

PAG Grund-Workshop in der JVA Uelzen vom 10. – 12.01.2020

Team: Ferdi, Jenny, 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; Begleiter 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 | Kaffee- und Raucherpause | |
| | 17:25 | 20 | Gewaltbarometer | Siehe Blatt |
| | 17:45 | 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 |

| | | | | |
|--|-------|----|---|--|
| | | 10 | Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich von heute mit? | |
| | | | Abschlusskreis Infos für Sa. (Beginn, längere Pause am Nachmittag – an warme Kleidung denken!) | |
| | 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 | Gewaltfreie Kommunikation <ul style="list-style-type: none"> • Einführung, ggf. mit GfK-Männchen • Eine Beispielszene mit Bodenkarten • Übung in Kleingruppen • Auswertung | |
| | 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 | Rollenspiel a. Einführung: Was ist ein Rollenspiel bei PAG und warum machen wir das? Was ist hierbei zu beachten? <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 b. Themensammlung; wer spielt? Darauf achten: Ist die Szene spielbar – guter Ausgang möglich? Wie viele Spieler werden benötigt? c. Begleitung des Rollenspiels (Vorbereitung in Sakristei, Einführen und Ausführen der Spieler) d. Auswertung des Rollenspiels Ggf. Beobachterrollen für „Publikum“ verteilen. | GK S. 139 |
| | | | Dazwischen Kaffeepause | |
| | | | L + L: | |
| | | 10 | Wie geht's weiter? | |
| | | 10 | Verschränkte Arme Lass die Teilnehmer die Arme vor dem Körper verschränken. Frage nach, bei wem der linke, bei wem der rechte Arm oben ist. 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? 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? 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>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 | |