Nachbarn handelt. Manche von ihnen sind einfacher oder formeller. Andere sind intimer, und ihre Qualität hat einen großen Einfluss auf unser Glück.

Die Aufrechterhaltung einer starken Beziehung erfordert ständige Fürsorge und Kommunikation, und es hat sich gezeigt, dass bestimmte Eigenschaften besonders wichtig sind, um eine gesunde Beziehung zu fördern. Zunächst einmal sollte jeder das Vertrauen haben, dass sein Partner bereit ist, dem anderen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen. Außerdem müssen beide bereit sein, auf ihre Unterschiede einzugehen, auch wenn sich diese im Laufe der Zeit ändern.

Die Beziehung zu sich selbst ist genauso wichtig wie alle anderen Beziehungen zu anderen in Ihrem Leben. Wenn Sie sich nicht in einem guten Zustand befinden, der durch Ausgeglichenheit, Mitgefühl und inneren Frieden gekennzeichnet ist, sind Sie wahrscheinlich nicht in der Lage, Ihre beste Arbeit zu leisten oder der beste Partner, Elternteil oder Freund zu sein, der Sie sein können. Sie werden davon profitieren, wenn Sie auch an dieser Beziehung arbeiten.

Die Aktivitäten in den Sitzungen richten sich an Erwachsene, können aber bei Bedarf an andere Zielgruppen angepasst werden.

# 3.1

## Änderung von Ideale Bilder

### Ziel

- Neubewertung des eigenen Selbstbildes
- Förderung eines positiven Selbstbildes
- Erlernen der Mechanismen zur Regulierung von Bildern



### Aktivitäten

- 30 Minuten - Aufwärmübung: **Scrapbooking**
- 30 Minuten - Körperliche Aktivität: **Hoffnung und Ängste - Design Thinking**
- 40 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Baum der Hoffnung**



### Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Stift und Papier
- **Körperliche Aktivität:** Stift und Papier
- **Nachbereitende Aktivität:** Stift und Papier (optional)



### Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **P3.1** Bewusstsein, dass individuelles Verhalten, persönliche Eigenschaften sowie soziale und umweltbedingte Faktoren die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen
- **P1.1** Bewusstsein und Ausdruck von persönlichen Gefühlen, Gedanken, Werten und Verhalten
- **P1.3** Förderung von Optimismus, Hoffnung, Widerstandsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und Zielstrebigkeit zur Unterstützung von Lernen und Handeln



### Dauer

- 55 Minuten



### Schlüsselwörter

- Image, Selbstbild, Selbstwertgefühl



# Aufwärmen

## Drei gute Menschen

**Empfohlener Schwierigkeitsgrad:**  
**Fortgeschrittene**  
**Digitales oder nicht-digitales**  
**Werkzeug: Nicht-digitales**

### Anweisungen für die Aktivität:

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, damit Sie sich konzentrieren können. Auf ein Blatt Papier schreiben Sie 3 Textabschnitte.

#### 1. Denken Sie an eine fiktive Figur

- Nenne eine inspirierende Figur aus einem Buch oder einer Fernsehserie.
- Führen Sie anschließend ihre Stärken auf und beschreiben Sie, wie sie ihre Stärken zur Bewältigung von Herausforderungen oder im Alltag einsetzen.

#### 2. Denken Sie an eine inspirierende Person, die Sie kennen

- Nennen Sie eine inspirierende Person, die Sie kennen.
- Führen Sie ihre Stärken auf und beschreiben Sie, wie sie ihre Stärken zur Bewältigung von Herausforderungen oder im täglichen Leben einsetzen.

#### 3. Denken Sie an sich selbst

- Listen Sie Ihre Stärken auf und beschreiben Sie, wie Sie Ihre Stärken im Alltag einsetzen.
- Beschreiben Sie, wie Sie Ihre Stärken genutzt haben, um eine bestimmte Herausforderung zu meistern.

Es ist wichtig, dass Sie sich Gedanken über die Personen und Fähigkeiten machen, die Sie aufschreiben. Versuchen Sie, so spezifisch oder speziell wie möglich zu sein. So können Sie die Stärken, die Sie bewundern, besser verstehen.

### Benötigte Materialien:

Für diese Aktivität brauchen Sie nur Papier und Stift und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich hinsetzen und über Ihre Gedanken nachdenken können. Optional können Sie diese Aufgabe auch auf einem Laptop oder Tablet schreiben.





## Veränderung der Idealbilder: Körperliche Aktivität

Das Selbstbild ist nicht dauerhaft festgelegt. Ein Teil unseres Selbstbildes ist dynamisch und verändert sich. Wir können lernen, ein gesünderes und genaueres Bild von uns selbst zu entwickeln und so die Verzerrungen im Spiegel in Frage stellen.

Wählen Sie eine oder mehrere Aktivitäten aus der Liste aus und schreiben Sie die Antworten auf. Je präziser Sie Ihre Antworten geben können, desto mehr Wirkung wird die Übung haben.

Sie können diese Schritte auch durch regelmäßiges tägliches oder wöchentliches Tagebuchschreiben umsetzen, oder immer dann, wenn Sie sich überfordert fühlen, eine Erinnerung brauchen oder Ihren Kopf frei bekommen. Denken Sie daran, dass diese Veränderungen nicht über Nacht eintreten und dass es keine magische Übung oder Aktivität gibt, die dies ändern kann. Bei konsequenter und regelmäßiger Anwendung haben sie jedoch die Fähigkeit, unser Selbstbild zu verändern.

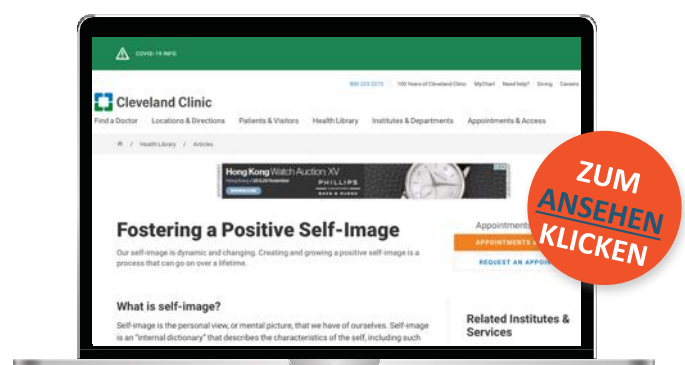
## Förderung einer positiven Selbstdarstellung

### Beschreibung:

Das Selbstbild ist die persönliche Sichtweise oder das mentale Bild, das wir von uns selbst haben. Das Selbstbild ist ein "inneres Wörterbuch", das die Eigenschaften des Selbst beschreibt, darunter Dinge wie intelligent, schön, hässlich, talentiert, egoistisch und freundlich.

### Konkrete Schritte zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes:

- Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Selbstbildes.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren positiven Eigenschaften.
- Bitten Sie wichtige Personen, Ihre positiven Eigenschaften zu beschreiben.
- Definieren Sie persönliche Ziele, die vernünftig und messbar sind.
- Konfrontation mit Denkverzerrungen.
- Erkennen und erforschen Sie die Auswirkungen von Etiketten in der Kindheit.
- Vermeiden Sie es, sich mit anderen zu vergleichen.
- Entwickeln Sie Ihre Stärken.
- Lernen Sie, sich selbst zu lieben.
- Geben Sie positive Bestätigungen.
- Denken Sie daran, dass Sie einzigartig sind.
- Denken Sie daran, wie weit Sie gekommen sind.

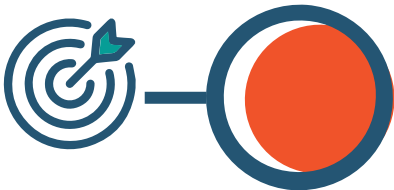


# Follow-up

## Negative Gedanken bekämpfen



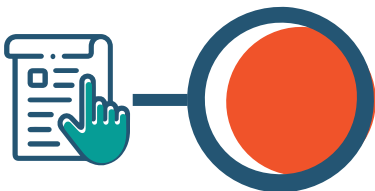
### Digitales oder nicht-digitales Werkzeug: Nicht-digitales Empfohlener Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittene



#### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Papier
- Stift

Oft ertappen wir uns dabei, dass wir einen negativen Gedanken denken, der sich anfühlt, als käme er aus dem Nichts. Wir können zwar nicht verhindern, dass er auftaucht, aber wir können wählen, wie wir auf ihn reagieren. Wir können bestimmen, wie er uns beeinflusst und welche Macht er über uns hat. Wenn Ihre negativen Gedanken Sie überwältigen, üben Sie, anders über sie zu denken.

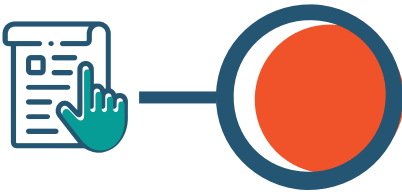


Depressionen, geringes Selbstwertgefühl und Angstzustände sind oft das Ergebnis irrationaler negativer Gedanken. Jemand, der bei der Arbeit regelmäßig positives Feedback erhält, könnte aufgrund einer einzigen kritischen Bemerkung das Gefühl haben, dass er in seinem Job schlecht ist. Ihre irrationalen Gedanken über ihre Arbeitsleistung bestimmen, wie sie sich selbst einschätzen.

Irrationale Gedanken sind oft unwahr, und sie zu hinterfragen kann uns helfen, diese Gedanken zu ändern. Dies geschieht jedoch nicht über Nacht, und es erfordert Absicht und Übung, um sie zu ändern oder zu ersetzen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, die eigenen Gedanken aus einer höheren Perspektive zu betrachten. Versuchen Sie, sie objektiver zu betrachten, um besser zu verstehen, ob sie eine rationale Grundlage haben oder ob Sie einfach zu hart zu sich selbst sind.

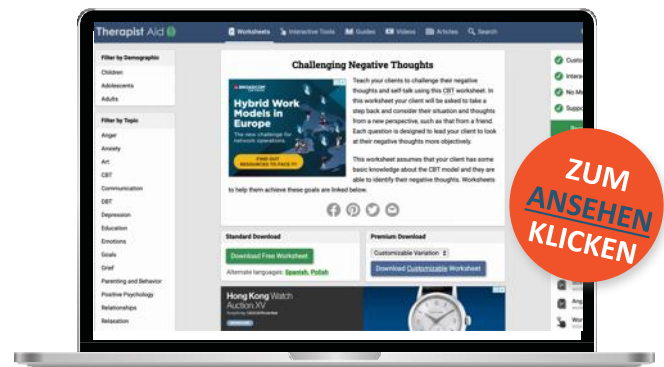
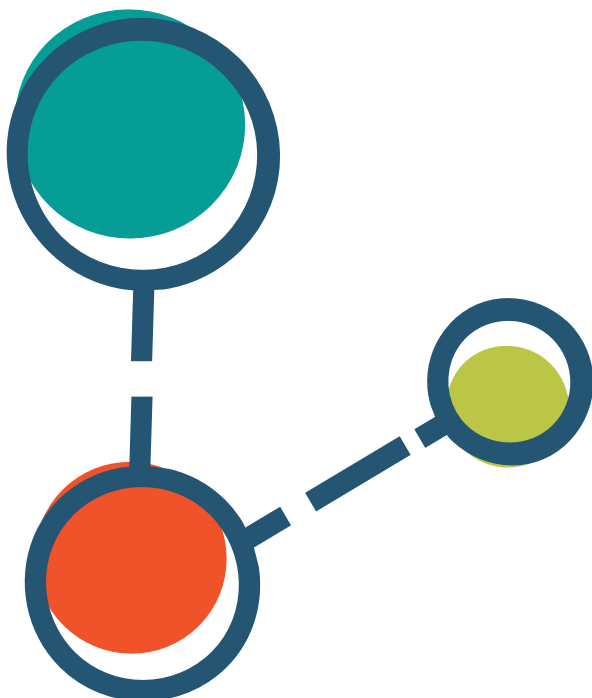


# Nachbereitung: Negative Gedanken bekämpfen



- Gibt es stichhaltige Beweise für meinen Gedanken?
- Gibt es Beweise, die meinem Gedanken widersprechen?
- Versuche ich, diese Situation ohne alle Beweise zu interpretieren?
- Was würde ein Freund über diese Situation denken?
- Wenn ich die Situation positiv betrachte, was ist dann anders?
- Wird das in einem Jahr noch eine Rolle spielen?
- Wie sieht es in fünf Jahren aus?

Öffnen Sie danach die Augen und denken Sie nach. Haben Sie nur zu viel nachgedacht oder eine Situation negativ dargestellt? Haben Ihnen diese Fragen geholfen, etwas zu erkennen?



## 3.2

# Positive Lösung von Konflikten

## Ziel

- Lernen, einen angemessenen Kompromiss zu finden
- Schaffung eines positiveren Umfelds
- Entwicklung von Teamarbeit und Kommunikation



## Aktivitäten

- 10 Minuten - Aufwärmübung: **Sagen, hören, meinen**
- 30 Minuten - Körperliche Aktivität: **Wie man Konflikte in Beziehungen löst**
- 30 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Fantasievolle Mediationen**



## Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Keine
- **Körperliche Aktivität:** Papier und Stifte (optional)
- **Nachbereitende Aktivität:** Papier und Stifte, Video/Bildmaterial



## Abgedeckte LifeComp-Kompetenzen

- **S3.2** Verständnis der Bedeutung von Vertrauen, Achtung der Menschenwürde und Gleichheit, Bewältigung von Konflikten und Aushandlung von Meinungsverschiedenheiten für den Aufbau und die Aufrechterhaltung fairer und respektvoller Beziehungen
- **S2.2** Interaktionen und Gespräche in unterschiedlichen soziokulturellen Kontexten und bereichsspezifischen Situationen verstehen und führen
- **S2.1** Bewusstsein für die Notwendigkeit einer Vielzahl von Kommunikationsstrategien, Sprachregistern und Instrumenten, die an den Kontext und den Inhalt angepasst sind



## Dauer

- 70 Minuten



## Schlüsselwörter

- Konflikt, Lösung, Beziehung, Kommunikation, aktives Zuhören



# Positive Lösung von Konflikten:

## Aufwärmübung

### Digitales oder nicht-digitales Werkzeug:

## Nicht-digital

### Empfohlener

### Schwierigkeitsgrad:

## Fortgeschrittene

Dies ist eine einfache Aufwärmübung, die das aktive Zuhören nutzt und in fast jeder Situation eingesetzt werden kann. Sie kann in einem beruflichen Umfeld eingesetzt werden, um Aufgaben zu klären, oder in einem persönlichen Umfeld, um ein Missverständnis auszuräumen, das später zu einem Konflikt werden könnte.

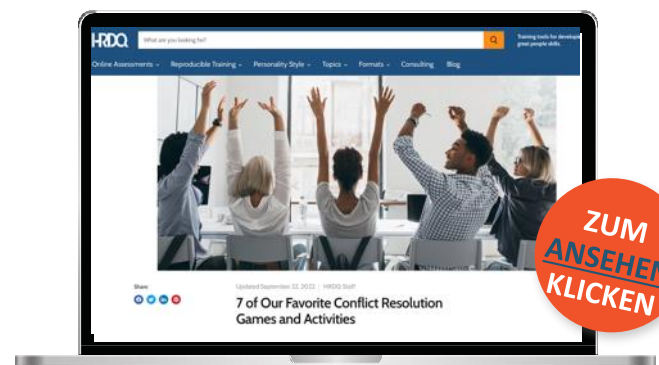
Obwohl sie sehr einfach sind, können solche kurzen Klarstellungen große Auswirkungen auf Ihre Beziehung und Kommunikation haben. Wir nehmen die Dinge oft aus einem etwas anderen Blickwinkel oder Standpunkt wahr als andere. Daher sollten wir versuchen, Konflikte zu vermeiden, die durch eine falsche Kommunikation oder eine Unterbrechung der Verbindung entstehen, und stattdessen unsere Gedanken ausdrücklich mitteilen.

# Sagen, Hören, Meinen

## Beschreibung:

Diese Übung funktioniert am besten mit zwei Teilnehmern.

- Die erste Person beginnt mit einer Aussage. Die Aussage sollte harmlos sein, z. B. "Wann werden Sie Aufgabe X erledigt haben?".
- Die zweite Person interpretiert diese Aussage lieblos, so wie sie es tun würde, wenn sie nach einem Subtext sucht. Sie formuliert es als "Ich habe es gehört", z. B. "Du hast das gefragt, und ich habe gehört, dass du zu langsam arbeitest, mach schneller."
- Der erste Redner widerlegt dies mit einer "Ich meinte"-Aussage. Zum Beispiel: "Du hast gehört, dass du zu langsam arbeitest, aber ich meinte, dass ich einen Zeitplan brauche, um den Rest des Tages planen zu können".



# Positive Lösung von Konflikten: Körperliche Aktivität

Konflikte und ihre Lösung in Paar- und anderen Beziehungen sind der Schlüssel zu einer gesunden Partnerschaft. Die Einführung von Schlüsselstrategien und Aktivitäten, die helfen, Schaden zu vermeiden oder wiedergutzumachen, hat große Vorteile für ein harmonisches Alltagsleben.

## Benötigtes Material:

- Papier
- Stifte

Wenn Sie auf einen Konflikt stoßen, denken Sie an diese 4 Schritte, bevor Sie versuchen, ihn zu lösen. Denken Sie daran, dass diese Schritte auf fast alle Arten von Konflikten angewendet werden können, unabhängig vom Thema, solange Sie sich für die Lösung des Problems einsetzen.



## Wie man Konflikte in Beziehungen löst

### Beschreibung:

### 4 Schritte: Wie man Konflikte in Beziehungen löst

#### Schritt 1 - Beseitigung von Beziehungsstörungen

Erstens ist es wichtig, Emotionen zu beseitigen oder zumindest zu reduzieren, die der Konfliktlösung im Wege stehen, wie z. B. Schmerz, Wut und Groll. Andernfalls ist es unwahrscheinlich, dass beide Seiten geduldig und offen zuhören, was die andere Seite zu sagen hat.

#### Schritt 2 - Verpflichten Sie sich zu einer Win-Win-Haltung

Jede Partei muss sich verpflichten, eine Lösung zu finden, die für beide gleichermaßen funktioniert. Es ist nicht akzeptabel, dass eine Seite gewinnt und die andere verliert. Das Paar muss motiviert und offen für Veränderungen bleiben.

#### Schritt 3 - Gezieltes Zuhören üben

Eine Win-Win-Lösung ist wahrscheinlicher, wenn jeder Partner dem anderen aktiv zuhört. Jeder Einzelne weiß, wie ein Sieg für ihn selbst aussieht, aber nun muss er dem anderen gezielt zuhören, ohne ihn zu zensieren oder zu verurteilen. Wenn beide ein gemeinsames Verständnis haben, ist eine Win-Win-Lösung möglich.

#### Schritt 4 - Synergistisches Brainstorming üben

Das Paar kann eine praktikable Lösung finden, nachdem es alle emotionalen Altlasten beseitigt, eine Win-Win-Mentalität angenommen und sich voll und ganz für einen Gewinn für beide eingesetzt hat. Das Paar kann sich über Ideen, Hoffnungen, Bedürfnisse, Ziele und Sorgen austauschen, bis eine Lösung gefunden ist, die beide zufrieden stellt.

# 5 hilfreiche Strategien

Konflikte können zu einer ungesunden Gewohnheit werden, die dazu führt, dass sich einer oder beide Partner ständig als Verlierer fühlen. Es ist wichtig, darüber nachzudenken, was das Paar überhaupt zusammengebracht hat und was sie mehr oder weniger tun können, um ihre Gefühle zu zeigen und einander in Zukunft besser zu verstehen.

## Rituale für den Start und die Landung

Der Aufbruch zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen wird als Aufbruch bezeichnet, d. h. ein Zeitpunkt, an dem ein Partner die Welt der Beziehung verlässt und in die Welt außerhalb der Beziehung zurückkehrt. Starts und Landungen (Rückkehr in die Beziehung) können eine Gelegenheit für Konflikte sein oder die perfekte Chance, gesunde Gewohnheiten für die Beziehung zu entwickeln.

### Fragen Sie sich selbst:

- Laufen Sie zur Tür hinaus?
- Geben Sie einen lang anhaltenden Kuss und teilen einen Moment?
- Kehren Sie zurück, knallen Sie die Tür zu und fragen Sie, was es zum Abendessen gibt?
- Haben Sie ein Lächeln und eine lustige Geschichte zu erzählen?

Was für das eine Paar richtig ist, ist es für das andere vielleicht nicht. Es ist wichtig, die Botschaft zu bedenken, die das Verhalten des jeweiligen Partners aussendet. Ein angenehmer Abschied und eine angenehme Rückkehr können mit der Zeit die Beziehungen verbessern und das Risiko von Konflikten verringern.

## Blaupause für die Liebe

Konflikte entstehen oft aus Missverständnissen oder weil die Bedürfnisse und Wünsche des anderen nicht berücksichtigt werden. Wenn Sie verstehen, wie eine liebevolle Beziehung für Ihren Partner aussieht, fällt es Ihnen vielleicht leichter zu erkennen, was ihn verärgert oder frustriert.

## Nichts wird unter den Teppich gekehrt

Konflikte sind oft unvermeidlich und liegen manchmal außerhalb unserer Kontrolle. Wie wir jedoch auf Meinungsverschiedenheiten, harte Worte und Argumente reagieren, schon. Paare sollten sich den Grundsatz zu eigen machen, "niemals etwas zu vermeiden, egal wie schwierig es ist". Die Dinge nicht auf sich beruhen zu lassen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder darauf zurückzukommen, erfordert, dass man einander Aufmerksamkeit schenkt und erkennt, was für die andere Person empfindlich ist. Bemühen Sie sich, so bald wie möglich nach dem Auftreten eines Problems ein für beide Seiten vorteilhaftes Ergebnis zu besprechen und zu vereinbaren. Wenn das nicht möglich ist, vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, an dem das Problem besprochen werden kann.

## Rückblick auf die Vergangenheit

Manchmal vergessen Paare, was sie ineinander gesehen haben, als sie sich zum ersten Mal trafen. Stattdessen verstricken sie sich in immer wiederkehrende Muster von Streit, Meinungsverschiedenheiten und Konflikten. Ein Rückblick auf die Vergangenheit kann eine hilfreiche Erinnerung daran sein, was an einem Paar gut ist und warum sie zusammen sind.

### Überlegen und diskutieren Sie die folgenden Fragen zur Beziehungstherapie:

- Warum haben Sie sich ineinander verliebt?
- Wie sahen Ihre ersten gemeinsamen Jahre aus?
- Wie waren die Dinge damals besser?
- Wie sind die Dinge jetzt besser?
- Wie zeigen Sie Ihrem Partner derzeit, dass Sie sich für ihn interessieren?
- Was tut Ihr Partner, damit Sie sich geliebt fühlen?
- Welche fürsorglichen Verhaltensweisen können Sie mehr praktizieren oder beginnen?

## Fokus auf gute Kommunikation

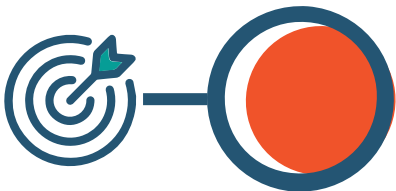
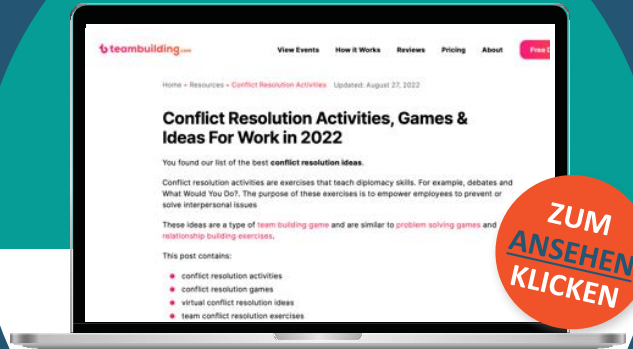
Ein klarer, offener und vollständiger Dialog ist entscheidend für eine erfolgreiche Beziehung und die Verringerung von Konflikten. Austausch und Verständnis lassen sich am besten erreichen, wenn wir nicht unsere eigenen Vorstellungen über den Partner oder das, was er sagen wird, projizieren, sondern wirklich auf das verbale und nonverbale Verhalten achten. Wirksames Zuhören erfordert Übung. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Partner, auf das, was er zu sagen hat, und darauf, wie er sich verhält; teilen Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht, indem Sie auf Ihr Telefon oder auf vorbeigehende Personen schauen. Hören Sie zu, was der andere sagt und wie er es sagt, anstatt sich mit Ihren eigenen Gedanken zu beschäftigen. Und ganz wichtig: Seien Sie bereit für Momente der Stille und üben Sie sich darin, nicht zu urteilen.



# Follow-up

## Make-Believe-Mediationen

**Digitales oder nicht-digitales Werkzeug:**  
**Digital**  
**Empfohlener Schwierigkeitsgrad:**  
**Fortgeschrittene**



### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Papier
- Stifte
- Video/Bildmaterial

Mit dieser Aktivität werden Fähigkeiten in einer risikoarmen Umgebung aufgebaut. Sie nutzt beliebte Clips und Figuren, die allgemein bekannt sind, um einen Konflikt auf entspannte Weise zu lösen.

Für diese Aktivität müssen Sie einen Ausschnitt aus einem Film zeigen oder eine Szene aus einem Buch vorlesen. Alternativ können Sie auch eine berühmte Fehde zwischen Menschen aus dem wirklichen Leben auswählen (solange alle mit der Fehde vertraut sind).

- Fordern Sie die Teilnehmer auf, den Streit zu lösen. Sie können sie das Szenario durchsprechen lassen oder es nachspielen.
- Lassen Sie sie so tun, als wären sie die Personalabteilung der Avengers, die versuchen, die Spannungen zwischen Iron Man und Captain America aus dem Film Civil War zu schlichten.
- Oder es handelt sich um Vertreter des Zaubereiministeriums, die Hogwarts besuchen, um dem Lehrkörper dabei zu helfen, Dumbledore mit seiner Auswahl für den Posten des Lehrers für Verteidigung gegen die dunklen Künste zu konfrontieren.
- Wählen Sie eine bekannte Referenz aus der Popkultur oder eine, die in einem kurzen Clip zusammengefasst ist, da dies die Spannung verringert.

Durch die Einbeziehung einer berühmten Szene können sich die Teilnehmer von dem gegebenen Konflikt distanzieren und sind in der Lage, ihn effektiver und mit kühlem Kopf zu lösen. Da es sich nicht um ihren persönlichen Konflikt handelt, ist es wahrscheinlich, dass sie lernen, das Problem systematisch zu lösen, und diese Fähigkeit später im Alltag anwenden.



# 3.3

## Kreative Wege der Konfliktbewältigung & Win-Win-Situation

### Ziel

- **S2.3** Anderen zuhören und sich mit Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Klarheit und Gegenseitigkeit an Gesprächen beteiligen, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Kontext
- **S3.2** Verständnis für die Bedeutung von Vertrauen, Achtung der Menschenwürde und Gleichberechtigung, Bewältigung von Konflikten und Aushandeln von Meinungsverschiedenheiten, um faire und respektvolle Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten
- **S3.3** Gerechte Aufteilung von Aufgaben, Ressourcen und Verantwortung innerhalb einer Gruppe unter Berücksichtigung ihres spezifischen Ziels; Ermutigung zur Äußerung unterschiedlicher Ansichten und Verfolgung eines systemischen Ansatzes



### Aktivitäten

- 10 Minuten - Aufwärmübung: **Die Händedruck-Übung**
- 25 Minuten - Körperliche Aktivität: **Wie man eine Win-Win-Situation schafft**
- 20 Minuten – Follow-up-Aktivität: **Insel-Überlebensspiel**



### Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Keine
- **Körperliche Aktivität:** Papier und Stifte (optional)
- **Follow-up-Aktivität:** Papier und Stifte



### Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- Kommunikation, Konfliktlösung, Teamarbeit, aktives Zuhören



### Dauer

- 55 Minuten



### Schlüsselwörter

- Konflikt, Lösung,



# Aufwärmen

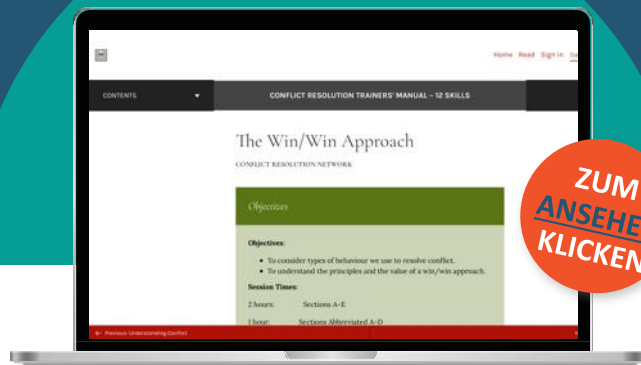
## Die Handschlag- Übungen

Ziel der Übung ist es, zu zeigen, wie häufig das Konzept des Gewinns mit der Vorstellung verbunden ist, dass jemand anderes verliert, und wie dies unsere Herangehensweise an eine Aufgabe beeinflusst. Es handelt sich um eine relativ einfache Übung, die für alle Alters- und Zielgruppen geeignet ist und überall durchgeführt werden kann.

Diese Aktivität funktioniert am besten, wenn die Teilnehmer vor dem Spiel keine Hintergrundkonzepte haben.

- Stellen Sie sich zu Beginn mit dem Gesicht zum anderen Teilnehmer, strecken Sie einen Arm nach vorne und nehmen Sie die Hand des anderen, als ob Sie sie schütteln würden.
- Ihre Aufgabe ist es, so viele Punkte wie möglich zu gewinnen. Ihr bekommt jedes Mal einen Punkt, wenn ihr die Hand der anderen Person zu eurer Hüfte bringt (das bedeutet, dass ihr beide Arme, die sich immer noch in einer Handschlagposition befinden, zu euch hin zu eurer Hüfte bringt, z. B. neben euch).
- Die Übung ist so neutral wie möglich angelegt, damit die Teilnehmer ihre natürliche Neigung auf die Anweisungen projizieren. Achten Sie darauf, die Punkte zu zählen.
- Jede Runde sollte zwischen 30 Sekunden und 1 Minute dauern.
- Lassen Sie so viele Runden zu, wie Sie sehen, aber idealerweise 10 bis 30 Runden (Sie können mehr machen, wenn die Aktivität Spaß macht).
- Zählen Sie am Ende die Punkte und diskutieren Sie über die Unterschiede in der Anzahl der erreichten Punkte und wie sie diese erreicht haben.
  - Wer hat mehr als 20 Punkte erzielt?
  - Weniger als 10?
  - Wie haben Sie es gemacht?
  - Wie haben Sie das Wort "Sie" in den Anweisungen interpretiert - als Einzelperson oder als Paar?
  - Bedeutet die Idee des "Gewinns" auch "Verlieren"?
  - Musste der eine gewinnen, damit der andere verliert?
  - Wer hat es mit seinem Partner besprochen?
  - Was wurde besprochen?
  - Wer hat während der Übung seine Strategie geändert?
  - Warum?

Gehen wir bei Konflikten mit anderen häufig mit dem Gedanken an die Sache heran, dass eine Person gewinnen und die andere verlieren wird? Gibt es Zeiten, in denen wir bei Konflikten die gleiche Herangehensweise wie in der Übung verwenden? Gibt es andere Gelegenheiten, bei denen wir einen anderen Ansatz verwenden?



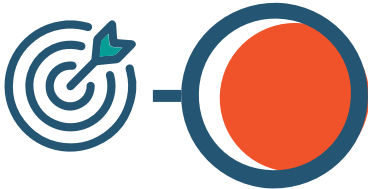
# Körperliche Aktivität

## Wie man eine Win-Win-Situation schafft

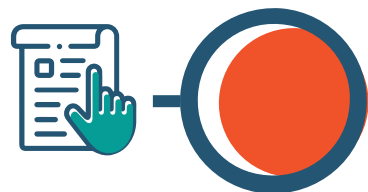


### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Papier
- Stifte



Eine Win-Win-Verhandlung ist eine sorgfältige Erkundung sowohl Ihrer eigenen Position als auch der Ihres Gegenübers, um ein für beide Seiten akzeptables Ergebnis zu finden, das Ihnen beiden so viel wie möglich von dem gibt, was Sie wollen. Wenn beide Seiten mit dem Ergebnis zufrieden sind, dann ist das eine Win-Win-Situation!



### ANLEITUNGEN

Erstellen Sie eine Liste der aktuellen Herausforderungen oder Konflikte, die Sie mit Ihrem Partner oder Freund haben.

Nachdem Sie Ihre Prioritäten festgelegt haben, stellen Sie sich die folgenden Fragen:

1. Wer sind die beteiligten Parteien? (Erkennen Sie den Konflikt an)
2. Wo ist die gemeinsame Basis? (Gemeinsame Punkte der Übereinstimmung finden)
3. Welchen Standpunkt vertritt jede Partei (versuchen Sie, alle Seiten des Themas zu verstehen)?
4. Was sind die möglichen Lösungen, die für alle Beteiligten von Vorteil wären? (Gehen Sie die Herausforderung an, nicht die Menschen)
5. Was müssen wir tun, um unsere Ziele zu erreichen? (Entwickeln Sie einen spezifischen, zeitgebundenen Aktionsplan).

Denken Sie daran, dass Konflikte nützlich sein können. Versuchen Sie, Konflikte auf eine positive Art und Weise anzugehen, um eine Win-Win-Situation im Unternehmen zu schaffen, von der alle profitieren.



## Beschreibung:

01

### Wenn es einen Konflikt gibt, sollten Sie ihn anerkennen.

Obwohl dieser Schritt schwierig sein kann, wird das Anerkennen des Konflikts ein Gefühl der Erleichterung hervorrufen. Wenn sich die einzelnen Personen verpflichten, gemeinsam auf vereinbarte Lösungen hinzuarbeiten, werden sie zu Partnern in diesem Prozess.

02

### Finden Sie eine gemeinsame Basis zwischen den beteiligten Parteien.

Betrachten Sie den Konflikt aus der Perspektive des gemeinsamen Ziels. Was ist die Vision, die beide Personen in der Beziehung trotz ihrer Unterschiede eint? Wenn Sie sich beide der gleichen Sache verschrieben haben und eine gemeinsame Basis finden können, sollten Sie bereit sein, jedes Problem anzusprechen, das dies bedroht.

03

### Verstehen Sie alle Seiten des Themas.

Verstehen ist nicht gleichbedeutend mit Zustimmung. Eine Person muss einem anderen Standpunkt nicht zustimmen, um die Sichtweise des anderen zu verstehen. Der Zweck dieses Schrittes ist es, die Informationen zu erhalten, die Sie benötigen, um sich in die Lage der anderen Person hineinzusetzen und zu versuchen, ihre Standpunkte zu verstehen.



04

### **Greift das Thema an, nicht den anderen.**

Wenn Einzelpersonen angegriffen werden, anstatt das eigentliche Problem anzugehen, verlieren alle. Wenn man lernt, sich den Problemen zu stellen, wird ein Umfeld geschaffen, das dem Dialog und der Konfliktlösung förderlich ist und zu Beziehungen führt, die auf einer höheren Ebene funktionieren. Das Ziel ist es, eine gemeinsame Lösung zu finden, die es jeder am Konflikt beteiligten Partei ermöglicht, individuelle und gemeinsame Ziele zu erreichen, ohne persönliche Werte zu verletzen.

05

### **Entwickeln Sie einen Aktionsplan.**

Der letzte Schritt in diesem Prozess besteht darin, zu umreißen, wofür jeder Einzelne verantwortlich ist und wie er diese Verpflichtungen erfüllen wird. Dieser Aktionsplan sollte schriftlich formuliert werden, damit jede Person für ihren Teil des Plans Rechenschaft ablegen kann.

# Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-Win-Situation:

## Follow-up- Aktivität

Diese Aktivität richtet sich an Paare und soll die Konfliktlösung auf spielerische Art und Weise simulieren. Da der Konflikt nicht direkt mit dem Paar zusammenhängt, sondern eine Simulation ist, können sie ihn lösen und dieses Wissen und die Kompromissfähigkeit später im echten Leben anwenden.

# Insel-Überlebensspiel

## Beschreibung:

Stellen Sie sich vor, Ihr Kreuzfahrtschiff ist in der Karibik gesunken, und Sie erwachen auf einer tropischen Wüsteninsel. Sie beide sind die einzigen Überlebenden. Sie haben keine Ahnung, wo Sie sind. Ein Sturm scheint im Anmarsch zu sein. Sie beschließen, dass Sie sich darauf vorbereiten müssen, einige Zeit auf dieser Insel zu überleben und dafür zu sorgen, dass Sie von einem Rettungstrupp entdeckt werden. Am Strand liegen viele Gegenstände aus dem Schiff, die euch helfen könnten, aber ihr könnt nur zehn Gegenstände mitnehmen.

Jeder von euch schreibt auf einem separaten Blatt Papier auf, welche zehn Gegenstände aus der untenstehenden Inventarliste ihr für die wichtigsten haltet. Ordnen Sie diese Gegenstände dann nach ihrer Wichtigkeit für Sie an. Geben Sie dem wichtigsten Gegenstand eine 1, dem nächstwichtigen Gegenstand eine 2 und so weiter.

01



# Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-Win-Situation: Follow-up-Aktivität

## Insel-Überlebensspiel

### Inventar des Schiffes:

- Zwei Kleidungsstücke zum Wechseln
- AM-FM- und Kurzwellen-Radioempfänger
- Zehn Gallonen Wasser
- Töpfe und Pfannen
- Streichhölzer
- Schaufel
- Rucksack
- Toilettenpapier
- Zwei Zelte
- Zwei Schlafsäcke
- Messer
- Kleine Rettungsinsel mit Segel
- Sunblocker-Lotion
- Kochherd und Laterne
- Langes Seil
- Zwei Walkie-Talkie-Sender-Empfänger-Einheiten
- Gefriergetrocknete Lebensmittel für sieben Tage
- Ein Kleidungsstück zum Wechseln
- Ein Fünftel Whiskey
- Fackeln
- Kompass
- Regionale Luftbildkarten
- Pistole mit sechs Kugeln
- Fünfzig Packungen Kondome
- Erste-Hilfe-Kasten mit Penicillin
- Sauerstoffflaschen

Erkennen Sie alle Problembereiche an und vereinbaren Sie, gemeinsam mit Ihrem Partner an diesen Themen zu arbeiten. Schlechte Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern, aber Sie können Fortschritte machen, wenn Sie die Verantwortung für die Rolle übernehmen, die Sie bei den durch Kompromisse verursachten Eheproblemen spielen.

02

Teilen Sie Ihre Liste mit Ihrem Partner. Erstellen Sie gemeinsam eine Konsensliste mit zehn Punkten. Das bedeutet, dass Sie darüber sprechen und als Team arbeiten müssen, um das Problem zu lösen. Sie müssen beide bei der Erörterung Ihres Standpunkts und bei der endgültigen Entscheidung mitreden können.

03

Sobald Sie sich auf eine dritte Liste geeinigt haben, ist es an der Zeit, das Spiel zu bewerten. Überlegen Sie, wie effektiv Sie Ihren Partner beeinflusst haben und wie effektiv er Sie beeinflusst hat. Hat einer von euch versucht, den anderen zu dominieren, oder habt ihr euch gegenseitig Konkurrenz gemacht? Fragen Sie sich, ob Sie Spaß hatten. Haben Sie gut als Team gearbeitet und sich beide einbezogen gefühlt oder haben Sie geschmolzt, sich zurückgezogen, Gereiztheit und Ärger geäußert?