



Konzept

104_3: Inseln der Gefühle

www.symfos.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Konzept

IO4_3: Inseln der Gefühle



Titel:	<i>Inseln der Gefühle - Konzept</i>
Intellektuelle Produktion - IO 4_3	SymfoS - Symbolarbeit Szenario 4_3
Beschreibung:	<p>Diese Maßnahmen richten sich an Klient*innen, für die ein Beratungsbedarf zu Kompetenzen und Ressourcen vorliegt. Diese Einschätzung wird im Regelfall durch das SymfoS Basis Clearing (IO2) festgestellt.</p> <p>Dieses IO4 besteht aus vier verschiedenen Interventionen mit festgelegten Zielen:</p> <p>a) Straße der Ressourcen und Kompetenzen: Karriereberatung zu Interessen und Stärken (Ressourcen und Kompetenzen);</p> <p>b) Planungsstraße: kann für den Einstieg in einen Beratungsprozess der Ausbildung, die Planung der Ausbildung, die Bewerbungsphase und das Vorstellungsgespräch verwendet werden.</p> <p>c) Inseln der Gefühle: Gefühle zu den kommenden Monaten, Motivation für den Bewerbungsprozess, Zukunftsplanung und Berufswahl</p> <p>d) Innere Bilder: Darstellung und Reflexion von inneren Bildern, die mit einem bestimmten Thema verbunden sind, Identifizierung von Ängsten und Blockaden, Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Als sehr innovatives Element folgen alle Szenarien der folgenden Beratungsreihenfolge:</p> <p>Zuerst beginnen die Klient*innen mit dem Aufbau ihrer Symbole, dann muss sie/er präsentieren und die Support-Gruppe (Peers) hat die Möglichkeit, Sachfragen zu stellen. Anschließend gibt die Support-Gruppe Feedback über ihre Wahrnehmung der Präsentation und der gelegten Arbeit. Dies führt zu Interpretationen aus der gesamten Gruppe, geleitet vom Berater. Schließlich vereinbaren Klientin und Berater konkrete Maßnahmen. Weitere Materialien dazu werden auf unserer Webseite www.symfos.eu veröffentlicht. Zielgruppen sind Jugendliche mit (und ohne) Vermittlungshemmnisse, die bei der Bildungs- und Berufswahl unterstützt werden.</p>
Partnerorganisation:	<i>Hafelekar</i>
Forscher, die für das Ausfüllen dieses Dokuments verantwortlich sind:	<i>Paul Schober</i>
Fälligkeitsdatum:	<i>31. August 2018</i>
Sprache:	<i>EN, ES, IT, DE</i>

Inseln der Gefühle

Gefühle bestimmen viele unserer Aktivitäten, aber darüber zu sprechen, ist eines der sensibelsten Themen in der Beratung.

Welche wichtige Rolle spielen Gefühle? Sie helfen uns, unsere Erfahrungen manchmal in Sekundenbruchteilen in Erinnerung zu rufen und Menschen und Situationen zu beurteilen, um unsere Ziele schneller und einfacher zu erreichen.

Aber oft sind wir uns unserer Gefühle nicht bewusst. Dies kann weitere Entwicklungsschritte und Entscheidungen blockieren und meist ist dies alleine nicht einfach zu ändern.

Was lässt mich wie fühlen? Welche Gefühle wecke ich bei anderen? Erlaube ich Gefühle? Wann schiebe ich Gefühle weg? Welche Rolle spielen Gefühle in meiner Familie? Wie erlebe ich Gefühle?

Wer kann das so genau benennen? Die Gefühle wahrnehmen, akzeptieren kontrollieren, die damit verbunden sind? Dies erscheint den Klient*innen oft schwierig, bisweilen unmöglich.

Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn eine große Anzahl von Auslösern für diese Gefühle vorhanden ist, wenn die Auslöser weit in der Vergangenheit liegen oder wenn sie nicht mit der aktuellen Situation in Verbindung gebracht werden können.

Oft ist es den Klient*innen schon seit langem nicht mehr möglich, dies sprachlich auszudrücken. Hier stellen die Inseln der Gefühle eine gute Möglichkeit zur Visualisierung, Klärung und Bearbeitung dar.

Methodik für die Inseln der Gefühle



Abbildung 1: Inseln der Gefühle - beide Seiten genutzt

Verwendete Materialien: Symbolkoffer Nr. 3

Ein Stück blauer Jeansstoff von etwa 150x150cm stellt die Wasserfläche dar. 22 Sperrholzteile bilden die Inseln.

Folgende Inseln stehen zur Verfügung:

Angst, Ärger, Befürchtung, Depression, Einsamkeit, Freude, Furcht, Gelassenheit, Glück, Kummer, Liebe, Lust, Macht, Neid, Schuld, Sorge, Stolz, Scham, Schmerz, Sehnsucht, Trauer, Wut.

Die Rückseiten sind mit schwarzer Schiefertafelfarbe gestrichen. Diese Seiten können zur Ergänzung von Gefühlen oder für Eigenschaften und Lebensziele verwendet werden, indem man sie mit Kreide beschriftet.

Weiters gehören dazu ein kleines Holzschiff mit Segel, 10 naturfarbene Spielfiguren, Kreide und eine Boje mit einer gelben und einer schwarzen Seite. Die gelbe Seite steht für angenehme, die schwarze Seite für unangenehme Gefühle. Die Spielfiguren werden für Personen verwendet. Das Schiff dient dem Transport.

Struktur der Intervention:

I.) Startpunkt: Zielsetzung

Der Klient betrachtet die Ziele, bespricht sie mit der Beraterin und wählt anschließend eine klare Überschrift. Die Beraterin erklärt alle verfügbaren Materialien und der Klient bereitet den Jeansstoff (den blauen Ozean) als Arbeitsfläche vor.



Abbildung 2: Inseln der Gefühle - Erklärung des verwendeten Materials

II.) Auswahl von Inseln und anderem Material

Nachdem die Beraterin alle verfügbaren Materialien vorgestellt hat, beginnt der Klient, alle Inseln durchzusehen und zu entscheiden, ob sie zum Thema passen oder nicht. Danach kann der Klient die Rückseite anderer Inseln nutzen, sie mit Kreide beschriften und zusätzliche Gefühle, Ziele, Eigenschaften und vieles mehr hinzufügen. Auch die anderen Gegenstände, wie das kleine Holzschiff und die Spielfiguren können verwendet werden.



Abbildung 4: Auswahl von Inseln und zusätzlichen Elementen

In der Regel sind Klient*innen recht schnell bei der Auswahl des geeigneten Materials und der Gestaltung ihres eigenen Ozeans. Wir schlagen vor, dass sie in rund 8-10 Minuten die Inseln auflegen und für diesen Zeitraum lassen wir sie unabhängig und ohne Störungen arbeiten. Anschließend fragt die Beraterin den Klienten, ob die Arbeit beendet ist. Wenn nicht, hat der Klient noch 3-5 Minuten mehr Zeit.

III.) **Beratungsgespräch - Klärung der eigenen Anliegen**

1. Präsentation

Die Klientin präsentiert die Überschrift/das Thema ihrer Präsentation.

Im Gruppen-Setting, wählt die Klientin 2 oder 3 "Beobachter*innen" als "unterstützende Gruppe". Diese Peers sind aktiv in alle Schritte des Beratungsgesprächs eingebunden.

Der Klient spricht über das, was er gelegt hat. Er gibt immer an, über welche Insel bzw. Symbol er spricht (z.B. "die Insel des Glücks steht für..."). Er erklärt alle Inseln und auch die sonstigen Symbole vollständig.

Die Beraterin hört aufmerksam zu, was ihr gesagt wird. Sie ist sich der Anwesenheit des Klienten bewusst. Während er spricht, beobachtet die Beraterin seine Gesten, Mimik, Haltung, Atmung, die Höhe seiner Stimme. Zeigt er Emotionen, berührt er ein Symbol, welches?

2. Sachfragen

Die Beraterin stellt Sachfragen. Diese Fragen beziehen sich nur auf die Symbole, auf das "Sichtbare". Es werden keine "Warum"- oder "Wie kommt es"-Fragen gestellt. Es geht hier nicht um Interpretation, sondern nur um Verständnis.

Der Klient beantwortet die Sachfragen.

3. Wahrnehmung

Die Beraterin wendet sich direkt an den Klienten. Sie beschreibt alles, was sie wahrgenommen und beobachtet hat, während ihr die Geschichte erzählt wurde. Wenn jemand Emotionen erkennt, sollte erklärt werden können, wie sie wahrgenommen wurden (Mimik, Gesten, Tonhöhen der Stimme etc.).

Der Klient hört aufmerksam zu.

4. Interpretation

Die Beraterin und die Gruppe sprechen über den Klienten. Sie denken laut nach und stellen Fragen wie "Was ist das Problem?", "Was sollte anders sein?", "Was würden sie lösen, verstehen, tun?", "Wo könnten Schwierigkeiten sein? Wo nicht?"

Der Klient hört aufmerksam zu und reagiert vorerst nicht.

5. Einigung über Maßnahmen

Diese Phase führt zu einem Gespräch zwischen Klient und Beraterin über die notwendige Unterstützung und weitere Schritte, damit der Klient sein Ziel erreichen kann. Am Ende sollte der Klient zu vereinbarten Handlungen verpflichtet sein.

Zusätzliche Möglichkeit: Arbeiten mit der Boje



Abbildung 5: Arbeiten mit der Boje

Als Fazit können noch alle verwendeten Gefühle sortiert werden. Unangenehme Gefühle werden auf die schwarze Seite gelegt, angenehme Gefühle auf die gelbe Seite der Boje.

"Stellen Sie sich jetzt eine Waage vor, wie sind die Gefühle verteilt? Gibt es ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Gefühlen?" Jeder Mensch braucht positive Erfahrungen, um zu überleben. Werden diese nicht mehr wahrgenommen, besteht ein dringender Unterstützungsbedarf.

In einem zweiten Durchgang sollte jedes einzelne Gefühl noch einmal überprüft werden, um zu sehen, ob es an seinem Platz bleibt oder auf die andere Seite der Boje wechselt.

Beispiel: Liebe

Diese liegt z.B. auf der gelben Seite (angenehme Gefühle) und wird in einem zweiten Durchgang auf die schwarze Seite (unangenehme Gefühle) gelegt. Es geht um die ersehnte Liebe und nicht um die bestehende Liebe.

Fallstudie

- Name des Klienten: Peter (Name geändert)
- Grunddaten des Klienten: 15 Jahre alt, Gymnasiast, Gruppenbildung
- Name der Intervention: Inseln der Gefühle

Zielsetzung: Suche nach einem Ausbildungsplatz

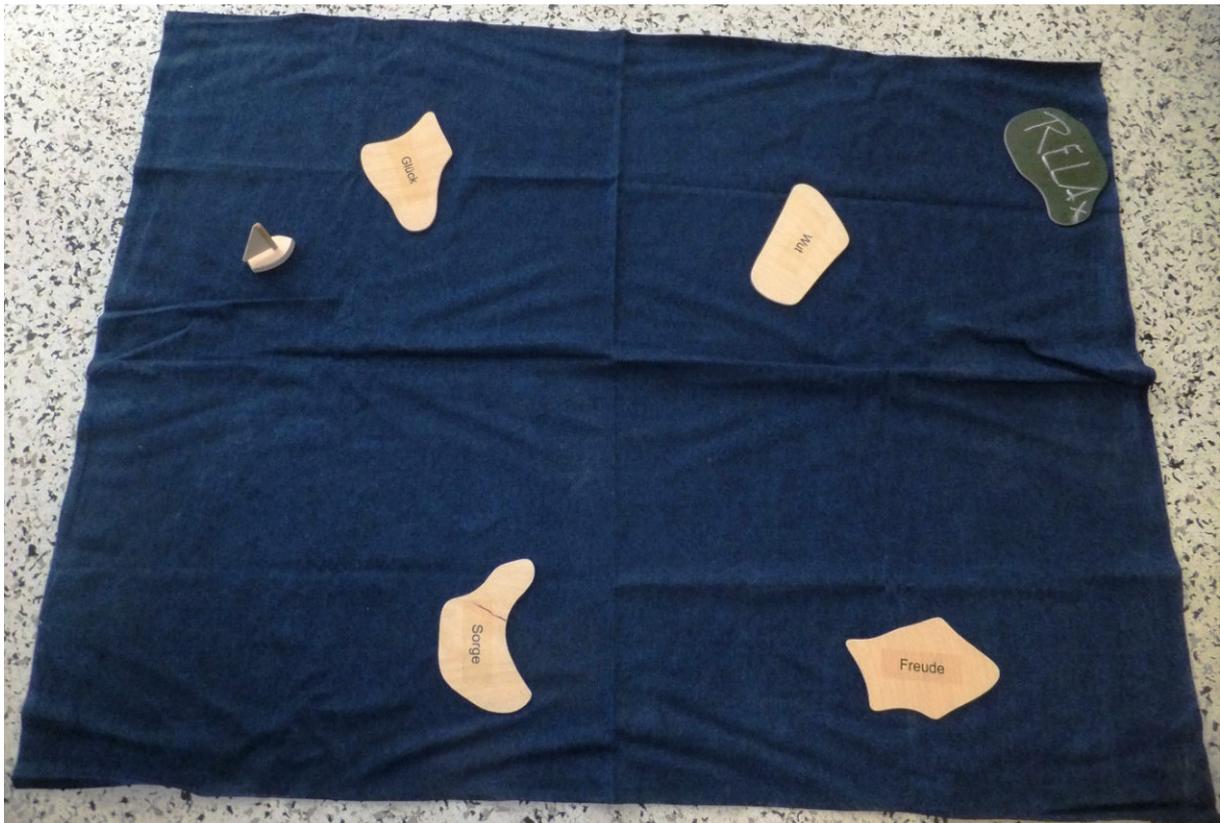


Abbildung 6: Inseln der Gefühle - Fallstudie Peter
(übersetzt: Glück = Glück; Wut = Wut; Sorge = Sorge; Freude = Freude)

Startpunkt: Zielsetzung

Peters Ziel ist es, einen Ausbildungsplatz zu finden.

Beratungsgespräch

1. Präsentation:

Alle Personen sitzen um den Jeansstoff herum, Peter wählt einen Ort, an dem er sich wohl fühlt.

Peter beginnt zu erklären:

Ich habe die Glücksinsel gewählt, weil es gut ist, dass ich da bin und Glück mit meinen Freunden und meiner Familie habe, die immer für mich da sind.

Gleichzeitig gibt es aber auch immer die Sorge, die Sorge, ich werde jemanden verlieren, etwas Schlimmes passiert.

Die Insel der Wut steht für Dinge, die mich wütend machen. Wenn ich nichts tun konnte oder die Ausbildung nicht bekommen habe.

Aber wenn ich es schaffe, dann bin ich glücklich (Insel "Freude").

Aber ich mache mir immer Sorgen, dass etwas nicht funktioniert oder etwas Schlimmes passiert. Meine Oma zum Beispiel.

Die Insel da hinten ist, wenn ich alles geschafft habe. Mit der Lehrstelle, dann kann ich relaxen

2. Sachfragen: Die Beraterin fragt: "Schau noch einmal, gibt es Sachfragen?"

Was meinst du mit Sorgen?" Die Beraterin interveniert und sagt „Vorsicht –Sorge schneidet schon ein Thema an und ist keine Sachfrage“Es gibt keine weiteren Sachfragen.

3. Wahrnehmung (ohne Bewertung, Interpretation....)

Die Beraterin bittet die Beobachter*innen, ihre Wahrnehmungen zu beschreiben.

Die ausgewählten Personen sprechen Peter an und sagen, wie sie ihn während seiner Erzählung wahrgenommen haben:

"Er schien zufrieden zu sein" Beraterin: Wie hast du das bemerkt? Wie kannst du beobachten, wenn du glücklich bist? "Ja, nicht mit einer traurigen Stimme oder so."

" bei Sorge hast du niemanden angeschaut, erst als du erklärst später, dass du dir eigentlich immer Sorgen machst"

„ Ich fand du hast es sehr monoton erzählt. Ich habe jetzt keine Veränderung in deiner Stimme oder Körperhaltung wahrgenommen

4. Interpretation/Vorschläge

Die Beraterin fordert zum ‚laut denken‘ auf. „Laut denken auf wertschätzender Ebene! Worum geht es bei ihm? Was geht euch durch den Kopf?“

Die ausgewählten Personen sprechen jetzt über Peter. Sie denken laut nach was ihnen zu Peter und seiner Darstellung einfällt. Peter hört nur zu.

„Ich weiß nicht aber bei der Wut: da hat er sich schon im Griff, er wird da nicht so laut.“ Die Beraterin *schreit* und fragt „wie laut ist er denn, wenn er wütend ist?“ „Nein, er würde nie so rumschreien“ Die Beraterin wirft die Frage in die Runde, was es bedeuten könnte, dass jemand im Flüsterton sagt er sei so wütend?

Beraterin: gibt es Gedanken zu anderen Inseln?

„Bei der Sorge habe ich mich gefragt, ob er schon Erfahrung mit dem Tod hat?“

„Ich find es erschreckend, dass ein junger Mensch immer von Sorge begleitet wird, auch wenn er über Glück spricht, hat er die Sorge im Auge.“

Beraterin: „Sonst noch etwas? Mir selbst ist noch aufgefallen, dass es ein Schiff gibt, dass da mittendrin irgendwo steht. Aber es gibt keinen der es lenkt.“

5. Vereinbarung & Aktionsplan

Die Beraterin richtet sich nun an Peter: "Also Peter, was von dem, was du gehört hast, beschäftigt dich eigentlich am meisten?"

Ja stimmt alles. Seit ich da bin, sind 3 Verwandte gestorben, darum mache ich mir wahrscheinlich viele Sorgen“ Beraterin: „Was ist mit deiner Oma?“ „Der geht’s schon gut, aber man weiß ja nie“ Beraterin: Und sonst? „Mit der Lehrstelle schau ich jetzt, dass ich sie kriege

Beraterin: „Wo würdest du Hilfe in Anspruch nehmen, wenn du sie irgendwo in der Hinterhand hast?“ Peter: bei der Sorge – da habe ich meine Eltern

Beraterin: Was ist dein nächster Schritt bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz?

Peter: Ich werde den Personalverantwortlichen nächste Woche anrufen, um ein Gespräch zu vereinbaren. Sicherlich.

Abschluss

Die Beraterin beendet die "Besprechung" und fordert die ganze Gruppe zum Applaus auf, der sofort also ehrlich kommt und lange anhält. Beraterin zu Peter: „Du hast einen Plan, schau wie lang der Applaus anhält. Nutze deine Ressourcen – sie sind da!“



Projekt Koordination

Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH, Österreich
office@hafelekar.at
www.hafelekar.at



Partners

Zentrum für MigrantInnen in Tirol, Österreich
office@zemit.at
www.zemit.at



Sozialwerk Düren, Deutschland
s.henke@sozialwerk-dueren.de
www.sozialwerk-dueren.de



Ballymun Job Centre, Irland
bakerr@bmunjob.ie
www.bmunjob.ie



CESIE, Italien
caterina.impastato@cesie.org
www.cesie.org



Asociación Caminos, Spanien
office@asoccaminos.org
www.asoccaminos.org

Entwickler der Symbolarbeit
Wilfried Schneider, Deutschland
info@psychologische-symbolarbeit.de
psychologische-symbolarbeit.de

www.symfos.eu