

PAG Grund-Workshop in der JVA Uelzen vom 11. – 13.10.2019

Team: Anne, Dawid, Ferdi, Susanne, Tibor

Programm

Freitag

	13:45		Teambildung und Vorbesprechung	Kirchenraum
--	-------	--	--------------------------------	-------------

Nachmittagsprogramm, 15:30 – 18:30 Uhr

	15:30	5	Begrüßung, Organisatorisches, Übersicht Anrede im Workshop „Du“ + Vornamen, Zeiten, Rauchen, Fußball, Kaffee und Kekse nur in Pausen	
		5	Vorstellung des Teams Kurz; Name + z.B. seit wann ich PAG mache, was mich an PAG fasziniert,...	
		15	Runde: Ich heiße..., ich lasse heute hinter mir..., ich erhoffe mir von dem Wochenende..., Vorab: Was ist eine Runde? (Vorgegebener Satz, zu dem jeder der Reihe nach kurz etwas sagen kann) Satz vorlesen, Bedenkzeit geben, dann selbst beginnen und nach links oder rechts weitergeben. Darauf schauen, dass Mittrainer gut verteilt sind, damit falls nötig, Satz-Struktur nochmals wiederholt wird und positive Impulse eingebracht werden.	
		5	Vereinbarungen für das Wochenende Welche Vereinbarungen möchten wir für uns als Gruppe treffen, damit wir gut durchs Wochenende kommen? Ggf. Vereinbarungen aus dem GK-Handbuch vorstellen als „was wir als hilfreich für PAG-Workshops erlebt haben“ und nachfragen „Seid ihr damit einverstanden?“	GK S. 47
		15	PAG: Geschichte, Idee, Ziele Ziel: Den Teilnehmern einen Überblick darüber zu geben, was PAG ist, wie es entstanden ist, wie die Workshops aufgebaut sind, wie wir arbeiten... <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte • Idee: Verhaltens- und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, damit wir in Konflikten Handlungsalternativen haben Konzept – 5 Säulen, auf denen der Workshop aufbaut: Selbstbestätigung – Kommunikation – Zusammenarbeit – Gemeinschaft – Verändernde Kraft • Arbeitsweise (keine Vorträge, sondern Übungen und Rollenspiele; Teilnehmern werden Erfahrungen ermöglicht, die sie dann auf das eigene Leben übertragen können; Trainer arbeiten im Team, ehrenamtlich, selbst mitlernend und ühend...) 	GK S. 13

		15	<p>Name + positives Eigenschaftswort Beispiele geben, z.B. warmherziger Willi, optimistischer Otto, freundlicher Fridolin; nachfragen, ob alle verstanden haben, was ein Eigenschaftswort ist. Bedenkzeit geben! Die jeweils drei vorangegangenen wiederholen, am Schluss nochmals alle wiederholen.</p>	GK S. 155
		10	<p>L + L: Der wilde Wind Erkläre den Sinn eines L+L: Bewegung, den Kopf frei bekommen, Gruppengefühl stärken, ... In diesem L+L geht es darüber hinaus darum, dass sich die Teilnehmer besser kennenlernen. Erkläre, dass derjenige, der in der Mitte ist, etwas sucht, was nicht auf den ersten Blick erkennbar ist (also z.B. keine Kleidungsstücke) und was auf ihn zutrifft und vielleicht auch auf andere im Raum. Überlege Dir im Vorfeld einige solche Beispiele und fange an. Versuche am Anfang bewusst nicht, einen Platz zu finden, sodass Du 2 – 3 Mal hintereinander dran bist und verschiedene Impulse geben kannst. Führe gegen Ende des Spiels „Orkan“ ein (auch für den Workshop) und wenn als Gegenstück dazu „Windstille“, das nur im Workshop bei großer Aufruhr verwendet wird, um wieder Ruhe in die Gruppe zu bekommen.</p>	GK S. 159
		25	<p>Was ich an mir gut finde... Was ich an mir gut finde – Wichtig: Es geht um Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich an mir mag. Bilde 2-er Gruppen mit Schnüren und lass die Teilnehmer sich gegenüber zusammensitzen. Die Paare verständigen sich, wer zuerst anfängt. 1 erzählt 2 min., 2 gibt Gehörtes in 1 min. wieder, Nachfrage: „Habe ich das ausgedrückt, was Du mir erzählen wolltest?“, Rollentausch. Dann 2 Paare in 4er Gruppen, jeder stellt seinen Partner vor + Nachfrage. Anschließend Auswertung.</p>	GK S. 57
	17:05	20	<i>Kaffee- und Raucherpause</i>	
	17:25	20	<p>Eisberg der Gewaltfreiheit und der Gewalt Führe den Eisberg als Modell dafür ein, dass wir nur einen kleinen Teil des Ganzen sehen und der größere Teil „unter der Wasseroberfläche“ ist und damit für uns unsichtbar. Sammle auf zwei Flipcharts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberste Ebene: Was sind sichtbare „Gewalthandlungen“ und „Handlungen, die gewaltfrei sind“ • Mittlere Ebene: Welche Gefühle und Bedürfnisse stecken oftmals dahinter? • Untere Ebene: Welche Überzeugungen, Gedanken, etc. führen eher zu Gewalthandlungen, welche zu gewaltfreien Handlungen? <p>Erläutere zum Schluss, dass insbesondere bei der Gewalt Gefühle, Bedürfnisse und Überzeugungen aus der mittleren und unteren Ebene mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass tatsächlich Gewalt ausgeübt wird... Dass dies jedoch nicht zwingend so ist. Wir können wütend sein und trotzdem nach einer gewaltfreien Lösung suchen. Das üben wir bei PAG.</p>	GK S. 64

		<p>30 CD neu brennen</p> <p>Beziehe Dich auf die unterste Ebene des Eisbergs (Sprüche, Glaubenssätze, Gedanken, die uns beeinflussen).</p> <p>Sammle auf zwei Flipcharts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sätze, die mich runterziehen • Sätze, die mich aufbauen <p>Oft blockieren wir uns unbewusst selbst, indem wir uns selbst fertig machen oder uns selbst wenig zutrauen. Dabei spielen diese Sätze eine große Rolle. Es ist vergleichbar mit einer CD, die im Hintergrund in einer Endlosschleife läuft und uns stimmungsmäßig runterdrückt.</p> <p>Verteile nun CDs und Stifte.</p> <p>Bitte die Teilnehmer, auf ihrer CD Sätze aufzuschreiben, die sie negativ beeinflussen. Erläutere, dass diese CD nur für sie selbst ist, also weder vorgelesen noch aufgehängt wird. In der Mitte liegen Briefumschläge, in die sie diese später tun können.</p> <p>Wenn alle fertig sind, gib ihnen einen Moment der Stille. Bitte sie, sich selbst zu fragen, wie oft läuft die CD bei mir (täglich, einmal in der Woche) und bei welchen „Anlässen“.</p> <p>Wir wollen nun eine neue CD brennen, eine CD, die nur Sätze enthält, die uns guttun. Verteile neue CDs und bitte die Teilnehmer, Sätze zu notieren, die positiv auf sie wirken. Es sollten Du-Sätze sein (z.B. Du schaffst das!), so wie wenn ein guter Freund sie zu ihnen sagt.</p> <p>Wenn alle fertig sind, gib ihnen wieder einen Moment der Stille. Bitte sie, sich zu fragen, wann sie diese CD bzw. einzelne „Songs“ davon schon verwenden und bei welchen „Anlässen“ sie ihnen gut tun würde.</p> <p>Wenn alle fertig sind, bedanke Dich, verteile die Briefumschläge und gib zur nächsten Übung weiter. KEINE AUSWERTUNG, sondern wirken lassen.</p>	
		<p>10 Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich von heute mit?</p>	
		<p>Abschlusskreis</p> <p>Infos für Sa. (Beginn, längere Pause am Nachmittag – an warme Kleidung denken!)</p>	
	18:30	Abendessen	
	19:00	Teambesprechung in der JVA	Haus 1 od. 2
	20:10	Ende Teambesprechung	

Samstag

	08:00		Einchecken in der JVA	
	08:15		Teambesprechung	Kirchenraum

Vormittagsprogramm, 09:00 – 11:30 Uhr

	09:00	5	Bälle + Namen	
		5	Begrüßung, Übersicht	
		15	Runde:	
		30	<p>Konzentrische Kreise Lass die Teilnehmer ihre Stühle soweit wie möglich nach hinten schieben. Dann lass 1 – 2 – 1 – 2 durchzählen und bitte die 2er sich vor einen 1er zu setzen. Kläre: Was ist „Gutes Zuhören“? Ggf. mit Beispielen bzw. Negativbeispielen. Achten auf Begrüßung am Anfang mit Namen + Adjektiv, Wiederholen des Themas auch zwischen den Wechseln, Dank + Verabschiedung; 1 min Überlegen, 2 min spricht 1, 2 min spricht 2 Der „Zuhörende“ schweigt! Keine Nachfragen, etc. Wenn dem Erzähler nichts mehr einfällt, dann schweigt, bis das Signal zum Wechsel ertönt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 	GK S. 77
		10	L + L:	
	10:05	15	<i>Kaffee- und Raucherpause</i>	
	10:20	20	<p>Verändernde Kraft Blume bzw. Mandala verwenden</p>	GK S. 17
		40	<p>Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe Bilde Kleingruppen. Bitte die Teilnehmer, sich Situationen bewusst zu machen, in denen sie Verändernde Kraft schon ein klein wenig angewendet haben, d.h. einen Konflikt gewaltfrei gelöst haben. Bitte sie, sich diese Situationen gegenseitig zu erzählen. Dann bitte sie zu sammeln, was ihnen damals geholfen hat bzw. was ihnen künftig helfen könnte, gewaltfrei zu handeln (Gedanken, Überzeugungen, etc.). Die Ideen werden im großen Kreis vorgestellt.</p>	
		10	L + L:	
	11:30		<i>Mittagessen</i>	

Nachmittagsprogramm, 12:30 – 18:30 Uhr

	12:30	5	Übersicht	
		10	L + L:	
		50	Turmbau	S. 96
	13:35	15	<i>Kurze Raucherpause</i>	
		10	L+L:	
		60	ICH-Botschaften	GK S. 112
	15:00	60	Freigang und Kaffee/Kuchen	
	16:00	5	Übersicht	
		10	L+L:	
		30	Konfliktreihen	GK S. 75
		10	L+L:	
		15	Blind gehen Sollte Vertrauen innerhalb der Gruppe unklar sein: Sucht Euch einen Partner, mit dem ihr gut könnt.	GK S. 170
		20	Auswertungsrunde: Wie geht es mir jetzt und was nehme ich vom heutigen Tag mit?	
			Abschlusskreis (Info für So: Beginn mit Mittagessen)	
	17:30		<i>Abendessen</i>	
	18:00		Teambesprechung	Haus 1 od. 2
	19:30		Ende Teambesprechung	

Sonntag

	10:00		Teambesprechung	Haus 1 od. 2
--	-------	--	-----------------	--------------

Tagesprogramm, 11:30 – 15:30 Uhr

	11:30		Mittagessen	
	12:15	5	Begrüßung, Übersicht	
		15	Runde:	
		15	L + L: Was machst Du denn da?	GK S. 168
		30	<p>Rollenspiel</p> <p>a. Einführung: Was ist ein Rollenspiel bei PAG und warum machen wir das? Was ist hierbei zu beachten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andere Handlungsweisen ausprobieren • VK anwenden • Perspektivwechsel (wie fühlt sich der Andere? Was geht in ihm vor) • Kein Drehbuch – sondern offener Ausgang • Wir brauchen eine Ausgangsszene – diese wird dann mit fiktiven Personen gespielt • Ein Trainer begleitet die spielenden Personen <p>b. Themensammlung; wer spielt? Darauf achten: Ist die Szene spielbar – guter Ausgang möglich? Wie viele Spieler werden benötigt?</p> <p>c. Begleitung des Rollenspiels (Vorbereitung in Sakristei, Einführen und Ausführen der Spieler)</p> <p>d. Auswertung des Rollenspiels Ggf. Beobachterrollen für „Publikum“ verteilen.</p>	GK S. 139
			Dazwischen Kaffeepause	
			L + L:	
		10	Wie geht's weiter?	
		10	<p>Verschränkte Arme</p> <p>Lass die Teilnehmer die Arme vor dem Körper verschränken. Frage nach, bei wem der linke, bei wem der rechte Arm oben ist.</p> <p>Lass sie nun die Verschränkung „umkehren“, sodass bei links oben nun rechts oben und umgekehrt ist. Gehe langsam vor und „gruppenweise“ vor. Wie fühlt sich das an? Warum?</p> <p>Lass sie die Arme ausschütteln und bitte sie, auf Anhieb in die andere verschränkte Position zu kommen. Bei wem hat es geklappt? Was müsste man tun, damit es beim nächsten Kurs auf Anhieb klappt?</p> <p>Lass sie nun nochmals die Arme ausschütteln und bitte sie, die Arme wieder vor dem Körper zu verschränken. Frage nach, wer die gewohnte, wer die ungewohnte Haltung eingenommen hat. Manchmal kommt die Frage, welche Haltung eingenommen werden soll – antworte: Die, die Du willst.</p>	

		<p>Was hat das mit PAG zu tun?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir haben alle automatische „Muster“, wie wir in Konfliktsituationen reagieren. Diese laufen meist unbewusst ab. • Wir können neue „Muster“ einüben: <ul style="list-style-type: none"> ○ Durch üben, üben, üben... ○ Bewusstes Tun ○ Weiter ausprobieren, auch wenn es nicht (auf Anhieb) klappt ○ Nachdenken, wie kann ich es beim nächsten Mal anders machen • Das Wissen darum, dass es Alternativen geben könnte, führt oftmals überhaupt erst dazu, dass wir sie wahrnehmen. 		
		25	Rückenschilder	GK S. 171
		15	Auswertung (Runde, Handauswertung, Auswertung auf Kärtchen, o.ä.)	GK S. 173
		10	Ritual zum Überreichen der Poster	
		5	Abschlusskreis	
	15:30		Teambesprechung	Haus 1 od. 2
	16:30		Ende der Teambesprechung	