# Programm

# Aufbaukurs Konsens Unangenehme Gefühle als gewählten Schwerpunkt

Team: Teamtreffen ab 13:00 Uhr

**Freitag 15:00 bis 18:30 Uhr**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *#* | *Übung* | *Wo / Material* |
| 5 | 1 | Begrüßung  (willkommen heißende Atmosphäre schaffen, Schwerpunkt nennen) | Die Ziffern beziehen sich auf die Seitenzahl im Grund- oder Aufbaukurs-Handbuch. |
| 5 | 2 | Vorstellung der Trainer  (nacheinander kurz auf die Erfahrung bei PAG eingehen) |  |
| 15 | 3 | Vorstellung der Teilnehmer  Namen + Adjektiv: „Mein letzter PAG-Kurs war … und was mich damals beeindruckt hat….“ |  |
| 5 | 4 | Hinweise zum Organisatorischen, Kurszeiten, |  |
| 5 | 5 | Regeln für das WE (Goldene Regeln abfragen) | S. 47 GK |
| 5 | 6 | Schwerpunkt für das WE: Konsens |  |
| 20 | 7 | Gemeinsame Programmplanung  - Was möchte ich an diesem WE lernen?  - Welche Übungen hat das Team mitgebracht?  - Programm gemeinsam besprechen. |  |
|  |  | ***Kaffee-Pause***  16:00 – 16:20 |  |
| 10 | 8 | Runde: Ich möchte euch meinen besten Freund (eigener Name) … vorstellen. |  |
| 10 | 9 | L&L Wilder Wind | S. 240 AK |
| 20 | 10 | Interview  Teilnehmer überlegt sich drei persönliche Fragen (Kärtchen)  Im Raum herumgehen, mehrere Partner suchen und abwechselnd Fragen stellen. |  |
| 30 | 11 | Smarties (Bohnen) -Übung  Auswertung | S. 115 AK  Glas mit Smarties |
|  |  | ***Kleine Pause***  *17:30 – 17:40* |  |
| 20 | 12 | Verändernde Kraft: „Denk an eine schwierige Situation, die du erlebt hast. Welche Eigenschaft (oder Verhalten) hat dir da herausgeholfen?“ Satz aufschreiben, an Mandala anlegen. | Mandala  S. 23 GK |
| 10 | 13 | L&L Zipp Zapp Boing oder Bruder Jacob |  |
| 10 | 14 | Auswertungsrunde: „Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen.“ |  |
|  |  | Abschluss: Hand auf Schulter  *Ende: 18:30* |  |

**Samstagvormittag 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *#* | *Übung* | *Wo / Material* |
| 5 | 1 | Anfangen mit Adjektivnamen und Bällen  Spielerisch, wenn die Leute reinkommen |  |
| 5 | 2 | Begrüßung und Übersicht |  |
| 15 | 3 | Runde: „ Etwas, das ich hinter mir lasse,  um richtig hier zu sein …“  (vorher 1Minute nachdenken) Zuerst Namen nennen |  |
| 25 | 4 | Tier-Reißen  5-6 Personen pro Gruppe | Buntes Papier |
| 10 | 5 | Lebensthema  Welches problematische Thema taucht immer wieder in meinem Leben auf. Um welches Gefühl geht es dabei?  (Gefühl auf Zettel schreiben, Themensammlung für Konsens) |  |
|  |  | ***Kaffee-Pause***  *10:00 - 10:20* |  |
| 10 | 6 | Input: Was ist Konsens?  Schritte zum Konsens… | S. 117, 130 AK  S. 203 AK |
| 10 | 7 | L&L Ballkanon | S. 158 GK |
| 20 | 8 | Gruppenbesprechung:  Regeln und Vorgehensweise für die Konsens-Entscheidung.  Gruppe diskutiert und schreibt Ergebnisse auf Flip-Chart  Trainer nur Beobachter | Ähnlich wie  S. 118 AK |
| 50 | 9 | Konsensentscheidungsprozess  Mit welchem Thema (Gefühl, aus Übung ‚Lebensthema‘) wollen wir an diesem WE weiterarbeiten? |  |
| 15 | 10 | Auswertung des Prozesses |  |
|  |  | ***Mittagessen***  *12:00 - 13:00*  Team - Vorbereitungszeit für das gewählte Thema |  |

**Samstagnachmittag 13:00 – 17:00 Uhr (max. 17.30 Uhr)**

**Gewähltes Thema** (Gefühl ………..)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *#* | *Übung* | *Wo / Material* |
| 10 | 1 | Übersicht |  |
| 30 | 2 | Konsensblume (Beiträge zum Konsensprinzip)  Auswertung des Konsensprozesses  Blütenblätter werden hingelegt und erläutert | S. 119 AK  11 Blütenblätter |
| 10 | 3 | L&L Froschteich …o.a. | S. 158 GK |
| 30 | 4 | Bildbetrachtung: „Suche ein Bild aus, das in dir das … Gefühl (Thema) auslöst. Beschreibe das Bild. Welche Geschichte und welche anderen Gefühle verbindest du damit?“ | Bildersammlung  Ähnlich wie  S. 70 AK |
|  |  | ***Pause***  *14:20 - 14:40* |  |
| 40 | 5 | Konzentrische Kreise  Jeder kann etwa 1 Minute reden   1. Was ich brauche, wenn ich … (Angst) habe   (mich wütend, traurig oder ohnmächtig fühle)?   1. Eine Situation, in der ich kraftvoll war. 2. Eine Person, die mir geholfen hat als ich ängstlich (wütend, traurig oder ohnmächtig) war. 3. Was ich selbst dazu beitragen kann, kraftvoller und selbstbewusster zu werden. | S. 77 GK |
|  |  | ***Kleine Pause***  *15:20 - 15:30* |  |
| 30 | 6 | Brainstorming:  „Was löst das Gefühl in mir aus?“  „Was hilft mir aus der Emotion heraus?“  Zwei Flipcharts nebeneinander, Verbindungen suchen. |  |
| 5 | 7 | L&L Ballrennen |  |
| 20 | 8 | Runde: Wie kann mir die Verändernde Kraft helfen, meine ….(schwieriges Gefühl) loszulassen. |  |
| 30 | 9 | Guter Kamerad  Schwieriges Gefühl loslassen |  |
| 5 |  | Abschluss: Texas Hug  *Ende: 17:00 Uhr* |  |

**Sonntagvormittag 9:00 – 11:30 Uhr**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* |  | *Übung* | *Wo / Material* |
| 5 | 1 | Begrüßung und Übersicht |  |
| 5 | 2 | L & L Pferderennen |  |
| 10 | 3 | Runde: „Wie geht es mir heute mit den Resten von gestern?“ oder  „Etwas, was mir gestern gut getan hat…“ |  |
| 10 | 4 | Einführung in Rollenspiele | Auch: 139 GK |
| 10 | 5 | L&L Maria und Joseph | S 158 GK |
| 15 | 6 | Themenvorschläge und Spieler suchen  Rollenspiele auf Thema abstimmen! |  |
|  |  | ***Pause***  ***10:00 - 10:20***  *(die Spieler machen nur eine kurze Pause und bereiten sich dann vor)* |  |
| 15 | 7 | Vorbereitung der Szene mit den Spielern |  |
| 15 | 8 | Rollenspiel |  |
| 20 | 9 | Nachbesprechung Rollenspiel |  |
| 10 | 10 | L&L ?? |  |
|  |  | ***Mittagessen***  ***11:30 - 12:30*** |  |
| 10 | 1 | Input Bedürfnisse |  |
| 30 | 2 | Brainstorm Bedürfnisse / Strategie |  |
| 10 | 3 | L&L Samurei |  |
| 20 | 4 | Auswertung auf Kärtchen |  |
|  |  | ***Kaffee Pause***  ***13:40 - 14:00*** |  |
| 10 | 5 | Wie geht es weiter? Fragen  (Nächster AK 13.-15.11.) |  |
| 20 | 6 | Spinnnetz (gute Wünsche) |  |
|  | 7 | Grooooooooße Umarmung |  |
|  | 8 | Gemeinsames Aufräumen |  |
|  |  | ***Ende: 14:30 (15:00)*** |  |