



EL-dro-ST-Elternseminar mit Coach Roland Schilling

Thema: „Das Schweigen über die Sucht“

Ort: Jugendfreizeit- und Bildungsstätte Baerenthal 2022

Zeit: Freitagnachmittag, 14.10.2022 – Sonntagnachmittag, 16.10.2022

Ablaufplan des Wochenendseminars:

Organisation von / durch Vereinsvorstand und Orga-Team.

Anfahrt mit PKW, teils in Fahrgemeinschaften

Freitag, 14.10.:

Zunächst gemeinsame Vorbereitung aller Teilnehmenden von Seminarraum und Küche, d.h. Tische und Stühle so anordnen und aufbauen, dass das Seminar durchgeführt sowie Mitgebrachtes platziert werden kann.

Erst anschließend bezieht jeder sein Zimmer. Treff beim Abendessen in der Kantine.

Beginn des Seminars mit Roland Schilling nach dem Abendessen im Seminarraum

Die Regeln für die Raumnutzung sowie verbindliche Ablaufzeiten gibt Markus vorab bekannt.

- Roland Schilling teilt grobe Planung des Seminars mit:
- 3 x 2Blöcke
(Samstagvormittag, Samstagnachmittag, Sonntagvormittag)
- Vorstellungsrunde der Teilnehmenden von EL-dro-ST sowie Roland Schilling.
Sein Leitsatz: Menschen haben die Fähigkeiten Probleme zu lösen in sich, aber nicht immer den Zugang dazu.
- Seine Erfahrung: Therapiewege sind nicht die kürzesten, also verlaufen nicht von A nach B auf direktem Weg, sondern machen Kurven und Wendungen.
- Einladung an die Teilnehmenden, ihre Erwartungen an das Seminarwochenende mitzuteilen in der Runde.

Roland Schilling führt die Gruppe durch das Seminar im Wechsel mit Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Diskus im Podium sowie Wissensvermittlung. Im Idealfall soll erreicht werden, dass es den Teilnehmenden mit einer Situation so gut wie möglich geht in Zukunft.

Input zu Kommunikation daher der Plan, jederzeit Platz um zu vertiefen, was jemandem ein Anliegen ist.

Von Bettina bekam Roland Schilling vor dem Seminar Impulse zum Thema „Das Schweigen über die Sucht“. S. Flipchart.

Samstag 15.10.:

Impulsfrage: Wenn du morgen heimfährst, woran merkst du, dass die Entscheidung beim Seminar teilgenommen zu haben, gut war?

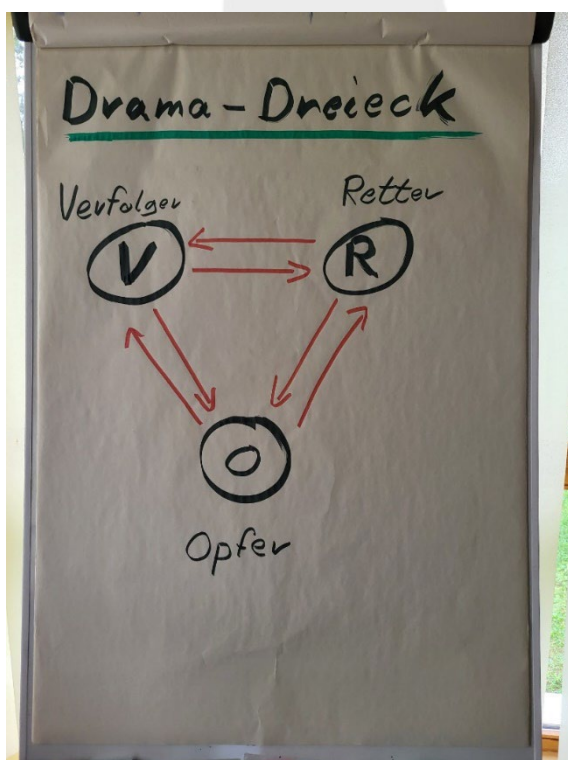
Erste Einheit:

- TA-Modell= Transaktionsanalyse. Bietet eine Möglichkeit, Kommunikation einmal anders anzuschauen.
Lernen, eine Einladung an den anderen auszusprechen, anders zu kommunizieren.
- Fragen zur Selbstreflektion in Einzelarbeit auf Flipchart, Diskurs dazu in Kleingruppen.
Es geht dabei um Frage, wenn ich das Thema offen ansprechen könnte, ...
 - Was sind meine Hoffnungen was sich darüber verbessern oder verändern könnte?
 - Welche konkreten Erfahrungen gibt es schon und welche Befürchtungen/Vermutungen/Phantasien gibt es auch noch?
 - Welche Rolle spielt die Schuldfrage?

Rückmeldung dazu im Plenum

Dabei spielt eine Rolle, meine Loyalität zum Kind und was mich antreibt, so zu handeln.

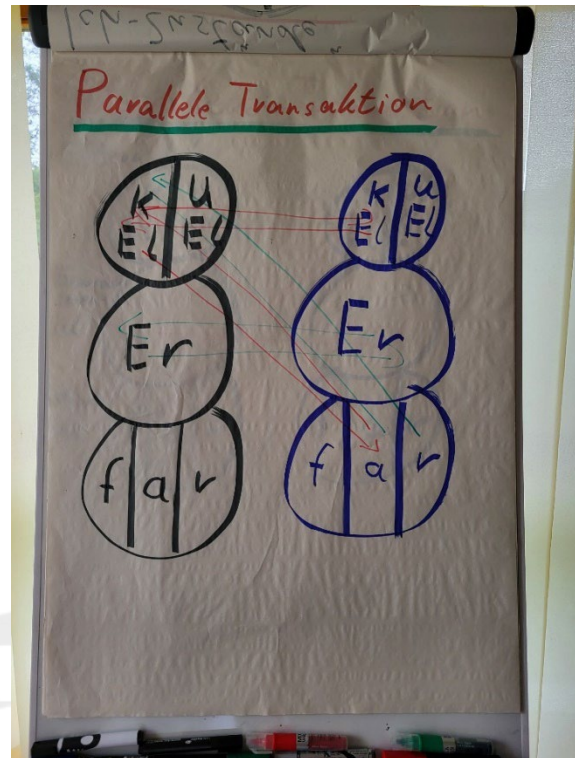
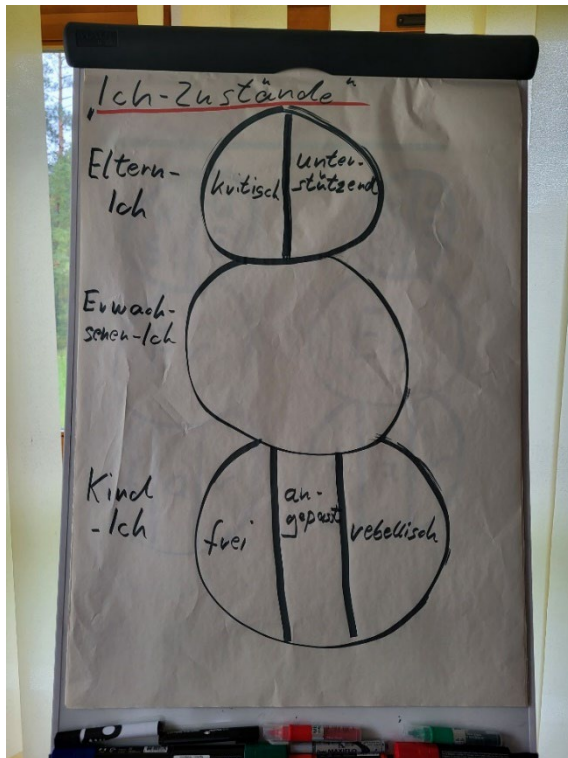
Elemente aus der Transaktionsanalyse werden vorgestellt.



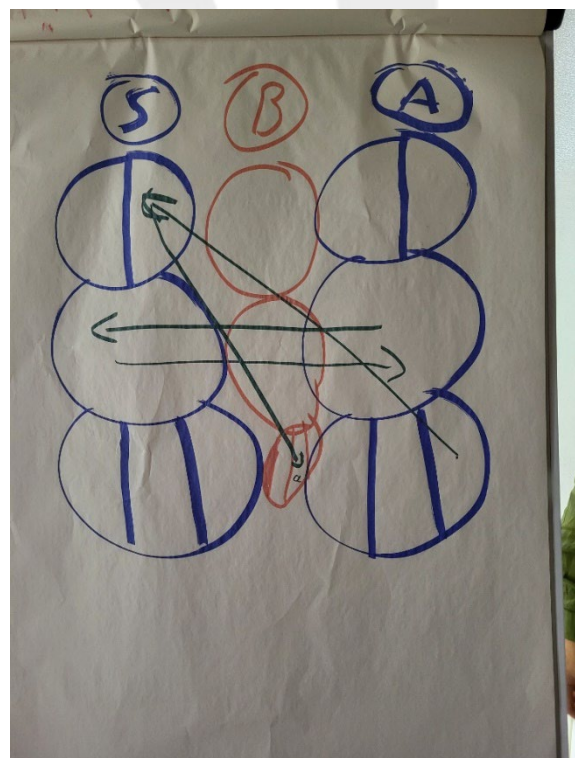
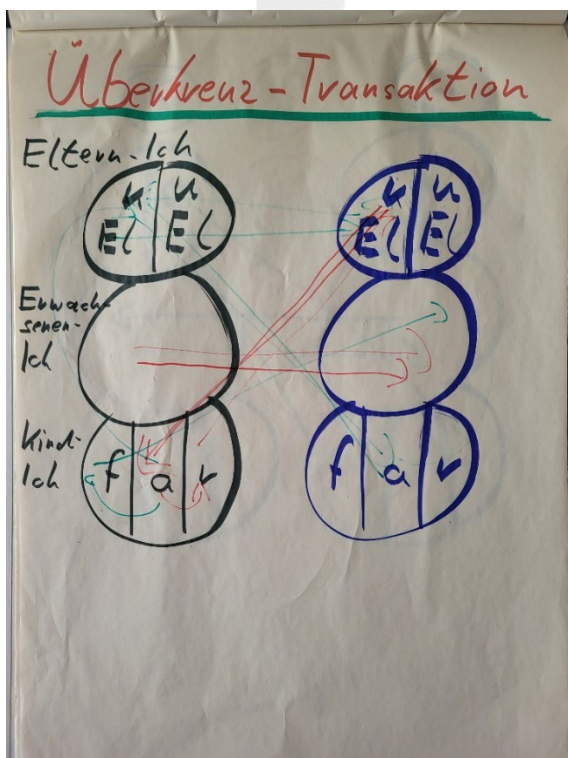
- Ich-Zustände
- Lebenspositionen
- Drama-Dreieck

Dabei gilt:

Eltern-Ich=wie Eltern mit Kindern kommunizieren
Erwachsenen-Ich= von Erfahrungen, Normen, Geboten und Verboten geformt
Kind-Ich= aus Erfahrungen, Glaubenssätzen aus der Kindheit heraus zu handeln.



Parallele Transaktions-Gespräche können endlos laufen.
Kinder können auch mit den Eltern aus Eltern-Ich kritisch sprechen und Eltern aus angepasstem Kind-Ich.
Überkreuz-Transaktionen = konfliktbehaftet



Wie trainiere ich nun das Erlernte?

→ Abends den Tag durchgehen mit der Frage, wie habe ich heute kommuniziert?

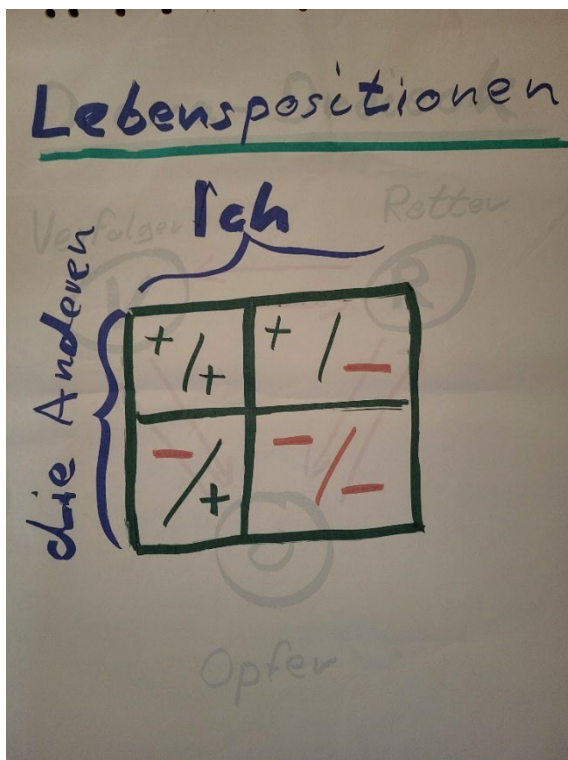
Aus welchen Ich-Zuständen habe ich in einer bestimmten Situation kommuniziert?

Wenn ich angespannt bin = kommuniziere eher das Kind-Ich

Wenn ich entspannt bin = kommuniziert eher das Erwachsenen-Ich

Eine quasi innere Rasterfahndung durch den Tag laufen lassen → ODER: Direkt nach der Kommunikation.

Einfach mal sich beobachten. → Zunächst am Abend, dann direkt nach der Kommunikation, dann während.



Diese beschreiben: was denke ich über mich, was denke ich über die anderen?

Welche innere Haltung habe ich?

Schlüsselwort „ok“ sein = so in Ordnung sein. Ich bin ok, du bist ok, so wie du bist.

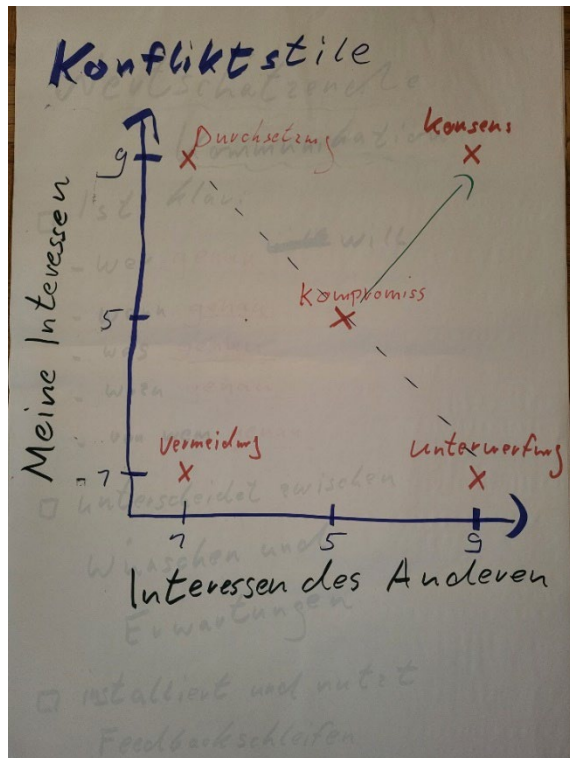
Für alle Zustände gibt's Notausgänge.

Anreize, Impulse, Einladungen kann ich an andere senden, aber nicht andere verändern.

Es gilt: Form vor Inhalt.

Sonntag 15.10.:

Konfliktstile:



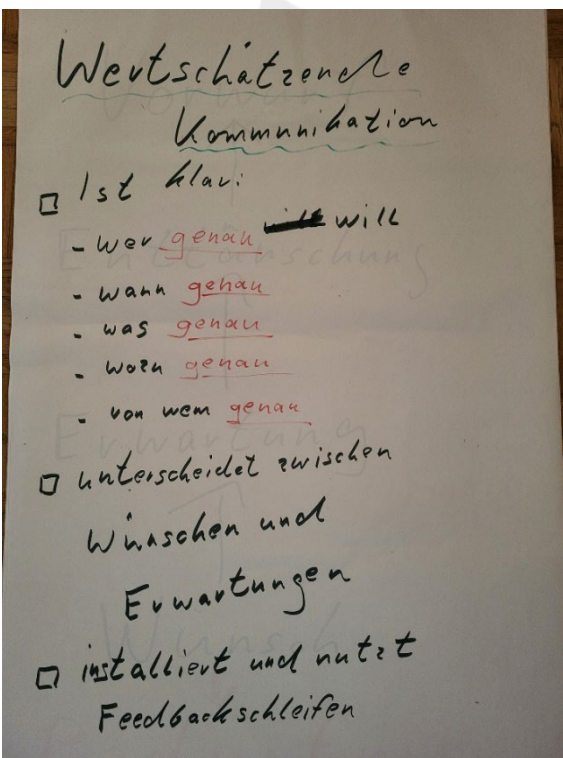
Es geht dabei um meine Belange, die Belange des anderen

Wo sind die Chancen, so dass es mir und meiner Umwelt hinterher gut geht?

In eine Konfliktsituation auch mal reingehen, ohne die bisherigen Erfahrungen zugrunde zu legen.

Die Teilnehmer bearbeiten einzeln ein Blatt mit Übungen zu den eigenen Konfliktstilen.

Anschließend Einordnen der Antworten nach dem Raster 1/1, 5/5, 9/9, 1/9, 9/1.

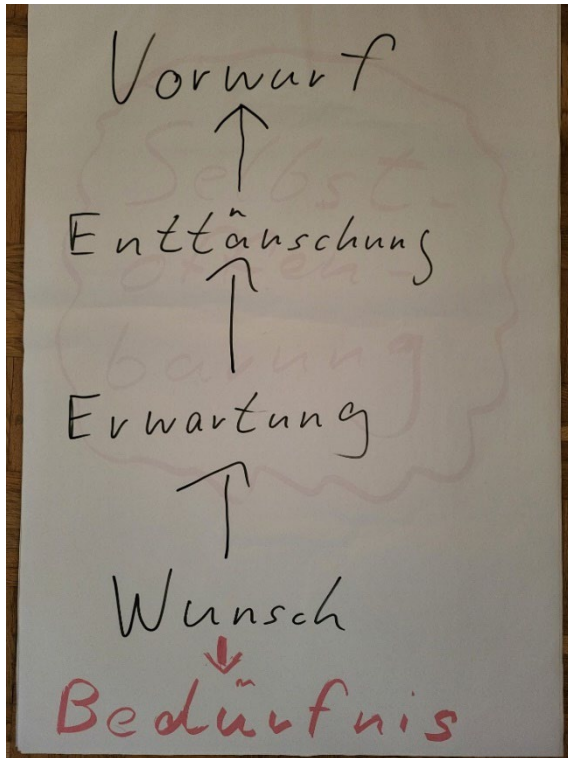


Frageform:

präzisierende Fragen stellen, das Wort „genau“ hinzufügen.

Wie wirkt es sich aus, wenn Wunsch und Erwartung nicht erfüllt werden?

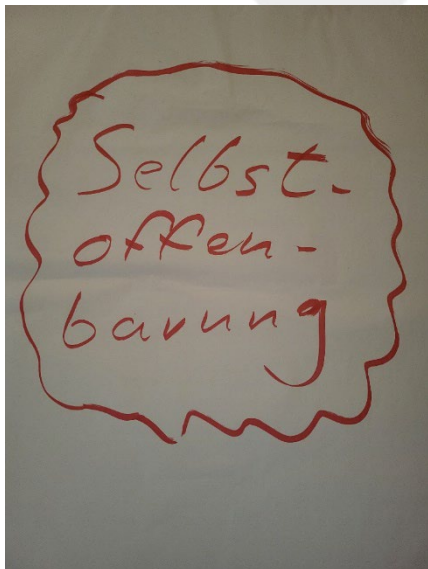
Erwartung wird leider oft als Wunsch kommuniziert = verdeckte Transaktion.



Äußerlich agiere ich auf einer Ebene
Habe aber untendrunter eine andere Ebene
eingezogen → führt zu Konfusion.
Ursache liegt darin, dass mir nicht klar ist, ob es
Wunsch oder Erwartung ist.
Diese Unterscheidung ist allerdings wichtig, sonst
erfolgen ungünstige Auswirkungen auf die
Kommunikation,
es entsteht Irritation beim anderen.
Wenn ich am Punkt Vorwurf bin, kann
ich wieder zurückgehen, also
→ zu Enttäuschung
→ zu Erwartung
→ zu Wunsch und verstehen und
→ zu Bedürfnis.

Bedürfnisse sind legitim und zu wertschätzen.

Wenn ich die Gesprächssituation deeskalieren, runterfahren, gelange ich zu den Bedürfnissen.



0 Tendenziell bin ich selbst verantwortlich für meine Bedürfnisse.

0 In der Kommunikation zentral: Selbstoffenbarung

z.B. ich werde nicht verhindern, dass du mich belügst. Aber ich biete dir an, dass ich dich nicht betrüge.

→ Dann kann der andere mich einschätzen.

Nutzen kann man die → Feedbackschleife

Was ist bei dir angekommen?

Abgleichen was angekommen ist. „Wollen wir es nochmal abgleichen?“

Ein Grundsatz in der Kommunikation ist:

Die Bedeutung einer Nachricht gibt immer der Empfänger, nicht der Sender.



Kommunikationsregeln:

Nicht bewerten

Keine Ratschläge

Nicht unterbrechen

Wer gibt den anderen die Macht, anderen zu sagen, was gesagt werden darf?

UND: Mit dem Igel kuscheln geht nicht.

Sucht:

ansprechen gut?

Nicht ansprechen gut?

Dies ist situativ zu entscheiden.

Zum Schluss hatte jeder die Möglichkeit, eine letzte Frage zu stellen.

Anschließend Rückmelderunde zum Seminarwochenende.

An Roland Schilling wurde ein großes DANKE ausgesprochen von der Gruppe. Am Schluss ebenso ein Danke an Markus und Bettina, die den größten Teil an Vorbereitung leisteten sowie an alle, die durch Kuchen, Deko für die Mitte, Durchführungsabsprachen und Fahrgemeinschaften wesentlich beitrugen.