



Alzheimer Gesellschaft für den
Landkreis Kelheim e.V.
Selbsthilfe Demenz

„Gefühlswerkstatt!“

*Ein Training für den Umgang mit belastenden
Gefühlen in der Pflegesituation für (pflegende)
Angehörige.*

Projekt: "Helfen und selber gesund bleiben!"

*Ein Projekt zur Gestaltung von Selbsthilfekonzeppte für
(pflegende) Angehörige von Menschen mit Alzheimer
oder einer anderen Form der Demenz.*



Festhalten,



was verbindet.

Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



„Gefühlswerkstatt!“

Ein Training für den Umgang mit belastenden Emotionen in der Pflegesituation für (pflegende) Angehörige.

© 2019 Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V.

Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V.
Lederergasse 2
93309 Kelheim

www.alzheimer-kelheim.de

Der Leitfaden wird online frei und kostenlos an alle Interessierte zur Verfügung gestellt und darf auch nur kostenlos weiterverbreitet werden.

Projektlaufzeit: 1. Januar 2018 – 31. Dezember 2021

"Helfen und selber gesund bleiben!"

Ein Projekt von: **Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V.**
Projektkoordinator: Gerrit Idsardi M.A. B.Ed. gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de
Projektförderung: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Sponsoren: Kreissparkasse Kelheim
Raiffeisenbank Kreis Kelheim
Unterstützung: Caritas Abensberg-Kelheim
Deutsches Institut für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (DIREKT e.V.) in Würzburg
VHS-Weiterbildungsakademie Kelheim
Passauer Wolf Kliniken
Landratsamt Kelheim
Evaluation: Universität Regensburg, Institut für Erziehungswissenschaft

Autor: **Gerrit Idsardi M.A. B.Ed.**
Zertifizierter Systemischer Coach (dvct)
Zertifizierter REVT-Coach (DIREKT e.V.)
Qualifiziert in Kognitiver Verhaltenstherapie (Nach A. Ellis & A. T. Beck) (Ausbildung anerkannt von der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten.)

Zweiter Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V. Mitglied im Vorstand der Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

„Gefühlswerkstatt!“

Umgang mit belastenden Gefühlen in der Pflegesituation - Inhalt

1.	Einleitung Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!"	4
2.	Überblick Gefühlswerkstatt „Training für den Umgang mit belastenden Gefühlen in der Pflegesituation“	5
	2.1 Kurze Beschreibung	
	2.2 Zielsetzung	
	2.3 Besonderheiten der Zielgruppe	
	2.4 Organisation	
	2.5 Literaturempfehlungen	
3.	Modul-Beschreibung	7
	3.1 Inhalt	
	3.2 Methodik	
	3.3 Trainerverhalten	
	3.4 Ressourcen	
	3.5 Notiz zur online Durchführung	
4.	Anhänge	10
	4.1 Qualitätskriterien Seminarleitung	11
	4.2 Fernberatung, online Begleitung und selbständige Übung- und Austausch	12
	4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation	13
	4.4 Kurzanleitung ABC-Modell und REVT für die Teilnehmer und Trainer	14
	4.5 Skripte „Gefühlswerkstatt“:	25
	4.5.1 Skriptvorschlag: Starttermin	
	4.5.2 Skriptvorschlag: 2 – 3 (4) Teilnehmer	
	4.5.3 Skriptvorschlag: 4 – 9 Teilnehmer	
	4.5.4 Skript-Varianten: abhängig vom Alter bzw. Lebensphase der Gruppe	
	4.5.5 Skriptvorschlag: 9 Kurz-Module Coaching-Tools und ABC-Techniken	
	4.5.5.1 Coaching-Tool: Zuhören und Fragen stellen	
	4.5.5.2 Coaching-Tool: Spiegeln und Paraphrasieren	
	4.5.5.3 Coaching-Tool: Lethologie, Die Kunst des Nichtverstehens	
	4.5.5.4 Coaching-Tool: Zirkuläres Fragen	
	4.5.5.5 Coaching Tool: Wertefrei beschreiben	
	4.5.5.6 ABC: Diskutieren verzerrte B's	
	4.5.5.7 ABC: Lebensziele und Ableitungen Pflegesituation	
	4.5.5.8 ABC: Gefühlskomplexe	
	4.5.5.9 ABC: Symptomstress	

4.6	Konzept Train-the-Trainer REVT und ABC-Modell	46
4.6.1	Train-the-Trainer: Einführung REVT & ABC-Arbeit	
4.6.2	Train-the-Trainer: A = Befürchtung, verzerrte B's, Gefühlskomplexe	
4.6.3	Train-the-Trainer: Disputation nach hilfreichen Bewertungen	
4.6.4	Train-the-Trainer: Pflegeziele & Emotionales Reinrutschen	
4.6.5	Train-the-Trainer: Die Rolle des Begleiters	
4.6.6	Train-the-Trainer: Disputationsstile und Begleitungsstile	
4.7	Coach-the-Coach / Buddy-Konzept, Supervision, Intervision	57
4.7.1	Coach-the-Coach	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Grundhaltung, Systemisches Coaching, zuhören und Fragen stellen	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Vertiefung REVT, Spiegeln und Paraphrasieren	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Wertefrei beschreiben, Ziele Pflegesituation	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Lethologie, Symptomstress	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Zirkuläres Fragen, Disputationsstile	
4.7.1.1	Coach-the-Coach: Gefühlskomplexe	
4.7.2	Supervisions-konzept	
4.7.3	Intervisions-konzept	

Internet-Ressourcen

- | | | |
|------|---|--|
| i.1. | Dialog Frau Cecile M. mit Papa ins Café | www.alzheimer-kelheim.de |
| i.2. | Situation: Alois mit seiner Familie im Café | www.alzheimer-kelheim.de |

1. Einleitung Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!"

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen mit Alzheimer, oder einer anderen Form der Demenz, wird durch die meisten pflegenden Angehörigen als sehr belastend erfahren. Es gibt wichtige Unterstützungsangebote, wie z.B. Angehörigenschulungen und begleitete Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Wenn diese Unterstützungsangebote aber nicht reichen wird die psychische Belastung mit der Zeit immer größer, bis die pflegenden Angehörigen selber erkranken und sich mit körperlichen oder psychischen Symptomen beim Arzt melden müssen. Der Weg wieder gesund zu werden, eventuell mit Hilfe von einer Therapie, ist meistens lang. Mit dem Projekt „Helfen und selber gesund bleiben!“ hat die Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V. für diese Lücke in der Unterstützung von pflegenden Angehörigen neue Angebote entwickelt und erprobt.

Es wurden im Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!" drei Unterstützungsangebote entwickelt. Das erste, hier beschriebene Angebot ‚Gefühlswerkstatt‘, gibt pflegenden Angehörigen eine Methode an die Hand, mit der sie langfristig besser mit ihren belastenden Emotionen in der Pflegesituation umgehen können. In 2020 und 2021 wurde die „Gefühls-Werkstatt“ auch online erprobt und würde das entwickelte Train-the-Trainer in der Praxis umgesetzt.

Das zweite Angebot gibt pflegenden Angehörigen Werkzeuge an die Hand womit sie langfristig besser mit Konflikten in der Pflegesituation umgehen können.

Das dritte Angebot unterstützt Familien mit Hilfe von Familienmediation dabei, Konflikte rund um die Pflegesituation zu lösen.

Während des Projektes konnten sich interessierte pflegende Angehörige über eine telefonische Koordinations- und Anlaufstelle zu unseren Angeboten informieren und beraten lassen. Zudem wurden 4 Informationsabende rund um das Thema ‚Pflegerische Angehörige‘ organisiert. Dies ermöglichte es, mit den pflegenden Angehörigen in Kontakt zu kommen.

Das Projekt wurde großzügig vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Wir bedanken uns auch bei der Kreissparkasse Kelheim und bei der Raiffeisenbank Kelheim für die finanzielle Unterstützung im Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!". Wir möchten uns hier auch sehr bedanken für die Unterstützung die wir von der Fachstelle für pflegende Angehörige von der Caritas Kelheim bekommen haben.

Damit die im Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!" entwickelten Angebote auch in anderen Teilen Bayerns angeboten werden können, wurden für alle Angebote Skripte aufbereitet. Dazu ist jeweils, wo relevant, auch ein Train-the-Trainer Konzept, ein Coach-the-Coach oder Buddy Konzept und ein Supervisions- Interventions-Konzept entwickelt und beschrieben. Zur Vollständigkeit haben wir auch unsere Vorstellungen von den Qualitätskriterien für den jeweiligen Trainer/Berater aufgenommen.

Weil diese Angebote eine wichtige Präventionsmaßnahme und Gesundheitskompetenz für pflegende Angehörige darstellen, würden wir gerne sehen, dass diese in Zukunft auch als Kassenleistung verfügbar gemacht werden oder über einen Rahmenvertrag von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden können. (Siehe auch S3 Leitlinie „Demenzen“, Langversion Januar 2016, § 3.6.1 und Empfehlung 86, S.97-98).

2. Überblick Gefühlswerkstatt „Training für den Umgang mit belastenden Gefühlen in der Pflegesituation“

2.1 Überblick

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) ist eine ganzheitliche und wirksame Methode um mit belastenden Gefühlen und Emotionen besser umzugehen. Insbesondere geht es um die Emotionen: Angst, Ärger/ Wut, Schuld, Scham, Depressionen/ Niedergeschlagenheit und gekränkt/ verletzt sein.

Das REVT-Training (Rational-Emotives Verhaltens-Training) basiert auf der Rational-Emotiven Verhaltens-Therapie und wurde von Albert Ellis entwickelt. Weil die REVT keinen psychologischen, sondern einen philosophischen Ursprung hat, kann sie in der Trainingsvariante verstanden werden als Hilfe zur Selbsthilfe für psychisch gesunde Menschen, die sich in einer emotional stark belastenden Situation befinden.

Die Grundannahme der REVT ist, dass es nicht unsere gegenwärtige Situation ist, die unsere problematischen negativen Gefühle verursacht, sondern unsere verzerrten Gedanken über und die Bewertung dieser Situation. Mit Hilfe von REVT können wir diesen, verzerrten Gedanken und Bewertungen auf die Spur kommen und in hilfreiche Gedanken und Bewertungen umwandeln. Damit können wir unsere ‚problematischen (negativen) Gefühle‘ umwandeln in ‚angemessene (negative) Gefühle‘.

Die REVT basiert auf Gedanken von stoischen Philosophen aus der Antike. Eine der bekanntesten Aussagen ist wahrscheinlich die von Epiktet: **„Nicht die Dinge (A) selbst beunruhigen (C) die Menschen, sondern seine Vorstellung (B) von den Dingen.“**. Sie können hierin gleich das „ABC“ erkennen.

Die Stoiker bemühten sich, sich nicht von äußeren Umständen beunruhigen zu lassen. Ein stoischer Mensch, ist ein Mensch der sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lässt, ein gelassener Mensch.

2.2 Zielsetzung

Ziel des Trainings ist, dass die Teilnehmer sowohl auf kognitiver, als auch auf emotionaler Ebene lernen, wie sie mit Hilfe der ABC-Methode deren problematische negative Gefühle (Angst, Wut, Schuldgefühle, Niedergeschlagenheit, gekränkt sein) umwandeln können in angemessene negative Gefühle (Besorgnis, angemessenen Ärger, Bedauern oder Trauer, enttäuscht sein) Nach dem Training sollen die Teilnehmer im Stande sein, die erworbenen Kompetenzen langfristig und auf neue Situationen im Alltag anzuwenden. Es ist dabei unwichtig ob sie das strukturiert am ABC-Modell machen oder ob sie das Modell als neues internes ‚Mindset‘ oder ‚Way of Thinking‘ anwenden können.

2.3 Besonderheiten der Zielgruppe

Auf Basis unserer Erfahrungen mit REVT und ABC für Pflegenden Angehörige sind die Trainings-Termine nicht theoretisch, sondern stark auf die Anwendung und Übung vom ABC-Modell ausgerichtet.

2.4 Organisation

Da das Gelernte über längere Zeit auch im Alltag ausprobiert werden kann, haben wir im ersten Durchgang des Trainings 11 Termine von 3 Stunden einmal im Monat angeboten. Gerade weil bei den pflegenden Angehörigen oft unerwartete Problemsituationen auftauchen oder keine Betreuung vorhanden ist, ist es sinnvoll, dass das Training flexibel gestaltet ist. Das heißt, dass die Teilnehmerzahl von 1 bis maximal 9 Teilnehmer variieren kann. Durch die Flexibilität ist es unproblematisch, wenn Teilnehmer, wegen der manchmal schlecht planbaren Pflegesituation, an einem Termin fehlen. Ausgangspunkt ist, dass die Teilnehmer an etwa 6 Terminen teilnehmen. Es spricht aber nichts dagegen, wenn Teilnehmer weniger oder auch mehr Termine mitmachen wollen. Bei dieser Variante wurden die Teilnehmer jeweils zwei Wochen vor dem nächsten Termin per E-Mail (oder per Post, weil manche Teilnehmer nicht per E-Mail kommunizieren konnten) für den Termin eingeladen und gebeten wieder ein ABC für eine eigene Situation vorzubereiten und mit dabei zu haben.

Als Alternative kann das Training sehr kompakt mit 6 Terminen in 6 Wochen angeboten werden. Der Nachteil ist, dass es weniger Übungszeit zwischendurch gibt. Der Vorteil ist wahrscheinlich eine höhere Kontinuität der Teilnahme und damit eine optimalere Gruppenbildung und Vertrauensaufbau.

Addendum 2020/2021:

In Abstimmung mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, wurde innerhalb vom finanziellen Projektrahmen die Laufdauer des Projektes bis 2021 verlängert somit das Train-the-Trainer Konzept mit Regionale Alzheimer Gesellschaften umgesetzt werden konnte und anlässlich der Corona-Pandemie die „Gefühls-Werkstatt“ auch als online Einzel-Coaching erprobt und umgesetzt werden konnte. Diese zusätzlichen Erfahrungen werden in den Leitfaden mit einfließen.

2.5 Literaturempfehlungen

Dryden, W. (2011). *Dealing with Clients' Emotional Problems in Life Coaching*. Routledge.

Dryden, W. (2006). *First Steps in REBT. A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*. Albert Ellis Institute NY.

Schwartz, D. (2014). *Vernunft und Emotion: Die Ellis-Methode - Vernunft einsetzen, sich gut fühlen, mehr im Leben erreichen*. Borgmann.

Schwartz, D. (2012). *Vernunft und Kommunikation. Wie Emotionen unsere Kommunikation beeinflussen*. Borgmann.

Schwartz, D. (2002). *Gefühle verstehen und positive verändern: Das lebenshilfebuch zur Rational-Emotiven Verhaltenstherapie*. Psychosozial-Verlag

3. Modul-Beschreibung

3.1 Inhalt

Der wichtigste Inhalt der Trainings sind die (Problem)-Situationen, welche die Teilnehmer aus deren Alltag einbringen. Der andere wichtige ‚Inhalt‘ ist das ABC-Modell. Dieses soll von den Teilnehmern vor den Terminen so weit wie möglich ausgefüllt werden. Die Terminologie der REVT und des ABC-Modells schließt an beim alltäglichen Sprachgebrauch (oder wurde dazu angepasst). Jeder kennt Begriffe wie: Situation, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Verhalten, Befürchtung, Ziel, etc.

Weil wir im Alltag oft Eindrücke oder Beobachtungen als ‚Gefühle‘ beschreiben („Ich habe das Gefühl, er nimmt mich nicht ernst“ ist kein Gefühl, sondern ein Eindruck) muss darauf geachtet werden hier zu unterscheiden. Fachterminologie sollte vermieden werden. (Beispiel „irrational“ „rational“)

3.2 Methodik

Grundsätzlich werden an den Terminen in Zweier- oder Dreiergruppen jeweils konkrete ABC's ausgearbeitet und geübt (jeweils Poster A2). Die Teilnehmer sollten so aktiv wie möglich an der Ausarbeitung der ABC's beteiligt sein: Derjenige der das Anliegen einbringt erzählt und versucht das im ABC-Modell einzuordnen. Derjenige der zuhört, stellt Fragen und unterstützt die Einordnung im Modell und die Ergebnisse werden auf dem Poster notiert. Der Trainer wiederum unterstützt diesen Prozess. Am Anfang wird der Trainer viel Unterstützung geben müssen. Am vierten oder fünften Termin können die Teilnehmer ihre selbst ausgefüllten ABC-Modelle präsentieren und diskutieren.

Falls aus der Gruppe der Wunsch nach vertiefter Besprechung von bestimmten Prozessschritten im ABC-Modell oder zur REVT kommt, kann dafür natürlich Zeit eingeräumt werden. In Rücksprache mit der Gruppe könnte man auf deren Wunsch einen Teil des Termins ‚theoretisch‘ einrichten. Abhängig von den Kompetenzen in der Gruppe können auch Coaching-Module angeboten werden, zum Beispiel Übungen in Fragetechniken.

(Unseren tatsächlichen Starttermin hatten wir zwar sehr praktisch gestaltet, aber wir hatten auch theoretischen Input über der REVT und das ABC-Modell vorbereitet. Auf Basis der Erfahrung die wir damit gemacht haben und auf Basis von den Rückmeldungen, haben wir uns dann ab dem zweiten Termin für die oben beschriebene Vorgehensweise entschieden.)

Am Starttermin einer neuen Gruppe bietet es sich an mit einer Aktivität zum Kennenlernen zu beginnen. Eine kurze (max. 5 min.) allgemeine Einführung und eine Zielsetzungsübung mit Bildkarten. Alternativ können Trainer und Co-Trainer ein Rollenspiel durchführen, wo ein realistischer ABC-Termin vorgeführt wird. Es spricht aber auch nichts dagegen, nach einer kurzen Kennenlernen-Runde und kurzen Erläuterungen zum ABC-Modell, gleich mit der ABC-Arbeit anzufangen wie ab dem zweiten Termin beschrieben.

Wenn die Gruppe bereits gestartet ist haben wir mit Neueinsteigern gute Erfahrung damit gemacht, zuerst einen Einzel-Coaching Termin zu vereinbaren und ein REVT-

ABC durchzuführen. Damit sind die neuen Teilnehmer gleich auf dem Sprung, wenn sie in die Gruppe kommen.

Es ist empfehlenswert die Trainings mit einem erfahrenen REVT Trainer/Coach und mit einem Co-Trainer durchzuführen. Der Co-Trainer sollte pädagogisch geeignet sein, muss aber keine REVT Erfahrung mitbringen. Eine andere Möglichkeit ist es einen pflegenden Angehörigen, der schon mindestens 6 Gruppentermine absolviert hat (und pädagogische Eignung aufweist), als Co-Trainer zu engagieren. (Qualitätskriterien Trainer im Anhang.)

Der Terminablauf ist abhängig von der Teilnehmerzahl und den ‚Lebens-Phase‘ der Gruppe. Da wir im Projekt Flexibilität, als auch eine für den Teilnehmer zuverlässige Terminplanung, bieten wollten haben wir uns dafür entschieden, dass die Termine immer stattfinden - auch wenn nur ein Teilnehmer erscheint. Die Teilnehmer haben die Aufgabe an jedem Termin ein, soweit wie möglich, ausgearbeitetes ABC dabei zu haben.

1 Teilnehmer: Es findet ein REVT-Coaching mit dem Teilnehmer statt. Der Trainer/Coach begleitet die Teilnehmerin beim Ausarbeiten des ABC-Modells anhand einer konkreten Situation oder Anliegen. Gesamtdauer ca. eine Stunde.

2 – 3 (4) Teilnehmer: Bei einer noch neuen Gruppe begleitet der Trainer (unter Einbeziehung der anderen TN) die Teilnehmer jeweils beim Ausarbeiten des ABC-Modells anhand einer konkreten Situation/Gefühl. Bei einer erfahrenen Gruppe begleiten die Teilnehmer sich gegenseitig beim Ausarbeiten des ABC-Modells, mit Unterstützung vom Trainer und Co-Trainer. Während der Ausarbeitung wird das ABC-Modell in A2-Größe durch den Co-Trainer oder Teilnehmer mit Stichworten ausgefüllt. Pro ABC ca. 45 Minuten (inklusive Imaginationsübung). Gesamtdauer bei 2 Teilnehmer ca. 2 Stunden bei 3 Teilnehmer ca. 3 Stunden. Am Ende des Termins können noch Schwierigkeiten angesprochen werden.

4 bis 9 Teilnehmer: Die Teilnehmer begleiten sich in 2er oder 3er Gruppen jeweils gegenseitig beim Ausarbeiten des ABC-Modells. Trainer und Co-Trainer begleiten die Gruppen. Pro ABC maximal 45 Minuten für eine erfahrene Gruppe (inklusive Imaginationsübung). In der ganzen Gruppe können in der letzten halben Stunde die ABC's oder Schwierigkeiten besprochen werden. Gesamtdauer ca. 3 Stunden.

NB: Bei einer noch sehr jungen Gruppe empfiehlt es sich wenn am Anfang des Termins ein erstes Anliegen einer der Teilnehmer in der ganzen Gruppe vom Trainer vorgeführt wird! (Dies kann auch vom Co-Trainer oder dem erfahrenen Gruppenmitglied übernommen werden.)

Zwischendurch kann auch mal angesprochen werden wie es den Teilnehmern mit der REVT und ABC-Methode geht oder man kann mit den Teilnehmern mit einer Bildkartenübung klären, wo sie jetzt stehen und was sie noch erreichen möchten. Zusätzlich können jeweils bestimmte Coaching- oder Fragetechniken besprochen und geübt werden. Sie finden dazu jeweils Kurzschriften von jeweils ca. 30 Minuten.

Wichtig: Am Ende jeder Sitzung wird die Gruppe befragt wie es ihnen nach dem Termin geht und was sie vom Termin mitnehmen bzw. Wünsche für den nächsten Termin.

3.3 Trainerverhalten

Die Aufgabe des Trainers und Co-Trainers ist es, die Verantwortung für die Bearbeitung des ABC's der Teilnehmer so weit wie möglich bei den Teilnehmern zu lassen. Der Trainer steuert und begleitet nur wenn die Einordnung im ABC nicht stimmt oder wenn z.B. aus seiner Sicht die Befürchtung und das Gefühl nicht zusammenpassen.

Die eingebrachten ‚Situationen‘ im Umgang mit den zu Pflegenden sind oft richtig heftig und man kann sich gut vorstellen, dass diese sehr belastend sind. Dennoch sollte im Training keine deprimierende Stimmung gefördert werden. Aus unserer Sicht sollte eher jede Möglichkeit zum Lachen (z.B. über die eigenen verzerrten Gedanken) und Humor aufgegriffen werden. Gleichzeitig gehören auch mal Tränen dazu.

3.4 Ressourcen

Idealerweise gibt es im Trainingsraum sowohl die Möglichkeit im Kreis zu sitzen (Start, Abschluss, theoretischer Input, Fallbesprechung), als auch an Tischen arbeiten zu können (ABC-Poster A2 (40x60) ausarbeiten). Ein Flipchart ist wünschenswert falls es Bedarf gibt Fälle in der Gruppe zu besprechen.

3.5 Notiz zur Durchführung der "Gefühls-Werkstatt" als online Einzel-Coaching

Wegen Corona wurde in Rücksprache mit das Ministerium StMGP die "Gefühls-Werkstatt" auch als online Einzel-Coaching erprobt. Dafür wurde das online Plattform Zoom verwendet. Die Teilnehmer-innen haben jeweils kurz vor Terminbeginn per E-Mail eine Einladung zum Zoom-Termin bekommen.

Nachdem wir geklärt haben was das zu besprechende Anliegen ist, wurde vom Coach mittels ‚Bildschirm teilen‘ das ABC-Model als bearbeitbares PDF geteilt. Während des Gesprächs füllt der Coach, sichtbar für die Teilnehmerin, das Formular aus. Die Teilnehmer bekommen nach jedem Termin das ausgefüllte ABC per E-Mail zugeschickt.

Der Grund dafür so zu arbeiten ist, dass der Prozess für die Teilnehmerin deutlich nachvollziehbar ist. Damit soll gewährleistet werden, dass die Teilnehmerinnen auch nach Abschluss des online Coachings das Erlernte langfristig anwenden können, auch auf vergleichbare oder neue Situationen und Gefühle.

4. Anhänge

- 4.1 Qualitätskriterien Seminarleitung
- 4.2 Fernberatung, online Begleitung und selbständige Übung- und Austausch
- 4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation
- 4.4 Kurzanleitung ABC-Modell und REVT für die Teilnehmer und Trainer
- 4.5 Skripte Gefühlswerkstatt:
 - 4.5.1 Skriptvorschlag: Starttermin
 - 4.5.2 Skriptvorschlag: 2 – 3 (4) Teilnehmer
 - 4.5.3 Skriptvorschlag: 4 – 9 Teilnehmer
 - 4.5.4 Skript-Varianten: abhängig vom Alter bzw. Lebensphase der Gruppe
 - 4.5.5 Skriptvorschläge: 9 Kurz-Module Coaching-Tools und ABC-Techniken
- 4.6 Konzept Train-the-Trainer REVT und ABC-Modell
- 4.7 Coach-the-Coach / Buddy Konzept, Konzepte für Supervision und Intervention
 - 4.6.1 Coach-the-Coach / Buddy-Konzept
 - 4.6.2 Supervisionskonzept
 - 4.6.3 Intervisions-Konzept

Internet-Ressourcen:

- i.1. Dialog Frau Cecile M. mit Papa ins Café
- i.2. Alois mit seiner Familie im Café

4.1 Qualifikationskriterien Seminarleitung

Die ABC-Methode ist deswegen als Grundlage für die Unterstützung von Pflegenden Angehörigen gewählt worden, weil sie recht überschaubar ist und mit Alltagsvokabular zurechtkommt. Dennoch will die ABC-Methode für Traineraufgaben gelernt und geübt werden. Weil ABC- und REVT-Wissen, außer bei Verhaltenstherapeuten, nicht sehr verbreitet sind, empfehlen wir als Basiskompetenzen die viel mehr verbreiteten Kompetenzen, wie sie schon bei geübten Trainern, Pädagogen oder Coaches vorhanden sind. Diese können dann mit Hilfe des Train-the-Trainer Programms mit REVT und ABC Kompetenzen erweitert werden. Alternativ können mit dem Grundkurs REVT (REVT-Direkt Würzburg) oder während eines Praktikums als Co-Trainer die notwendigen REVT/ABC Kompetenzen erworben werden.

Qualifikation Trainer, Umgang mit Belastenden Emotionen in der Pflegesituation':

Basisqualifikationen Trainer:

- *Ein Hochschulabschluss oder vergleichbare Berufserfahrung*
- *Mindestens 10 Jahre Berufserfahrung*

Weitere Qualifikationen:

- *Weiterbildung (zertifizierte Ausbildung)* und Erfahrung als Trainer, ins besondere zu Themen wie Kommunikation, Soft-Skills, usw. oder,*
- *Weiterbildung (zertifizierte Ausbildung)* und Erfahrung als Coach (z.B. systemischer Coach) ins besondere auch als Coach in Gruppen oder,*
- *Mindestens 5-jährige Erfahrung als Fachkraft oder Sozial-Pädagoge in der Leitung von Selbsthilfegruppen*

REVT/ABC-Qualifikation:

- *Praktikum als Co-Trainer und*
- *Durchlaufen des Train-the-Trainer Programms oder*
- *Grundausbildung REVT (REVT-Direkt Würzburg. Primary Certificate)*

Qualifikationen Co-Trainer:

- *Ein Hochschulabschluss oder vergleichbare Berufserfahrung*
- *Pädagogische Erfahrung*
- *Mindestens 5 Jahre Berufserfahrung*
- *Keine REVT/ABC-Qualifikation benötigt*

Qualifikationen Ehrenamtlich Co-Trainer:

- *Hochschulausbildung oder durch Erfahrung vergleichbar, und*
- *Pädagogische Eignung (Einschätzung Trainer) und*
- *die Eigenerfahrung (6 Termine) als Teilnehmer am Training „Umgang mit Emotionen in der Pflegesituation“ oder*
- *Teilnahme am Coach-the-Coach Training*

Qualifikationen Trainer für das Train-the-Trainer und Coach-the-Coach:

- *Vollausbildung REVT (REVT-Direkt Würzburg)** mit Erfahrung in Gruppen oder*
- *Grundausbildung REVT (REVT-Direkt Würzburg)** und Erfahrung als Co-Trainer*

)* Es handelt sich hier um eine Weiterbildung als Trainer oder Coach an einem Institut der von einer der Deutschen Trainings- und Coachinginstitute, z.B. dvct, dbvc, etc. zertifiziert wurde und damit Mindestkriterien in Teilnahme, Inhalt und Zeit erfüllen.

)** Die Ausbildungen vom REVT-Direkt Würzburg sind anerkannt von der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

4.2 Fernberatung, On-Line Begleitung und selbständige Übung- und Austausch

Ab dem Moment an dem die Teilnehmer einen Einzeltermin und etwa 4 Seminartermine absolviert haben, können sie sich auch außerhalb der Seminartermine über deren ABC's austauschen und gegenseitig begleiten. Hieraus kann eine Learning-Community oder eine Community of Practise entstehen.

Ausgangspunkt bei alle diesen Möglichkeiten muss sein, dass der ‚Probleminhaber‘ selber schon mit seinem Anliegen im ABC-Modell auseinandergesetzt hat und dies schriftlich festgehalten hat. Die Aufgabe von den Professionellen und den Laien Begleitern ist es unterstützend und nachfragend das vorhandene ABC zu reflektieren und dies in einem oder mehreren Durchgängen zu vervollständigen. Optionen:

E-Mail:

- Teilnehmer schickt ABC an Professional. Antwort innerhalb von 24 Stunden.
- Teilnehmer schickt, nach gegenseitiger Vereinbarung, ABC an einen anderen Teilnehmer. Antwort innerhalb von 24 Stunden.

Weil die Erfahrung gelehrt hat das mehrere Teilnehmer nicht über eine E-Mailadresse verfügen, kann der Austausch auch über Post oder per Fax stattfinden.

Telefonische Beratung zum persönlichen „ABC“:

An einem festen Wochentag und Uhrzeit, z.B. Jeden Dienstag von 8.30 – 13.30 Uhr steht die Teilnehmer die telefonische Anlauf- und Koordinationsstelle zur telefonischen Beratung zur Verfügung. Die Teilnehmer schicken deren ausgefülltes ABC-Formular per E-Mail, per Fax oder per Post zu und rufen an.

Gemütlicher „ABC-Austausch“ im persönlichen Treffen:

Die Teilnehmer bekommen an einem Festen Wochentag und Uhrzeit, z.B. Dienstag zwischen 10:00 und 12:00 Uhr, die Möglichkeit sich mit anderen Pflegenden Angehörigen oder mit einem Experten in der Geschäftsstelle zu treffen und auszutauschen. Ab zwei Personen können die Teilnehmer sich bei der Koordinations- und Anlaufstelle für eine Raumreservierung eintragen lassen.

Geschlossener Chatroom / Internetforum:

Feste Termine, z.B. jede Woche Mittwoch von 18:00 – 20:00 Uhr.

Ein Chat findet immer nur statt zwischen entweder:

- ein Teilnehmer und ein Professional
- zwei Teilnehmer
- zwei Teilnehmer, auf Wunsch begleitet von einem Professional

Alle anderen Konstellationen mit mehr Teilnehmer werden, auch mit professioneller Moderation, chaotisch wirken. Es kann auch auf Wunsch eines kleinen Personenkreises ein geschlossener Chatroom oder Forum gestartet werden das von den Teilnehmern selber verwaltet wird.

Offener Chatroom / Internetforum:

Hier geht es nicht um ganze ABC's, sondern eher über technische Fragen.

Hier können sowohl die professionals als auch die ‚informierten Laien‘ aktiv sein.

z.B. Q: Ist ‚Hilflosigkeit‘ eigentlich ein Gefühl?

A: Meistens gibt es eine ängstliche Hilflosigkeit (also Angst) oder eine niedergeschlagene Hilflosigkeit (also Niedergeschlagenheit).

4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation

Begleitforschung im Projekt „Helfen und selber gesund bleiben“ Angebot 1.

Das Projekt „Helfen und selber gesund bleiben“ wurde von Prof. Dr. Regina H. Mulder (Universität Regensburg) und JProf. Dr. Veronika Anselmann (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd) wissenschaftliche begleitet.

Zusammenfassung der Begleitstudie 2018 - 2019

Ergebnisse. Die Teilnehmenden gaben an, durch Angebot 1 („Gefühls-Werkstatt“), eine Verbesserung ihres Gesundheitszustands, ihres subjektiven Stresserlebens und ihrer Resilienz wahrnehmen zu können sowie weniger Besorgnis zu empfinden. Insbesondere in Bezug auf ihre Resilienz und ihre Coping-Strategien zeigen die Ergebnisse Hinweise, dass die Teilnehmenden mehr Eigenkontrolle über ihre Situation empfinden und Strategien kennen, die sie in Zukunft anwenden können.

Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse der „Gefühls-Werkstatt“ über der Gesamtlaufzeit des Projektes 2018-2021

In Rücksprache mit dem Ministerium für Gesundheit und Pflege wurde Ende 2019 im Interesse der Nachhaltigkeit des Projektes entschieden, die im Projekt entwickelte Train-the-Trainer Ausbildung der „Gefühls-Werkstatt“ durchzuführen sowie eine online Einzelcoaching-Variante der „Gefühls-Werkstatt“ zu entwickeln und durchzuführen. Die Train-the-Trainer Ausbildung umfasst sechs Trainingsmodule von jeweils zwei Stunden und einen Praxisteil der „Gefühls-Werkstatt“ mit pflegenden Angehörigen. Dabei haben zwölf Angehörige als ‚ProbandInnen‘ teilgenommen. An der „Online-Gefühlswerkstatt“ haben insgesamt elf Angehörige teilgenommen.

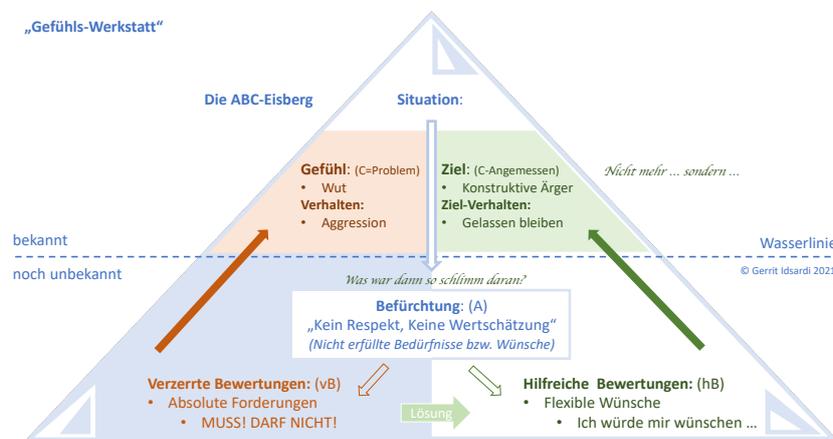
Ergebnisse: Die Ergebnisse der Datenanalysen zeigten für die Gesamtgruppe ($N=23$ Teilnehmende; Präsenzformat ($N=8$), Onlinevariante ($N=8$) und Train-the-Trainer Variante ($N=7$)) signifikante Verbesserungen in ihrer Resilienz, ihrem Stresserleben und ihren irrationalen Einstellungen. Durch die genaue Betrachtung der Mittelwerte fällt auf, dass diese Veränderungen auch für die einzelnen Teilgruppen angenommen werden kann. Dies wiederum weist darauf hin, dass alle im Projekt erprobten Varianten der „Gefühls-Werkstatt“ zur Verbesserung der Gesundheit von *Caregivern* maßgeblich beitragen.

Implikationen. Die Ergebnisse zeigen, dass das Projekt erfolgreich und gemäß des Projektplans durchgeführt werden konnte und die innovativen Maßnahmen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sinnvoll zur Verbesserung der Gesundheit von *Caregivern* sind.

4.4 Kurzanleitung der "Gefühls-Werkstatt" die ABC Methode in 10 Schritten Umgang mit belastenden Gefühlen in der Pflegesituation

Das Rational-Emotive Verhaltenstraining (REVT) ist eine ganzheitliche und wirksame Methode, um mit belastenden negativen Gefühlen und Emotionen besser umgehen zu können. Es geht dabei insbesondere um die „problematischen negativen Gefühle“: Angst, Ärger/Wut, Schuld, Scham, Depressionen/Niedergeschlagenheit und gekränkt/verletzt sein.

Die Grundannahme der REVT ist, dass es nicht unsere gegenwärtige Situation ist die unsere belastenden problematischen negativen Gefühle verursacht, sondern unsere verzerrten Bewertungen und Gedanken darüber. Mit Hilfe von REVT können wir diesen verzerrten Gedanken und Bewertungen auf die Spur kommen und sie in hilfreiche Gedanken und Bewertungen umwandeln. Damit können wir unsere „problematischen negative Gefühle“ in „angemessene negative Gefühle“ umwandeln.



Wir bearbeiten diese Gedankenmuster anhand des „ABC-Modells“. In zehn kurzen Schritten führen wir Sie durch dieses Modell und erklären Ihnen bei jedem einzelnen Schritt, worauf besonders zu achten ist. Im Folgenden finden Sie weitere Informationen.

Die 10 Schritte im ABC-Modell: Eine Übersicht

Die Situation schildern, das Problem erfassen und sich ein Ziel setzen!

1. Schritt: Beschreibung einer konkreten belastenden **Situation**
2. Schritt: **C** Mein problematisches **Gefühl** und **Verhalten** in dieser Situation
3. Schritt: **Z** Was ist mein **Ziel**: Angemessenes Gefühl und Verhalten
4. Schritt: **A** Was ist meine **Befürchtung** in dieser **konkreten Situation**
5. Schritt: **C-2** Das Gefühl nochmal überprüfen: Kontrolle von C
6. Schritt: **Z-2** Das Ziel nochmal überprüfen: Kontrolle von Z

Die eigenen Bewertungen kennenlernen und konstruktiv umwandeln!

7. Schritt: **B** Meine verzerrten Bewertungen meiner Befürchtung
8. Schritt: **D** Meine hilfreichen Bewertungen meiner Befürchtung
9. Schritt: **E** Übung des emotionalen Reinrutschens
10. Schritt: Wie realistisch ist meine Befürchtung eigentlich? Kontrolle A

1. Die ABC-Schritte

Die Situation schildern, das Problem erfassen und sich ein Ziel setzen!

Schritt 1.: Beschreibung einer konkreten belastenden Situation.

Meistens ist es am einfachsten mit einer Kurzbeschreibung einer konkreten Situation, die Sie als belastend erfahren haben, anzufangen.

Beispiel: Wenn ich meinem Vater in der Früh helfe ein Kleidungsstück anzuziehen, hat er ein anderes Kleidungsstück schon wieder ausgezogen. Er lacht dabei.



Wichtig:

- Es geht hier erst einmal um eine grobe Beschreibung der Situation.
- In der REVT ist die Situation nicht das Problem. Es ist ‚nur‘ eine Situation.
- Immer jeweils nur eine konkrete Situation in einem ABC beschreiben.

Schritt 2. C: Mein belastendes Gefühl und Verhalten in dieser Situation

Hier beschreiben Sie, wie Sie sich in dieser Situation gefühlt haben und wie Sie sich am liebsten verhalten hätten.

Beispiel Gefühl: Ich bin wütend geworden.

Beispiel Verhalten: Ich hätte am liebsten alles hingeschmissen und meinen Vater angeschrien.



NB: Es ist in dieser Phase übrigens nicht so wichtig ob Sie bei A, die Situation, oder bei C, das belastende Gefühl, anfangen.

Wichtig:

- In der REVT ist das „belastende Gefühl“ das Problem, weil dies Sie davon abhält Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und sogar selbstschädigend sind.
- Meistens sind mehrere Gefühle/Emotionen im Spiel. Bleiben Sie bei dem Gefühl, das Sie hier am meisten belastet hat.
- Immer jeweils nur ein Gefühl in einem ABC bearbeiten.
- Verhaltensneigung: Bei Verhalten geht es nicht unbedingt darum wie Sie sich tatsächlich verhalten haben, sondern wie Sie sich am liebsten verhalten hätten, als Sie wütend geworden sind.
- Für Begleiter: Wir nehmen das hier benannte Gefühl immer als Gegebenheit an und stellen es nicht in Frage: „So hat er/sie sich in dem Moment halt gefühlt!“

Schritt 3. Z: Was ist mein Ziel für diese Situation

Es ist wichtig zu klären, wie Sie sich in Zukunft in dieser Situation fühlen möchten. Sie wollen statt dem „problematischen negativen Gefühl“ (z.B. Wut), nach einem angemessenen negativen Gefühl‘ (z.B. Irritation oder genervt sein) suchen. Beschreiben Sie auch, wie Sie sich am liebsten verhalten würden.

Beispiel Gefühl: Ich bin dann zwar genervt.

Beispiel Verhalten: Ich bleibe aber ruhig und lache mit meinem Vater mit.



Wichtig:

- Das Gefühl, dass Sie sich als Ziel setzten, wird höchstwahrscheinlich nicht ein positives Gefühl sein. Sie werden diese Situation wahrscheinlich nie mögen oder schön finden. Deswegen versuchen Sie Ihr „**problematisches** negatives **Gefühl**“ durch ein „**angemessenes** negatives **Gefühl**“ zu ersetzen. *(überarbeitet nach Seminarunterlage Schwartz D. 2015)*
- Problematische versus Angemessene negative Gefühlspaare in der REVT sind:

Problematische negative Gefühle:	vs.	Angemessene negative Gefühle:
○ Angst		Besorgnis
○ Wut / problematischer Ärger		angemessener/konstruktiver Ärger
○ Schuld		Bedauern
○ Scham		Enttäuscht (über sich selbst)
○ Niedergeschlagenheit		Trauer
○ Gekränkt/Verletzt		Enttäuscht (von anderen)
○ Evtl. problematischer Neid		Angemessener Neid
○ Evtl. problematische Eifersucht		Angemessene Eifersucht
- Bei Verhaltenszielen geht es darum Verhalten zu beschreiben das aus Ihrer Sicht in dieser Situation nicht destruktiv, sondern konstruktiv und hilfreich sein könnte in der Zielerreichung.
- Bedauern ist nicht ‚Schuld-light‘. Bedauern ist ein wesentlich anderes Gefühl als Schuld.

Schritt 4. A: Was ist meine Befürchtung in dieser konkreten Situation

Hier gehen wir nochmal genauer auf die konkrete Situation ein. Wenn Sie es sich mal neutral überlegen, wird die objektive Situation, das Verhalten Ihres Vaters, noch keine Bewertungen auslösen die letztendlich zu Wut führen. Sie denken/interpretieren wahrscheinlich noch einiges anderes in diese Situation hinein. *Beispiele: Er ist undankbar für meine Hilfe und Zeit. Er zeigt keine Wertschätzung für meine Arbeit. Ich mache alles genau falsch.*



Dies ist Ihre **Befürchtung** in dieser Situation, Ihre Widrigkeit. Sie finden diese Befürchtung indem Sie sich Fragen stellen wie z.B.: *Was müsste unbedingt nicht passieren, damit ich nicht so wütend werde. Was müsste ich aus der Situation herausnehmen können, damit ich nicht so wütend werde. Was müsste ich an der Situation ändern können, damit ich nicht so wütend werde.* Die Antwort ist Ihre Befürchtung, Ihr **A**.

Wichtig:

- Vielleicht kommt Ihnen Ihre Befürchtung erstmal als befremdend vor und ist sie bei genauer Hinsicht auch gar nicht wahr. Akzeptieren Sie dennoch erstmal, dass Sie diese Befürchtung offensichtlich haben, ob wahr oder nicht wahr.
- Manchmal sind diese Befürchtungen auch noch nie in Wirklichkeit aufgetreten, aber hat man Angst davor, dass sie eintreten könnten.

Schritt 5. C2: Das belastende Gefühl nochmal überprüfen

Nachdem Sie Ihre Befürchtung in dieser Situation entdeckt haben kann es manchmal passieren, dass sich das Gefühl/die Emotion bei C ändert.



Wichtig:

- Es kann passieren, dass Sie hier entdecken, dass Sie ein Problem mit dem Problem haben. Beispiel: Sie spüren Wut in dieser Situation. Sie merken dann aber, dass Sie sich deswegen sehr schuldig fühlen. Hier müssen Sie entscheiden an welchem Gefühl Sie vorerst weiterarbeiten wollen: Am originalen Problem A: Wut, oder am Problem mit dem Problem A: Schuld.
- Wenn das problematische negative Gefühl Angst ist, muss man sich immer die Frage stellen: Angst wovor? Wenn man z.B. Angst davor hat sich in eine Situation zu blamieren und sich zu schämen, muss man überprüfen: Wenn dieses Blamieren eintreten würde, hätten Sie dann auch Angst? Wahrscheinlich nicht. Sie müssten sich dann auf das **A**, die Befürchtung sich zu blamieren' und auf das damit eingehende Gefühl C: Scham konzentrieren.

Schritt 6. Z2: Das Ziel nochmal überprüfen

Falls sich das Gefühl/die Emotion in Schritt 5 (C: Gefühl/Emotion) geändert hat, werden Sie auch Ihr Ziel nochmal überprüfen und vielleicht anpassen müssen.



Wichtig:

- Sie werden es vermutlich nie mögen, wenn Ihre Befürchtung tatsächlich eintreten würde. Es ist deswegen meistens nicht realistisch ein positives Gefühl als Ziel zu setzen, sondern eher ein angemessenes und negatives Gefühl.

Die eigenen Bewertungen kennenlernen und konstruktiv umwandeln!

Schritt 7. B: Meine verzerrten Bewertungen meiner Befürchtung

Hier sammeln wir die bislang noch unbewussten Gedanken und Bewertungen, die in Ihrem Kopf vorgehen. Arbeiten wir beispielsweise mit der Befürchtung: **Er zeigt absolut keine Wertschätzung für mich!**



Es gibt in Bezug auf die Befürchtung immer eine „**absolute Forderung**“, ein „**absolutes MUSS**“ oder ein „**absolutes nicht DÜRFEN**“!

*Beispiel: Er **muss** mich unbedingt wertschätzen. oder: Ich **darf auf keinem Fall** etwas falsch machen.*

Auf Basis des Zutreffens bzw. nicht Zutreffens dieser absoluten Forderung, gibt es meistens einen oder mehrere von folgenden 3 Ableitungen:

1. **Abwerten** von sich selbst, anderen oder der Welt / das Leben:

Beispiel: Es ist schlecht, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt und deswegen..
.. ist er ein schlechter Mensch.
.. bin ich ein schlechter Mensch.

2. **Katastrophisieren** von Unangenehmen:

Beispiel: Es ist schrecklich, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt.

3. **Nicht aushalten** können von Unangenehmen:

*Beispiel: Ich kann es nicht aushalten, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt!
(Die äußerste Konsequenz wäre übrigens tot umfallen.)*

Wichtig:

- In dem Moment, indem Ihnen diese Gedanken bewusst werden, werden Sie wahrscheinlich schnell denken ‚Das kann doch wohl nicht wahr sein!‘ Und da haben Sie wahrscheinlich auch recht, aber, **akzeptieren Sie zuerst einmal, dass Sie diese Gedanken haben**, wahr oder nicht wahr. In Schritt 8 werden wir dann diese Gedanken auf Realität oder Wahrheit überprüfen.
- Eine absolute Forderung ‚müssen‘ oder ‚nicht dürfen‘ gibt es immer. Von den 3 möglichen Ableitungen reicht es, wenn Sie nur 1 oder 2 finden.
- Es ist hier sehr wichtig, dass Sie zu der Einsicht gelangen, dass nicht die Situation oder Ihre Befürchtung Ihr Problem, bzw. Wut verursacht hat, sondern ausschließlich Ihrer verzerrten Bewertungen darüber. Sie können sich mal die Frage stellen: Wenn 100 Personen in dieser gleichen Situation wären wie Sie, würden dann alle 100 dieses problematische negative Gefühl (z.B. Wut) spüren?

Schritt 8. D: Meine hilfreichen Bewertungen meiner Befürchtung

Es gibt drei Möglichkeiten ihre Bewertungen aus Schritt 7 auf Realität oder Wahrheit zu überprüfen:



1. **Welcher Gedanke ist wahr:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen!

Oder:

Ich würde mir **wünschen**, dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun **muss**.

2. **Welcher Gedanke ist logisch:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen (und je mehr ich das fordere, desto mehr wird er das auch tun)!

Oder:

Es wäre schön, wenn mein Vater mich wertschätzt (**Wunsch**), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun **muss**.

3. **Welcher Gedanke ist zielführend:**

Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen (und dadurch, dass ich es fordere, erreiche ich meine Ziele)!

Oder:

Es ist mir wichtig, dass er mich Wertschätzt (**Wunsch**), das heißt aber leider nicht, dass er das deswegen auch tun **muss**.

Wichtig:

- Wir haben uns meistens schon so lange mit unseren (unbewussten) absoluten Forderungen gelebt, dass es nicht einfach ist diese loszulassen. Geben Sie sich bitte einfach etwas Zeit.
- Ein wichtiger REVT-Ausgangspunkt ist die Bedingungslose Selbstakzeptanz und Bedingungsloser Akzeptanz anderer. Siehe auch Ableitung 1. Abwerten, bei Schritt 7.

Schritt 9. E: Emotionales Reinrutschen

Wenn Sie für eine bestimmte Situation oder Gefühl/Emotion Ihre ABC-Arbeit gemacht haben, werden Sie intellektuell verstehen was Ihr neues Ziel und die hilfreiche Bewertung dahinter sein sollte. Aber damit haben Sie es wahrscheinlich noch nicht emotional bzw. „mit Ihrem Bauch“ verstanden. Dafür gibt es die emotionale Reinrutsch-Übung. Schließen Sie dabei die Augen. Zunächst versetzen Sie sich gedanklich in Ihre Problemsituation, welche verzerrte Bewertungen Sie darüber haben und welches problematische Gefühl Sie dabei haben. Sie bleiben jetzt gedanklich in der gleichen Situation, diesmal aber mit Ihren neuen, hilfreichen Bewertungen und denken Sie an das Ziel, das Sie sich in diese Situation vorgenommen haben. Versuchen Sie gedanklich Ihr Ziel, ihr angemessenes Gefühl und zielführendes Verhalten zu erreichen. Wenn Sie gedanklich Ihr emotionales Ziel erreicht haben, überlegen Sie sich, was Sie gemacht haben, dass Sie es geschafft haben, da gedanklich hinzukommen.



Wichtig:

- In der REVT ist es wichtig, erstmal nichts an der Situation zu ändern oder an Ihrer Befürchtung, **A**. Erst wenn Sie es schaffen die Situation und Ihre Befürchtung so zu akzeptieren wie sie aktuell sind und damit umzugehen, können dadurch mehr emotionale Gelassenheit und damit Möglichkeiten entstehen etwas an der Situation zu ändern.
- Hausaufgabe: Führen Sie diese Übung daheim ca. 30 Tage lang durch.

Schritt 10: Wie realistisch ist meine Befürchtung eigentlich? Kontrolle von A

Die Befürchtungen die wir bezüglich einer Situation haben sind oft noch nie eingetreten oder aber wir wissen überhaupt nicht, ob die Befürchtung realistisch.

Beispiel: Das totale Versagen während einer Präsentation das mir Angst macht mich zu blamieren (Scham ist hier das wichtigere Gefühl) ist wahrscheinlich noch nie eingetreten.

Beispiel: Die Annahme, dass mein Vater, der Alzheimer in einem fortgeschrittenen Stadium hat, mir mit seinem Verhalten bewusst Abneigung zeigen möchte, ist höchstwahrscheinlich zu vernachlässigen.



Wichtig:

- Es ist wichtig diesen Schritt erst ganz am Ende zu machen. Also erst wenn Sie wissen, dass wenn Ihre Befürchtung tatsächlich eintreten würde, Sie damit auch umgehen können.

2. Vertiefungen

Welche angemessenen (negativen) Gefühle/Emotionen und Verhalten gibt es als Alternative für meine problematischen (negativen) Gefühle/Emotionen und Verhalten? (zu Schritte 2 und 5):

	Problematische negative Gefühle und Verhalten	Angemessene negative Gefühle und Verhalten. (Ziel)
	Führen nur zu Überbelastung.	Sind hilfreich bei der Problemlösung.
A	Zielverteilung / Frustration / Verletzung einer persönlichen Regel durch andere oder durch sich selbst. / Selbstwertbedrohung	
Ce	Wut/problematische Ärger/Feindseligkeit/Hass	Unmut/angemessene Ärger/genervt/(Irritation)
Cv	Aggression, Aggressiver Rückzug	Sich selbst konstruktiv behaupten
A	Bedrohung / Gefahr (des Selbstwerts oder des Wohlbefindens)	
Ce	Angst	Besorgnis
Cv	Situation Vermeidung, Abwehr, Ablenkung	Sich konstruktiv der Bedrohung stellen.
A	Verlust (mit Auswirkungen für die Zukunft) / Misserfolg / unverdientes Missgeschick	
Ce	Niedergeschlagen	Trauer (Traurigkeit)
Cv	Sich zurückziehen oder isolieren. Konstruktion einer anderen negativen Wirklichkeit. Selbstzerstörung. Abhängigkeit von anderen.	Verstärker suchen. Gefühle aussprechen und besprechen. Nach angemessener Trauerzeit soziale Kontakte suchen und pflegen.
A	Ungerechte Behandlung (unverdient: kritisiert, verraten, betrogen, hintergangen)	
Ce	Gekränkt/Verletzt (Schmerz)	Betrübt/Enttäuscht (von Anderen)
Cv	Abbruch von Kontakt(en), Schmollen.	Offen Gefühle und Bedürfnisse mitteilen (Wunsch), Konflikte ansprechen.
A	Bloßgestellt mit etwas Negativem über dich (oder z.B. Familie (Fremdschämen)) (du denkst, andere sehen auf dich herab)	
Ce	Scham/Peinlichkeitsgefühl	Enttäuschung (über sich selbst)
Cv	Sich der Situation entziehen. Sich isolieren. Beschämer attackieren.	Soziale Interaktion aufrechterhalten Positiv reagieren auf Hilfsangebote



A	Verstoß gegen / Nicht einhalten eigene moralische Regel (Hätte nicht tun dürfen / Hätte tun müssen) / Verletzen Gefühle der Anderen	
Ce	Schuldgefühle/Gewissensbisse	Bedauern, Reue
Cv	Verdrängen unangenehmer Gefühle. Verantwortung Leugnen. Betteln um Verzeihung. Unrealistische Versprechen.	Unangenehmem Gefühl stellen. Verantwortung übernehmen. Entschuldigen und Verzeihung anstreben ohne betteln.
<i>Überarbeitet und Verkürzt nach Seminarunterlagen Dieter Schwartz 2011 bis 2014</i>		

Wie kann ich überprüfen ob meine Bewertungen verzerrt oder hilfreich sind?
(zu Schritt 8):

Verzerrte Bewertungen:	Hilfreiche Bewertungen:
Absolutes, unflexibles fordern, Müssen, nicht dürfen: führt zu problematischen (negativen) Gefühlen!	Flexible Präferenz oder Wunsch: führt zu angemessene (negativen) Gefühle!
Unwahr:	Wahr:
Mein Vater muss mich immer absolut wertschätzen.	Ich würde mir wünschen , dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.
Unlogisch:	Logisch:
Mein Vater muss mich immer absolut wertschätzen (und je mehr ich das fordere, desto mehr wird er das auch tun).	Es wäre schön, wenn mein Vater mich wertschätzt (Wunsch), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.
Nicht Zielführend:	Zielführend:
Mein Vater muss mich absolut wertschätzen (und dadurch, dass ich es fordere, erreiche ich meine Ziele).	Es ist mir wichtig, dass mein Vater mich wertschätzt (Wunsch), das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss.

Verzerrte Bewertungen:	Hilfreiche Bewertungen:
Unwahr, Unlogisch, nicht Zielführend: führen zu problematischen (negativen) Gefühlen.	Wahr, Logisch, Zielführend: führen zu angemessenen (negativen) Gefühlen.
Pauschal abwerten:	
Es ist schlecht, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt und deswegen ist er ein schlechter Mensch ... bin ich ein schlechter Mensch.	Es ist mir unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, aber das macht ihm nicht zu einem schlechten Menschen / das macht mir nicht zu einem schlechten Menschen.
Katastrophisieren:	
Es ist schrecklich, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt. (Das schlimmste das mir je passieren könnte, 150% schlimm.)	Es ist mir unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, aber es ist nicht schrecklich.
Nicht aushalten können:	
Ich kann es nicht aushalten, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt. (= Ich würde sterben?)	Es ist mir ganz unangenehm, wenn mein Vater mich nicht wertschätzt, ich weiß aber, dass ich das aushalten kann.
<i>Inspiziert auf Schwartz (Seminarunterlage 2015) und Dryden (2001)</i>	

3. Hintergründe und Ausgangspunkte von REVT und ABC

Das REVT-Training, (Rational-Emotives Verhaltens-Training) basiert auf der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, und wurde von Albert Ellis entwickelt. In der Trainingsvariante ist die REVT insbesondere zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe für psychisch gesunde Menschen, die sie sich in einer emotional stark belastenden Situation befinden.

Die REVT hat keinen psychologischen, sondern ein philosophischer Ursprung. Sie basiert auf Gedanken von stoischen Philosophen aus der Antike. Eine der bekanntesten Aussagen ist wahrscheinlich die von Epiktet: „**Nicht die Dinge (A) selbst beunruhigen (C) den Menschen, sondern seine Vorstellung (B) von den Dingen.**“ Epiktet. Sie können hierin gleich das ABC erkennen. Die Stoiker haben sich darum bemüht sich nicht von äußeren Umständen beunruhigen zu lassen. Ein stoischer Mensch, ist ein Mensch der sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lässt, ein gelassener Mensch.

Vielleicht wurde Ihnen als Kind mal gesagt: ‚Nur das was du siehst, wenn du deine Augen zumachst, gehört dir!‘ Die Stoiker haben auch gemeint: **Nur meine Gedanken gehören mir.** Alles andere gehört mir nicht und kann ich nie endgültig besitzen oder steuern: *Mein Haus, Mein Auto, Meine Gesundheit, Mein Partner, Meine Kinder, ...*

Die REVT geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen vergleichbaren **Grundziele** haben und zwar: - Am Leben zu bleiben, - Frei von Schmerzen zu sein (so weit wie möglich), und - In relevanten Lebensbereichen wie Beziehungen und Berufsleben **einigermäßen** glücklich und zufrieden zu sein.

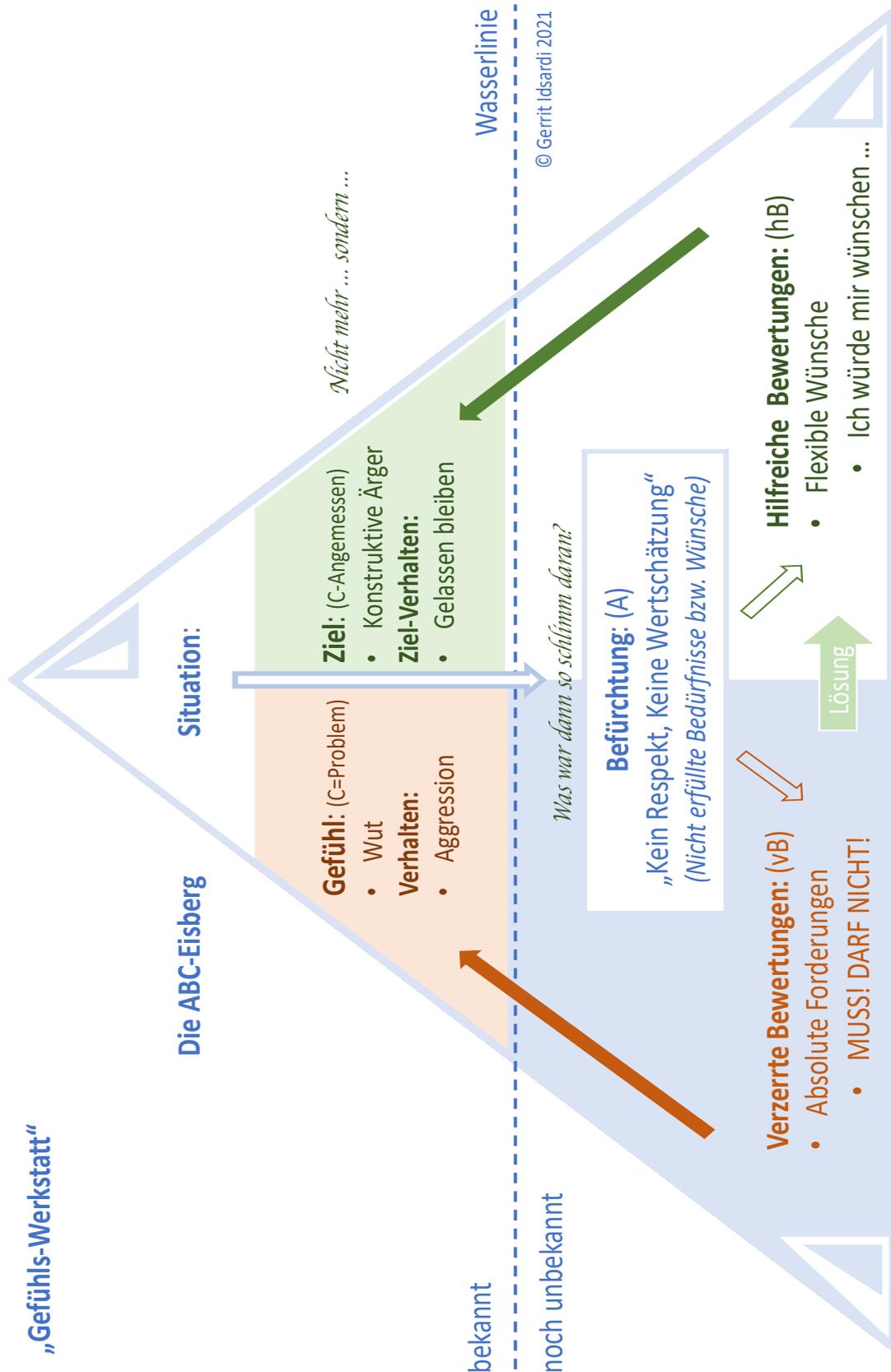
Wenn ich absolute, inflexible und verzerrte Bewertungen oder Anforderungen an meine Umstände habe, führt dies zu belastenden und problematischen Emotionen bzw. Gefühlen und Verhalten die mir bei der Erreichung meiner Ziele im Weg stehen werden oder sogar selbstschädigend sind.

Wenn ich dagegen hilfreiche flexible Wünsche an meinen Umständen habe, führt dies zu angemessenen (wenn auch nicht positiven) Emotionen und Verhaltensweisen, die mir beim Erreichen meiner Ziele hilfreich sind.

Ein kleines Beispiel: *Sie sind Vorsitzender Ihres Vereins und müssen morgen einen Vortrag halten. Ihre Gedanken: Ich könnte im Vortrag einen Fehler machen (rational, ist halt möglich). Alle werden mich auslachen (rational, wäre nicht schön, aber kann ja passieren). Die werden alle denken ich bin der schlechteste Vorsitzender der Welt (immer noch rational, unwahrscheinlich, aber könnte sein, dass die das denken). Ich würde mir wünschen morgen einen fehlerfreien Vortrag zu halten aber mir ist bewusst, es kann halt mal was passieren (rational, flexible Wunsch. Ich darf morgen in meinem Vortrag absolut keinen einzigen Fehler machen (verzerrt, absolute Forderung). Und wenn ich doch einen Fehler mache ist das eine absolute Katastrophe (verzerrt, es gibt nun wirklich Schlimmeres). Und wenn ich doch einen Fehler mache bin ich ein schlechter Mensch (verzerrt, ein Fehler macht doch kein schlechter Mensch). Ich könnte dies auf keinen Fall aushalten (verzerrt, unangenehm, aber sie werde es schon überleben). Diese verzerrten Gedanken führen dazu, dass Sie sich, wenn Sie auch nur einen Fehler machen würden, zutiefst Schämen (Gefühl) würden. In der Folge würden Sie dann wahrscheinlich Angst davor bekommen Vorträge zu halten und dies in Zukunft vermeiden (Verhalten). Es wird klar sein, dass dies Ihnen nicht hilft, als Vereinsvorsitzender Ihre Ziele zu erreichen.*

Anlagen:

Die ABC-Eisberg der „Gefühls-Werkstatt“:



Das ABC-Modell der "Gefühls-Werkstatt" als Formular:

Teilnehmer-Inn:

Termin:

1. Situation
Allgemein:
Konkret:
<i>(Genauer Tag, was ist passiert, beobachtbares Verhalten.)</i>

A 4. Meine Befürchtung (A)
<i>(Was müsste anders sein. Was müssten ich herausnehmen können, damit ich nicht so wütend werd.)(Unerfülltes Bedürfnis. Unerfüllter Wunsch)</i>

<i>5. Das belastende Gefühl (C) nochmal überprüfen</i>	<i>6. Das Ziel-Gefühl (Z) nochmal überprüfen</i>
--	--

B 7. Verzerrte Bewertungen (vB)
Mein Absoluter Forderung : <i>(Muss---, Darf nicht ...)</i>
-
<i>(Glaubenssätze)</i>
Ableitung:
<i>(Und wenn nicht / doch, dann bedeutet das „ Beweis dafür ..)</i>
-
<i>(Abwertung? Verschrecklichen? Nicht Aushalten/Ertragen können?)</i>

8. Hilfreiche Bewertungen (hB)
Mein Flexibler Wunsch : <i>(Ich würde mir wünschen ...)</i>
-
Ableitung:
-
<i>(Disputation: Ist das wahr? Zielführend? Logisch?)</i>

C 2. Problem (C)
Mein problematisches (negatives) Gefühl :
-
Mein problematisches Verhalten (auch nur Neigung):
-
<i>(Was hätten Sie am liebsten gemacht / getan?)</i>

3. Ziel (Z)
Mein angemessenes (negatives) Gefühl :
-
Mein zielführendes (Wunsch-) Verhalten :
-
<i>Lebensziele: "Helfen und selber gesund bleiben!"</i>

9. Emotionales Reinrutschen
<i>Situation -> Befürcht. -> Verz. Bewertungen -> Probl. Gefühl</i>
<i>Situation -> Befürcht. -> Hilfr. Bewertungen -> Ziel-Gefühl</i>

10. Kontrolle der Befürchtung (A)
Wie wahrscheinlich ist es eigentlich, dass meine Befürchtung überhaupt stimmt?

NB: Überprüfen auf Symptomstress? i.B. bei Angst? Frage: Angst wovor? Angst ist auf die Zukunft ausgerichtet. z.B. Angst vor der Scham. Angst vor der Wut.

4.5 Skripte Gefühls-Werkstatt -

- 4.5.1 Skriptvorschlag: Option Starttermin
- 4.5.2 Skriptvorschlag: Für 2 – 3 (4) Teilnehmer
- 4.5.3 Skriptvorschlag: Für 4 – 9 Teilnehmer
- 4.5.4 Skriptvorschlag: Skriptvorschläge zur Alter bzw. Lebensphase der Gruppe
- 4.5.5 Skriptvorschlag: 9 Kurz-Module Coaching-Tools und ABC-Modell

Lernziele: Kompetenzen in der Anwendung des ABC-Modell. Kompetenzen in der Begleitung der ABC-Arbeit.

Vorwissen Teilnehmer: Weil das Training mit alltäglichen Begriffen und Ideen arbeitet, wird kein besonderes Vorwissen benötigt. Wichtig ist eher die Haltung der Teilnehmer, sich auf das Modell und das Arbeiten an den eigenen verzerrten Gedanken einzulassen.

4.5.1 Skriptvorschlag Starttermin		
	Seminarraum: <ul style="list-style-type: none"> - Bestuhlung 9 im Halbkreis, 2 Dozenten vorne - Tische (für die ABC-Arbeit in Zweier- Dreiergruppen) - Projektor + Projektionswand (nice to have) - Pinnwand (nice to have) - Flipchart (must have) 	Seminarmaterialien: <ul style="list-style-type: none"> ○ Teilnehmerliste ○ Immer ABC's und ABC-Poster ○ Namensschilder ○ Seminar-Ordner(chen) ○ 4 x Klemmbrett ○ Moderatorenkarten ○ Stifte ○ Evtl. Handouts (Info und Übungen)
00:00 20'	Ankommen: <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellen Trainer und Co-Trainer - Aufgabe Trainer und Co-Trainer - Trainer Verständnis: Wir sind nicht verantwortlich dafür Ihre Probleme zu lösen, sondern dafür Ihnen eine Methode 	

	<p>kennen zu lernen womit Sie selber Ihre Probleme lösen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orga: Datenschutz und Teilnahmebedingungen 	
00:20 20'	<p>Erwartungshaltung: Seminarziel aus Teilnehmerperspektive:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 Bilderkarten werden ausgelegt - Die Teilnehmer nehmen eine Karte, die am besten passt auf die Frage: - Was ist meine Erwartung für dieses Seminar - Die Teilnehmer schreiben ein Stichwort auf einen Moderatorenkarte. - Die Teilnehmer haben jeweils zwei Minuten Zeit zu sagen wie die heißen und kurz zu erklären wie das Bild für sie zur Frage passt. 	
00:40 10'	<p>ABC-Poster zeigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurz das ABC-Modell erklären - Was heißt Situation, was ist das A, das C, das B, das Z 	<p>Poster auf Flipchart Hiermit werden wir die ganze Zeit im Training üben.</p>
00:50 15'	<p>REVT-Dialog Frau Cecile M mit Papa ins Café</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainer und Co-Trainer führen dies vor als Rollenspiel. - Teilnehmer hören einfach zu. - Fragen? 	
01:05 30'	<p>REVT-Dialog Frau Cecile M. mit Papa ins Café im ABC-Modell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainer und Co-Trainer führen es diesmal in Teilen vor. - Nach jedem Teil interaktiv mit den Teilnehmern klären wo dieser Teil im ABC-Modell passt. - Auf Poster Festhalten durch Trainer / Co-Trainer - Teilnehmer können es im eigenen Modell übertragen. 	<ul style="list-style-type: none"> - ABC-Modell Poster
01:35 10'	<p>Pause</p>	
01:45 20'	<p>Sammeln belastende Situationen und Gefühle (eC) Kurz erklären was die wichtigsten problematischen Gefühle in der REVT sind.</p>	<p>Problematische Gefühle: Angst, Wut/Ärger, Schuld, Scham, Niedergeschlagen, Gekränkt (Neid, Eifersucht).</p>

	Die Teilnehmer sammeln in Kleingruppen Situationen in der Pflege die sie als belastend erfahren und versuchen jeweils zu bestimmen, welches problematische Gefühl (eC) sie dabei haben. Klären welches problematisches Verhalten (vC) sie dabei (am liebsten) zeigen (würden).	Begleiter gehen Rund und helfen bei benennen Gefühl in der Situation. Problematisch, weil: Belastend, nicht Zielführend.
02:05 30'	Bestimmen vom Ziel-Gefühl (eZ) Die Teilnehmer versuchen in deren Gruppen jeweils das emotionale Zielgefühl (eZ) und das Verhaltensziel (vZ) für die Zukunft ist.	Problematisch Angemessen Gefühle Angst Besorgnis Wut/Ärger Konstr. Ärger / Irritation Schuld Reue, Bedauern Scham Enttäuschung (in Selbst) Gekränkt Enttäuschung (in Andere)
02:35 15'	Befürchtungen: <ul style="list-style-type: none"> • Was müssten Sie an der Situation ändern können, • Was müssten Sie rausnehmen können, • Was müsste unbedingt nicht passieren, damit Sie sich nicht so schämen würden, wütend werden, etc. Die Antwort ist Ihre Befürchtung.	Alternative: Was würden Sie sich in dieser Situation wünschen? Das Gegenteil Ihres Wunsches, ist Ihre Befürchtung.
Alt. 02:05 30'	<i>Alternative für Bestimmung eZ, falls das Sammeln Situation und C schon schwierig war oder weiter Gruppenbildung erwünscht ist:</i> Übung: Wunsch-Ziel Pflege-Situation (oder Alltags-Situation): 50 Bildkarten werden gezeigt. Jeder Teilnehmer nimmt sich ein Bild raus. In Kleingruppen (3 Personen) arbeiten die Teilnehmer an deren Wunsch-Ziele. Individuell: Suchen Sie sich ein Bild aus das Sie anspricht wenn Sie daran denken, was Sie in der kommenden Zeit in Ihrer Pflegesituation oder Alltagssituation gerne ändern würden. Versuchen Sie das als Wunsch-Ziel zu beschreiben. Ihr beschriebenes Wunsch-Ziel sollte die folgenden Kriterien erfüllen: - Positiv, als konkreter ‚Wunsch‘ formuliert sein	Handout 2.2 Arbeitsaufgabe Wunsch-Ziel - Auf Moderatorenkarte in Stichwörter? (Motivationsziel)

	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiv formuliert sein. Ich ... (aktives Verb) - Realistisch sein - Messbar sein (wenn möglich) <p>In der Kleingruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder beschreibt kurz sein Wunsch-Ziel - Unterstützen Sie sich gegenseitig um zu überprüfen ob Ihr ‚Wunsch-Ziel‘ die Kriterien erfüllt. <p>In der Runde können (müssen Sie nicht) Sie mit Hilfe Ihres Bildes, kurz beschreiben was Ihr Wunsch-Ziel ist.</p>	(SMART: Spezifisch , Messbar, Aktive, Realistisch, Temporal)
02:50 10‘	<p>Abschließende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie geht’s Ihnen? - Was nehmen Sie von heute mit? - Wünsche für nächstes Mal? <p>Hausaufgabe: Jeden Termin immer 1 ausgearbeitetes (so weit wie möglich mindestens aber A und C) ABC dabeihaben!</p>	
03:00	Abschluss	

4.5.2 Skriptvorschlag Termine mit 2 – 3 Teilnehmer (vgl. Supervision)

	<p>Seminarraum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bestuhlung 5 im kleinen Kreis - Tische (für die ABC-Arbeit in Zweier- Dreiergruppen) - Pinnwand (nice to have) - Flipchart (must have) 	<p>Seminarmaterialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Teilnehmerliste ○ Immer ABC-Poster (für jeden Teilnehmer) ○ Evtl. Namensschilder ○ Seminar-Ordner(chen) ○ 4 x Klemmbrett ○ Moderatorenkarten ○ Stiften ○ Evt. Handouts (Info und Übungen)
00:00 10'	<p>Willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erklären Gruppen-Training bzw. Supervision - Erste Termine überwiegend vom REVT-Trainer begleitet - Danach zunehmende Rolle für die Teilnehmer (stellen deren eigenen ABC vor), Teilnehmer als Begleiter, Trainer als Supervisor 	
00:10 50'	<p>Start 1. Anliegen Eigenes Anliegen in der Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Teilnehmer bringt eine Situation mit Gefühl C ein. - BT (Begleitender Teilnehmer) begleitet die ABC-Arbeit - BT stellt Fragen über Situation und problematisches Gefühl (C) und schreibt Ergebnisse auf ABC-Poster - BT stellt Fragen um Ziel zu bestimmen - BT Situation = Konkrete Situation auswählen vertieft - BT versucht A = Befürchtung herauszufinden - BT Überprüfen C und Z - BT versucht erste absolute Forderungen = verzerrte Bewertungen herauszufinden: Müssen, Nicht Dürfen 	<p>ABC-Poster Vollständiges ABC inklusive REi</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - BT dann abgeleitete iB's: - pauschales abwerten selbst/anderer, - katastrophisieren, - nicht aushalten können - BT versucht hilfreiche Bewertungen (rB's) herauszufinden Trainer/BT Imaginationsübung 	
01:00 50'	Start 2. Anliegen (Siehe oben)	ABC-Poster Vollständiges ABC inklusive REi
01:50 10'	Pause	
02:00 50'	Start 3. Anliegen	ABC-Poster Vollständiges ABC inklusive REi
02:50 10'	Abschließende Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - Wie geht's Ihnen? - Was nehmen Sie von heute mit? - Wünsche für nächstes Mal? - Hausaufgabe! Immer 1 ausgearbeitetes ABC dabei! 	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Teile ABC mehr Input? - Welche Coaching-Techniken?
03:00	Abschluss	

4.5.3 Skriptvorschlag Termine mit 4 – 10 Teilnehmer (maximal 12)

00:00	<p>Seminarraum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start Bestuhlung 4-9 im Halbkreis, 2 Dozenten vorne - Tische (für die ABC-Arbeit in Zweier- Dreiergruppen - Pinnwand (nice to have) - Flipchart (must have) 	<p>Seminarmaterialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Teilnehmerliste o Handouts (Info und Übungen) Immer ABC's und ABC-Poster o Evtl. Namenschilder o Seminar-Ordner(chen) o 4 x Klemmbrett o Moderatorenkarten o Stiften
00:00 10'	<p>Willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	
	<p>Eigene Anliegen in Kleingruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Eigene Anliegen in begleitete (Zweier-/Dreier-) Gruppen - Falls Zeit Nachbesprechen in der Runde 	
00:10 50'	<p>Start 1. ABC-Arbeit eigenes Anliegen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten in 2er / 3er Gruppen <p>Eigenes Anliegen in Kleingruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Teilnehmer bringt eine Situation und problematische Gefühl (C) ein. - BT (Begleitender Teilnehmer) begleitet die ABC-Arbeit - BT stellt Fragen über Situation und problematisches Gefühl (C) und schreibt Ergebnisse auf ABC-Poster - BT stellt Fragen um Ziel zu bestimmen - BT Situation = Konkrete Situation auswählen vertieft - BT versucht A = Befürchtung herauszufinden - BT Überprüfen C und Z - BT versucht erste absolute Anforderungen = verzerrte Bewertungen (iB's) herauszufinden: Müssen, Nicht Dürfen 	<p>ABC-Poster Vollständiges ABC inklusive REi</p> <p>Der Trainer und Co-Trainer verteile die Kleingruppen unter sich und begleiten diese intensive bei der ABC-Arbeit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - BT Dan abgeleitete iB's: - pauschales abwerten selbst/anderer, - katastrophisieren, - nicht aushalten können - BT versucht hilfreiche Bewertungen (rB's) herauszufinden - Trainer/BT Imaginationsübung 	
Alt. 00:10 50'	<p><i>Alternative für Besprechung 1. Anliegen in Kleingruppe Bei einer noch sehr jungen Gruppe: REVT in der Gruppe.</i></p> <p>Eigenes Anliegen: Vorführung vor/mit der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Teilnehmer bringt eine Situation – C ein. - T (Trainer) begleitet die ABC-Arbeit - T stellt Fragen über Situation und problematisches Gefühl/Verhalten (C) und schreibt Ergebnisse auf ABC-Poster - T stellt Fragen um Ziel = angemessene Gefühle/Verhalten zu bestimmen - T Situation = Konkrete Situation auswählen vertieft - T versucht A = Befürchtung herauszufinden - T Überprüfen C und Z - T versucht erste absolute Anforderungen = iB's herauszufinden: Müssen, Nicht Dürfen - T Dan abgeleitete iB's: - pauschales abwerten selbst/anderer, - katastrophisieren, - nicht aushalten können - T versucht rB's herauszufinden - T Imaginationsübung 	Auf Wunsch auch am Anfang eines Termins mit viel neue Teilnehmer.
01:00 50'	<p>Start ABC-Arbeit 2. eigenes Anliegen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten in 2er / 3er Gruppen 	ABC-Modell Poster Vollständiges ABC inklusive REi
01:50 10'	Pause	
02:00 50'	<p>Start ABC-Arbeit 3. eigenes Anliegen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten in 2er / 3er Gruppen 	ABC-Modell Poster Vollständiges ABC inklusive REi
02:50 10'	<ul style="list-style-type: none"> - Abschließende Fragen. - Wie geht's Ihnen? 	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Teile ABC mehr Input? - Welche Coaching-Techniken?

	<ul style="list-style-type: none"> - Was nehmen Sie von heute mit? - Wünsche für nächstes Mal? - Hausaufgabe? Immer 2 ausgearbeitete ABC's dabei 	Auf Wunsch können auch Anliegen und Lösungen aus den Kleingruppen kurz vorgestellt und diskutiert werden.
03:00	Abschluss	

4.5.4 Skript-Varianten: Varianten abhängig vom Alter bzw. Lebensphase der Gruppe

Die Gruppen können jeweils sehr verschieden sein und der eine Gruppe wird deutlich schneller vorankommen als eine andere Gruppe. Dazu haben wir hier tabellarisch aufgelistet wie man mit einer neuen Gruppe (bzw. langsam vorankommende Gruppe) und mit einer ‚erwachsenen‘ Gruppe umgehen kann. Je ‚erwachsener‘ die Gruppe ist, desto mehr Verantwortung für die ABC-Arbeit bei den Teilnehmern liegt und desto mehr theoretische Input eingebracht werden kann.

4.5.4 Skript-Varianten abhängig vom Alter bzw. Lebensphase der Gruppe				
Zeit	Neue Gruppe	Junge Gruppe	Medior Gruppe (gemischt)	Senior Gruppe
00:00 15'	Willkommen Kurz vorstellen! Nur Name und Situation	Willkommen In Kleingruppen, begleitet A + C + Z sammeln Auf Poster	Willkommen Evtl. Bildkartenübung, Rückblick Vorausblick	Willkommen In Kleingruppen, begleitet A + C + Z sammeln auf Poster
00:15 30'	In Kleingruppen, begleitet: Sit. + A + C + Z sammeln Auf Poster (2. (max. 3.) Gruppen) NB: begleitender Teilnehmer schreibt!	Zentral: A = Befürchtung. (evtl. weiter in kleingruppen)	In Kleingruppen, begleitet Sit. + A + C + Z + A sammeln auf Poster	Zentral: Input Vertiefung: Befürchtung oder iBs oder rBs (disp) oder Rei oder Symptomstress oder Coachingtechnik
00:45 30'	Falls passend Zentral: A = Befürchtung. (evtl. einfach weiter in den Kleingruppen)	Zentral: Input iBs und rBs Disputation oder Input Symptomstress oder Alternative Vorführung	Zentral: Input Vertiefung: Befürchtung oder iBs oder rBs (disp) oder Rei oder Symptomstress oder Coaching- Fragetechnik	In Kleingruppen: Durchführen komplett ABC NB: Problemeigner hat ABC-ausgearbeitet dabei, und stellt dies vor. Zentral auf Wunsch: Vorführung durch Teilnehmer
01:15	In Kleingruppen begleitet:	In kleingruppen begleitet:	In Kleingruppe, begleitet:	In kleingruppen:

30'	iBs „Müssen“ und rBs „Wünsche“	iBs „Müssen“ und rBs „Wünsche“	Ausarbeiten iBs rBs Reinrutschübung	Durchführen komplett ABC Zentral auf Wunsch: Vorführung durch Teilnehmer
01:45 30'	In kleingruppen begleitet: iBs „Müssen“ und rBs „Wünsche“ Falls Zeit: REi	REI Zentral oder in Kleingruppen oder: In Kleingruppen: Ausarbeiten iBs und rBs REi	In Kleingruppe, begleitet: Ausarbeiten iBs rBs Reinrutschübung	In kleingruppen: Durchführen komplett ABC Zentral auf Wunsch: Vorführung durch Teilnehmer
02:15 15'	Abschluss: Wie war's für Sie heute. Was nehmen Sie von heute mit.	Abschluss: Wie war's für Sie heute. Was nehmen Sie von heute mit.	Abschluss: Wie war's für Sie heute. Was nehmen Sie von heute mit.	Abschluss: Wie war's für Sie heute. Was nehmen Sie von heute mit.

4.5.5 Skriptvorschlag: 9 Kurz-Module systemische Coaching-Tools und ABC-Modell

Hauptbestandteil jedes Termins ist das die Teilnehmer sich gegenseitig begleiten bei der Anwendung des ABC-Modells auf eigenen Anliegen der Teilnehmer, begleitet vom Trainer. Wenn der Trainer feststellt, dass es den Teilnehmern an Frage- oder Begleitungstechniken (systemische Coaching-Tools bzw. systemische Haltung) fehlt oder wenn die Teilnehmer Teile vom ABC-Modell vertiefen möchten, können diese 30-minütigen Kurzsukripte bei Bedarf flexibel und modular in den Terminen eingesetzt werden. Angedacht ist jeweils nur ein Modul pro Termin einzubauen.

4.5.5.1 Modul 1 Kurzsukript Coaching-Tool: Zuhören und Fragenstellen		
2'	<p>Kurzbeschreibung ‚Zuhören und Fragenstellen‘: Viele von uns haben uns selber irgendwie angelernt, dass wenn jemandem über sein/ihr Problem erzählt, Lösungen und Ratschläge geben zu wollen. Meistens ist das nicht hilfreich, weil ich meistens die Situation der Probleminhaberin nicht ausreichend kenne und weil meine ‚Lösungen‘ Lösungen aus zweiter Hand sind. Und noch schlimmer, ich höre dann nicht mehr richtig zu! Hier eine Übung worin geübt wird einfach zu zuhören, W-Fragen zu stellen, Neugierig zu sein auf das genaue Anliegen und mehr zu erfahren über die genaue Situation des Gegenübers und auf keinen Fall Lösungen oder Ratschläge zu erteilen.</p>	<p>Bitte nicht helfen, das Leben ist so schon schwer genug! Ratschläge sind auch Schläge!</p>
3'	<p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einer erzählt über ein aktuelles Problem in der Pflegesituation wofür er/sie eine Lösung sucht, z.B. Demente Vater will das Autofahren nicht aufgeben. Demente Vater kauft immer viel zu viel ein. Demente Mutter will nicht essen. 	<p>3er Gruppen Bitte kein ‚Warum‘ Was genau, wie viel, wann, wie oft, worüber, wer, wo, etc. Was hat er genau gemacht? Was hast du dann gemacht? Wie</p>

	- Die Beobachterin überprüft das keine Lösungen oder Ratschläge gegeben werden.	hast du dich gefühlt? Wie geht's dir dabei? etc. Trainer / Co-Trainer begleiten die Kleingruppen und achten auf die richtige Fragestellung.
20'	3 Durchgänge von etwa 5 Minuten	
5'	Nachbesprechung	

4.5.5.2 Modul 2 Kurzsript Coaching-Tool: Spiegeln und Paraphrasieren		
2'	Kurzbeschreibung ,Spiegeln und Paraphrasieren: Spiegeln bedeutet hier: Das was jemanden mir erzählt buchstäblich wiederholen. Paraphrasieren bedeutet hier: Das was jemand mir erzählt in eigenen Worten und zusammengefasst wiederholen. Spiegeln und Paraphrasieren helfen der Erzähler das eigene Erzählte besser zu verstehen und weiß das zugehört wird. Ins Besondere Paraphrasieren hilft der Zuhörer zu überprüfen ob sie alles richtig verstanden hat.	
3'	Vorführen: Trainer und Co-Trainer führen Spiegeln und Paraphrasieren vor. Danach besprechen: Was ist es? Was bringt es?	Spiegeln: buchstäblich wiederholen. Paraphrasieren: in eigenen Worten zusammenfassen.
20'	Übung: In zweier (oder dreier mit Beobachter) durchführen: i. Spiegeln ii. Paraphrasieren	1 Teilnehmer beschreibt ein Vorfall aus der Pflegesituation, andere Teilnehmer spiegelt und paraphrasiert. 2 oder drei Durchgänge
5'	Nachbesprechung - Wie war es zu Spiegeln/Paraphrasieren für Erzähler, Fragesteller, Beobachter?	

4.5.5.3 Modul 3 Kurzskript Coaching-Tool: Lethologie, Die Kunst des nicht-verstehens		
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Lethologie‘ ‚Die Kunst des nicht-verstehens‘: <i>A. Dann war ich so verärgert.</i> <i>B. Ja, ich verstehe, darüber das er nicht mitarbeitet.</i> <i>A. Nein, darüber das ich ihm nicht kontrollieren kann!</i> Wir kennen die Wörter und wissen was die bedeuten. Wir wissen auch was die Wörter in diese Situation für uns bedeuten. Aber: Wir wissen meistens nicht genau was diese Wörter in diese Situation für jemandem anderen bedeuten! Deswegen kann es hilfreich sein, auch wenn man eine ungefähre Idee hat was das Gegenüber meint, dennoch nachzufragen.</p>	<p>Evt. Beispiel ‚Zu spät kommen‘</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutsch: Ärger (Pünktlichkeit) - Bulgarien: Scham (nicht Wert) - Ungarn: Geschenk (Zeit für Reflexion)
20'	<p>Übung: In zweier (oder dreier mit Beobachter) durchführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was meinst du damit .. hat mich verärgert.. . ? - Worüber hast du dich .. geärgert.. ? Was hat er genau getan? - Wie hat er sich genau verhalten? - Was hat er gesagt? - Was hast du dich dabei gedacht? - Was denkst du das der Andere beabsichtigt hat? - Wie hast du dich dabei verhalten? Was meinst du mit ‚irritiert‘? - Wie hast du dich dabei gefühlt? 	<p>1 Teilnehmer beschreibt ein schwieriger oder unangenehmer Vorfall aus der Pflegesituation. Der andere Teilnehmer versucht herauszufinden was genau hinter den Wörtern steckt. 2 oder drei Durchgänge. Die Trainer begleiten die Gespräche.</p>
5'	Nachbesprechung	

4.5.5.4 Modul 4 Kurzskript Coaching-Tool: Zirkuläres Fragen (Ums Eck Fragen)		
2'	<p>Kurzbeschreibung ‚Zirkuläres Fragen‘: Wir haben viel mehr Informationen über Gruppen worin wir uns bewegen, z.B. die eigene Familie, als wir denken. Diese</p>	Perspektivenwechsel

	<p>Informationen können wir herausfinden durch zirkuläre Fragen zu stellen: Wie denken Sie, dass Ihre Schwester die Beziehung zwischen ihnen und Ihr Vater sieht? Was denkt Ihre Mutter, wenn sie sieht, dass Sie sich mit Ihrem Vater streiten?</p> <p>Wenn eine Kamera diesen Streit aufgezeichnet hätte, was würden wir beim Abspielen dann genau beobachten können?</p> <p>Wir können natürlich keine Gedanken lesen, können aber doch eine ziemlich faire und objektive Einschätzung abgeben.</p>	
3'	<p>Vorführen: Trainer führt mit Teilnehmer kleine Aufstellung vor mit Zirkuläres Fragen.</p>	<p>Situation befragen. Personen aufstellen mit Kärtchen (Pfeil für Blickrichtung) oder Figuren. Zirkuläre Fragen stellen.</p>
20'	<p>Übung: Durchführen in 2er (oder 3er mit Beobachter) Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstellen Personen mit Kärtchen. - Was denkst du das den Vater (der Patient) über dich denkt? - Was denkt die Pflegekraft dann über deine Beziehung zu deinem Vater. 	<p>1 Teilnehmer beschreibt kurz ein Vorfall mit drei bis 4 anwesende Personen. Andere Teilnehmer stellt zirkuläre Fragen.</p>
5'	<p>Nachbesprechung</p>	

4.5.5.5 Modul 5 Kurzsript Coaching-Tool: Wertefrei beschreiben

2'	<p>Kurzbeschreibung ,Wertefrei beschreiben': Wenn wir eine Situation beschreiben worin wir uns unwohl gefühlt haben, schleichen meistens viele bewertende Wörter mit ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wir sagen das etwas immer passiert, obwohl es in Wirklichkeit zwar oft, aber nicht immer passiert. - Wir pauschalisieren, ,alle Lehrer sind faul'! Er war gemein: Welches Verhalten hat er gezeigt das Sie als Gemein deuten? <p>Durch nachfragen über diese Allgemeinheiten, bekommt der Erzähler eine ehrliche Einsicht in die beschriebene Situation.</p>	
3'	<p>Gemeinsame Übung:</p>	<p>Trainer liest Pauschalisierungen etc. vor.</p>

	<p>Trainer liest Erfahrungs-Sätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mein Partner ist nie daheim. (Wirklich nie?) - Der Wirt ist so ein ekelhafter Mann. (Was macht er denn?) - Er ist übergriffig geworden. (Was hat er gemacht?) - Er ist ein schlechter Mensch. (Ist er nur schlecht? Wieso?) 	<p>Teilnehmer versuchen klärende Fragen zu stellen die die Bewertung rausnehmen.</p>
20'	<p>Übung Wertefrei beschreiben: In Dreiergruppen mit Beobachter durchführen.</p> <p>Nicht wertefrei sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wörter wie: Immer, nie, - Wörter wie: Gemein, faul, - Pauschalisierungen: Alle .. sind Draufgänger. <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macht er das wirklich immer? - Was meinst du damit er ist gemein? - Welches Verhalten zeigt er das du als gemein bewertest? - Was hat er gemacht, getan, gesagt? - Stimmt es das alle Sind? 	<p>1 Teilnehmer erzählt ein Vorfall aus der Pflegesituation worin sie sich sehr geärgert hat. Andere Teilnehmer versucht durch Fragen stellen zu einer wertefreien Beschreibung zu gelangen. Beobachter überwacht Wertefreiheit der Beschreibung.</p> <p>Achten Sie besonders auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absolute Formulierungen: immer, nie, jemals, jedes Mal, häufig, selten, usw. z.B. <i>Er ist nie höflich. Er macht immer was er will.</i> • Verallgemeinerungen, negative Verben, negative Adverbien und Adjektive. z.B. <i>Manager sind alle Draufgänger. Er zeigt schlechtes Verhalten. Er war gemein.</i> Zuschreiben eines Verhaltens als Eigenschaft der Person („So-Sein“): z.B. <i>Er ist faul. Er ist gemein. (Wir sind nicht, wir tun! – also z.B. statt <i>Er ist faul</i> bewertungsfrei <i>Er hat diese Woche (nur) zwei Briefe geschrieben.</i>)</i>
5'	Nachbesprechung:	

4.5.5.6 Modul 6 Kurzskript ABC: Diskutieren verzerrte B's		
5'	<p>Disputation Kurzbeschreibung: Unsere verzerrten Bewertungen umfassen immer eine inflexible absolute Forderung an uns selber, an anderen oder an die Welt. Am besten kann man diese inflexible absolute Forderung ein Wunsch gegenüber setzen und fragen welche Aussage wahr ist, die Absolute inflexible Forderung, oder der flexible Wunsch. Es kann manchmal hilfreich sein bei dieser Diskussion mit Humor, Übertreiben oder auch ein bisschen zu provozieren.</p> <p>Bedürfnisse als Wünsche oder als Müssen: Alle Menschen haben Bedürfnisse wie z.B. respektiert zu werden, geliebt zu werden, anerkannt zu werden, etc. Solange diese Bedürfnisse in unserem Kopf als Wunsch formuliert sind, ist es zwar un schön aber unproblematisch, wenn der Wunsch nicht erfüllt wird. Wenn diese Bedürfnisse in unserem Kopf aber als ‚absolutes Muss‘ formuliert sind, wird das nicht erfüllen dieses Bedürfnis zu problematischen Gefühlen führen.</p> <p>Beispiel verzerrte Bewertung: 1. ‚Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen!‘</p> <p>Beispiel hilfreiche Bewertung: 2. ‚Ich würde mir wünschen, dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss!‘</p> <p>Wahr nicht war: Disputation: Ist es wahr, dass Ihr Vater Ihnen bedingungslos wertschätzt? Oder ist es wahr, dass Sie es sich wünschen, er es damit aber nicht tun muss.</p> <p>Logisch nicht Logisch:</p>	Siehe auch Anleitung ABC-Methode Schritt 8.

	<p>Wenn Sie sich etwas wünschen, wird es je mehr Sie es sich wünschen desto wahrscheinlicher das es damit auch Wirklichkeit wird?</p> <p>Zielführend, nicht Zielführend: Wenn etwas zwingend von anderem Fordern, es aber nicht bekommen, hilft das Ihnen Ihre Ziele zu erreichen?</p> <p style="text-align: right;">Disputationsstile:</p> <p>Übertreiben: ,Es ist schrecklich, wenn ich die Prüfung nicht bestehen würde.' ,Ja, Sie haben recht, wenn es mir passieren würden, ich würde sofort tot umfallen.'</p> <p>Freundperspektive: ,Es ist schrecklich, wenn ich ein Fehler in die Präsentation machen würde.' ,Wenn ein Freund Ihnen diese Geschichte erzählen würde, würde Sie im dann auch sagen das es schrecklich ist?'</p> <p>Humor: ,Es ist eine Katastrophe, wenn mein Chef mich nicht mag.' ,Ja, das denke ich auch. Darüber würden alle deutsch- und englischsprachigen Zeitungen morgen schreiben. Schrecklich!'</p> <p>100 Menschen: ,Wenn wir 100 Menschen befragen würden über wie sie die gleiche Situation bewerten würden (z.B. Schrecklich), wie viele davon würden die Situation genauso bewerten wie Sie?'</p>	
20'	<p>Übung Disputationsstile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer arbeiten in 2er oder 3er Gruppen. - Die Teilnehmer lesen jeweils ,Verzerrte Bewertungen' aus vorherige ABC-Arbeiten vor. Die anderen in der Kleingruppe versuchen die Disputationsstile anzuwenden. 	Wichtig: Die Teilnehmer sollten ABC-s aus vorherigen Terminen dabei haben!
5'	Nachbesprechung	

4.5.5.7 Modul 7 Kurzskript ABC: Lebensziele und Ableitungen Pflegesituation		
5'	<p>Kurzbeschreibung: Lebensziele In der REVT gehen wir davon aus das die meisten Menschen folgende allgemeine Lebensziele haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Leben zu bleiben - Einigermaßen frei von Schmerzen bzw. gesund zu sein - In relevanten Lebensbereichen z.B Beziehungen und Berufsleben einigermaßen glücklich und zufrieden zu sein. <p>Daraus können wir Ziele für den Alltag ableiten oder z.B. Ziele für die Pflegesituation. Die durch verzerrte Bewertungen verursachte problematische Gefühle, hindern Menschen an die Erreichung deren Ziele. Eine der Disputationsfragen ist: Ist diese Bewertung hilfreich Ihre Ziele zu erreichen. Deswegen ist es wichtig das wir wissen was unsere Ziele sind.</p>	
20'	<p>Übung: Ableitung Ziele für die Pflegesituation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus etwa 50 Bildkarten suchen die Teilnehmer sich zwei Bildkarten zur Pflegesituation aus. Eine Bildkarte symbolisiert das Ziel für der Betroffene. Eine Bildkarte symbolisiert das Ziel für die pflegende Angehörige selber. - In der Runde sagen beschreiben die Teilnehmer deren Ziele mit Hilfe der Bildkarten. 	<p>Bildkarten: Wenn es die Teilnehmer schwer fällt Ziele zu formulieren, können folgende Beispiele vom Trainer genannt werden: Ziel für Betroffene: Das es meine Mutter nach Umständen (einigermaßen) gut geht. Das meine Mutter sich nach Möglichkeiten gut aufgehoben fühlt. Ziel für Angehörige: Wenn es möglich ist für meine Mutter da zu sein. Meine anderen Familienmitglieder nicht aus dem Auge zu verlieren. Meine eigene Gesundheit nicht aus dem Auge zu verlieren.</p>
5'	Nachbesprechung	

4.5.5.8 Modul 8 Kurzskript ABC: Gefühlskomplexe		
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Gefühlskomplexe‘: Die Gefühlskomplexe bestehen jeweils aus einer Kombination von: Problematisches (negatives) Gefühl mit problematischen Verhalten (oder Verhaltensneigung) und ein Angemessenes (negatives) Gefühl mit angemessenen zielführenden Verhalten. Es ist wichtig zu wissen welches problematische Verhalten zu welches problematische (negative) Gefühle passt. Wenn zum Beispiel das Gefühl in eine Situation als Angst benannt wurde und aggressives Verhalten beschrieben wird, ist das Verhalten nicht stimmig mit dem Gefühl.</p>	Siehe auch Kurzanleitung ABC-Methode für Teilnehmer (diese für die Übung nicht auf dem Tisch!)
15'	<p>Übung Gefühlskomplexe: Die Teilnehmer sammeln in 3er Gruppen welches typische Verhalten oder Verhaltensneigung (evt. auch Körperreaktionen) zu den problematischen (negativen) Gefühlen passen würden.</p> <p style="text-align: center;">z.B.</p> <p>Angst: sich zurückziehen, Flucht, leise werden Wut: Aggression, Laut werden, Scham: Situation vermeiden (Schämer attackieren) Schuld: Sich entschuldigen (ohne fehlverhalten) Gekränkt: Schmollen Niedergeschlagen: Situation vermeiden, Inaktivität</p>	Siehe auch Kurzanleitung REVT
10'	Einsammeln und Nachbesprechung der Ergebnisse	

4.5.5.9 Modul 9 Kurzskript ABC: Symptomstress		
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Symptomstress‘: Manchmal wird ein bestimmtes problematisches Gefühl in einer Situation, zur Befürchtung und führt zu einem neuen oder vertieften problematischen Gefühl. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich habe mich in eine Situation blamiert. Jetzt bekomme ich Angst (C) dafür mich zu blamieren (neue Befürchtung A) und vermeide ich die Situation. - Ich bin wütend auf meinen dementen Vater geworden. Jetzt schäme ich mich dafür wütende geworden zu sein (Wut neue A) und darf jetzt kein Ärger mehr zeigen. <p>Hauptregel ist, dass zuerst der Symptomstress bearbeitet wird. Wenn dies sich erst nach über etwa 20 Minuten zeigt, ist es besser am aktuell bearbeiteten Gefühl dran zu bleiben und den Symptomstress in ein nächstes ABC zu bearbeiten. Es kann auch sein das bei z.B. Angst vor der Scham, die Angst erst gar nicht mehr auftreten würden wenn ich mit mein ‚Scham-Situation‘ umgehen könnte.</p>	Siehe auch Kurzanleitung ABC-Methode
20'	<p>Übung Symptomstress: Die Teilnehmer bedenken in Kleingruppen Beispiele (echt oder fiktive) worin folgende Symptomstress auftreten könnte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst vor der Angst (Panik) - Angst vor der Scham - Scham vor der Angst - Niedergeschlagen wegen der Angst - Schuld wegen der Wut - Wut wegen der Scham 	
5'	Nachbesprechung	

4.6 Konzept: Train-the-Trainer REVT und ABC-Modell für professionelle Begleiter

Umfang: Das Train-the-Trainer Konzept ist verteilt auf 6 Module von jeweils 2 Stunden. Aus organisatorischen Gründen wird empfohlen diese auf zwei Tage (2 x 3 Module) oder auf drei Tage (3 x 2 Module) durchzuführen. Teilnehmerzahl maximal 10.

Methodik: Methodisch besteht mindestens die Hälfte der Module aus begleitetem Üben und Anleiten von die ABC-Ausarbeitung eigener Anliegen. Die Teilnehmerinnen üben also jeweils in den unterschiedlichen Rollen von Probleminhaber, EA-Begleiter, Prof-Begleiter. In der Rolle als ‚Probleminhaber‘ wird die so notwendige Selbsterfahrung (als Probleminhaber und als Begleiter) möglich gemacht. (Eine mögliche Variante ist um am Anfang statt mit 2er Gruppen, ein mit 3er Gruppen zu arbeiten. Die Gelegenheit zur Selbsterfahrung wird damit geringer.) Die dritte Person beobachtet oder begleitet/unterstützt die ABC-Arbeit. In die Modulen 5 und 6 wird mit 3er Gruppen gearbeitet so dass der Dritte Person jeweils die Rolle als ‚Profibegleiter‘ üben kann.

Lernziele: Der Erwerb von praktischen Kompetenzen in der Anwendung des ABC-Modell. Kompetenzen in der Begleitung der ABC-Arbeit als professioneller Begleiter.

Vorwissen Teilnehmer: Die Teilnehmer haben die benötigten Kompetenzen als Trainer oder als Coach. (siehe auch Anhang Qualitätskriterien Trainer) Die Teilnehmer haben die Kurzanleitung Umgang mit Gefühlen in der Pflegesituation: Die ABC-Methode in 10 Schritten, gelesen. Empfehlenswert ist, wenn die Teilnehmer vorab einer der Bücher von Dieter Schwartz gelesen hat. (z.B. Vernunft und Emotion (2014) oder Vernunft und Kommunikation (2012)).

4.6.1 Modul 1. Train-the-Trainer: Einführung REVT & ABC-Arbeit		
10‘	Überblick Training und Überblick Modul.	TtT 1.3 ABC-Eisberg der "Gefühls-Werkstatt" Poster A1: ABC-Modell Auflage Teilnehmer
20‘	Willkommen. Kurze Kennenlernen-Übung.	Bildkarten (Meine wichtigste Kompetenz) Wunschziel: Vom Training für Ihre Begleiterkompetenz. (NB: Zoom-Variante)
20‘	Einführung REVT Herkunft REVT:	

10'	<p>A = Befürchtung (Adversity / Wiedrigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was müsste anders sein - Was müssten Sie rausnehmen können <p>B = verzerrte Bewertungen</p> <p>Absolute Forderung: Die müssen Die dürfen nicht</p> <p>Und wenn er das dennoch nicht tut / tut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pauschal abwerten - Kathastrophisieren - Nicht aushalten können <p>Bewertungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cold Cognitions – Die lachen mich alle aus - Warm Cognitions – Ich wünsche mir Respekt - Hot Cognitions – Die müssen mich respektiert 	<p>TtT 2.1 Bedürfnisse Übung</p> <p>TtT 2.2 Übung Hot Warm Cold</p> <p>Die B -> C Verbindung</p>
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Gefühlskomplexe‘:</p> <p>Die Gefühlskomplexe bestehen jeweils aus einer Kombination von: Problematisches (negatives) Gefühl mit problematischem Verhalten (oder Verhaltensneigung) und ein Angemessenes (negatives) Gefühl mit angemessenen zielführenden Verhalten.</p> <p>Es ist wichtig zu wissen welches problematische Verhalten zu welches problematische (negative) Gefühle passt. Wenn zum Beispiel das Gefühl in eine Situation als Angst benannt wurde und aggressives Verhalten beschrieben wird, ist das Verhalten nicht stimmig mit dem Gefühl.</p>	<p>Siehe auch Kurzanleitung ABC-Modell für Teilnehmer (diese für die Übung nicht auf dem Tisch!)</p>
10'	<p>Übung Gefühlskomplexe:</p> <p>Die Teilnehmer sammeln in 3er Gruppen welches typische Verhalten oder Verhaltensneigung (evt. auch Körperreaktionen) zu den problematischen (negativen) Gefühlen passen würden.</p> <p style="text-align: center;">z.B.</p> <p>Angst: sich zurückziehen, Flucht, leise werden</p> <p>Wut: Aggression, Laut werden,</p>	<p>Siehe auch Kurzanleitung REVT</p> <p>TtTM 2.3 Übung Gefühle - Verhalten</p>

	<p>Scham: Situation vermeiden (Schämer attackieren) Schuld: Sich entschuldigen (auch ohne Fehlverhalten) Gekränkt: Schmolten Niedergeschlagen: Situation vermeiden, Inaktivität</p>	
5'	Einsammeln und Nachbesprechung der Ergebnisse	
20'	ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen): Thema: Angst	Poster A2 / A4 2er Gruppen
10'	Rückmeldung Feedback ABC-Arbeit	
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Symptomstress‘: Manchmal wird ein bestimmtes problematisches Gefühl in einer Situation, zur Befürchtung und führt zu einem neuen oder vertieften problematischen Gefühl. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich habe mich in eine Situation blamiert. Jetzt bekomme ich Angst (C) dafür mich zu blamieren (neue Befürchtung A) und vermeide ich die Situation. - Ich bin wütend auf meinen dementen Vater geworden. Jetzt schäme ich mich dafür wütende geworden zu sein (Wut neue A) und darf jetzt kein Ärger mehr zeigen. <p>Hauptregel ist, dass zuerst der Symptomstress bearbeitet wird. Wenn dies sich erst nach über etwa 20 Minuten zeigt, ist es besser am aktuell bearbeiteten Gefühl dran zu bleiben und den Symptomstress in ein nächstes ABC zu bearbeiten. Es kann auch sein das bei z.B. Angst vor der Scham, die Angst erst gar nicht mehr auftreten würden, wenn ich mit meiner ‚Scham-Situation‘ umgehen könnte.</p>	Siehe auch Kurzanleitung ABC-Modell
15'	<p>Übung Symptomstress: Die Teilnehmer bedenken in Kleingruppen Beispiele (echt oder fiktive) worin folgende Symptomstress auftreten könnte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst vor der Angst (Panik) - Angst vor der Scham - Scham vor der Angst 	TtT 2.4 Übung Symptomstress

	<ul style="list-style-type: none"> - Niedergeschlagen wegen der Angst - Schuld wegen der Wut - Wut wegen der Scham 	
5'	Nachbesprechung	
20'	ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen): Thema: Angst	Poster A2 / A4 2er Gruppen
15'	Rückmeldungen ABC-Arbeit Feedback und Abschluss Modul 2.	

4-6-3 Modul 3. Train-the-Trainer: Disputation nach hilfreichen Bewertungen		
	Überblick Modul	
10'	Rückblick Module i und ii	TtT 1.3 (Auflage) (Evt. wiederh. TtT 2.2
15'	Refresher: Situation -> Gefühl Bewertung => Gefühl	TtT 3.1 Von A-C nach die B-C Verbindung
5'	<p>Disputation Kurzbeschreibung: Unsere verzerrten Bewertungen umfassen immer eine inflexible absolute Forderung an uns selber, an anderen oder an die Welt. Am besten kann man diese inflexible absolute Forderung ein Wunsch gegenüber setzen und fragen welche Aussage wahr ist, die Absolute inflexible Forderung, oder der flexible Wunsch. Es kann manchmal hilfreich sein bei dieser Diskussion mit Humor, Übertreiben oder auch ein bisschen zu provozieren.</p> <p>Bedürfnisse als Wünsche oder als Müssen: Alle Menschen haben Bedürfnisse wie z.B. respektiert zu werden, geliebt zu werden, anerkannt zu werden, etc. Solange diese Bedürfnisse in unserem Kopf als Wunsch formuliert sind, ist es zwar un schön aber unproblematisch, wenn der Wunsch nicht erfüllt wird. Wenn diese Bedürfnisse in unserem Kopf aber als ‚absolutes Muss‘ formuliert sind, wird das nicht erfüllen dieses Bedürfnis zu problematischen Gefühlen führen.</p>	<p>Siehe auch Anleitung Kurzanleitung ABC-Modell Schritt 8.</p> <p>(Evt. TtT 1.0)</p>

	<p>Beispiel verzerrte Bewertung: 1 ‚Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen!‘ Beispiel hilfreiche Bewertung: 2 ‚Ich würde mir wünschen, dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss!‘</p> <p style="text-align: right;">Disputation:</p> <p>Wahr nicht war: Ist es wahr, dass Ihr Vater Ihnen bedingungslos wertschätzt? Oder ist es wahr, dass Sie es sich wünschen, er es damit aber (leider) nicht tun muss.</p> <p>Logisch nicht Logisch: Wenn Sie sich etwas wünschen, wird es je mehr Sie es sich wünschen desto wahrscheinlicher das es damit auch Wirklichkeit wird? Zielführend, nicht Zielführend: (BZW Selbstschädigend!) Wenn etwas zwingend von anderem Fordern, es aber nicht bekommen, hilft das Ihnen Ihre Ziele zu erreichen?</p>	
20‘	<p>Übung Disputation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer arbeiten in 2er oder 3er Gruppen. - Die Teilnehmer lesen jeweils ‚Verzerrte Bewertungen‘ aus vorherige ABC-Arbeiten vor. Die anderen in der Kleingruppe versuchen die Disputation anzuwenden. (Selbstschädigend) 	TtT 3.2 Disputation von verzerrte nach hilfreichen Bewertungen
5‘	Nachbesprechung	<i>(Evt. Gefühlkomplexe Anleitung Handout)</i>
30‘	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen: Thema: Scham</p> <p>NB: Für die ABC-Arbeit übernimmt ab hier der Dozent anhand von authentische Angehörigen-ABCs die Rolle des Angehörigen.</p>	<p>Poster A2/A3 2er Gruppen Wahr / Nicht Wahr Logisch / Nicht Logisch Zielführend / nicht Zielführend</p>
10	Rückmeldungen ABC-Arbeit	Disputation

30'	ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen: Thema: Scham	Poster A2/A3 2er Gruppen Wahr / Nicht Wahr Logisch / Nicht Logisch Zielführend / nicht Zielführend
10'	Rückmeldungen ABC-Arbeit Feedback und Abschluss Modul 3.	

4.6.4 Modul 4. Train-the-Trainer: Pflegeteile & Emotionales Reinrutschen		
5'	Überblick Modul	
5'	Kurzbeschreibung: Lebensziele In der REVT gehen wir davon aus das die meisten Menschen folgende allgemeine Lebensziele haben: <ul style="list-style-type: none"> - Am Leben zu bleiben - Einigermaßen frei von Schmerzen bzw. gesund zu sein - In relevanten Lebensbereichen z.B Beziehungen und Berufsleben einigermaßen glücklich und zufrieden zu sein. Daraus können wir Ziele für den Alltag ableiten oder z.B. Ziele für die Pflegesituation. Die durch verzerrte Bewertungen verursachte problematische Gefühle, hindern Menschen an die Erreichung deren Ziele. Eine der Disputationsfragen ist: Ist diese Bewertung hilfreich Ihre Ziele zu erreichen. Deswegen ist es wichtig das wir wissen was unsere Ziele sind.	Abholen -> Erfahrungen mit Ziele von Angehörige für die Pflegesituation: <ul style="list-style-type: none"> - Für der Betroffene - Für sich selbst
20'	Übung: Pflegeteile Ableitung Ziele für die Pflegesituation <ul style="list-style-type: none"> - Aus etwa 50 Bildkarten suchen die Teilnehmer sich zwei Bildkarten zur Pflegesituation aus. Eine Bildkarte symbolisiert 	TtT 4.1 Liste Ziele, Wünsche, Erwartungen Wegen Corona gecanceled: Bildkarten:

	<p>das Ziel für der Betroffene. Eine Bildkarte symbolisiert das Ziel für die pflegende Angehörige selber.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Runde sagen beschreiben die Teilnehmer deren Ziele mit Hilfe der Bildkarten. 	<p>Wenn es die Teilnehmer schwer fällt Ziele zu formulieren, können folgende Beispiele vom Trainer genannt werden:</p> <p>Ziel für Betroffene: Das es meine Mutter nach Umständen (einigermaßen) gut geht. Das meine Mutter sich nach Möglichkeiten gut aufgehoben fühlt.</p> <p>Ziel für Angehörige: Wenn es möglich ist für meine Mutter da zu sein. Meine anderen Familienmitglieder nicht aus dem Auge zu verlieren. Meine eigene Gesundheit nicht aus dem Auge zu verlieren.</p>
5'	Nachbesprechung	
30'	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen:</p> <p style="text-align: right;">Thema: Schuld</p>	<p>Muster ABCs</p> <p>Poster A2. 2er Gruppen Kurzanleitung: Durchführung REi als Begleiter Dozent führt bei den Gruppen jeweils ein REi durch</p>
15'	Rückmeldungen ABC-Arbeit ins Besondere REi	<p>Kurze Besprechung REi:</p> <p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer Augen zu - Begleiter langsam, ruhige Stimme - Ins Besondere neue ‚Gefühl‘ Zeit geben!
30'	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen:</p> <p style="text-align: right;">Thema: Schuld</p>	<p>Poster A2. 2er Gruppen REi</p>
10'	Rückmeldungen ABC-Arbeit Feedback und Abschluss Modul 4.	-

4.6.5 Modul 5. Train-the-Trainer: Die Rolle des Begleiters / Weitere Disputationsstile		
5'	Überblick Modul	
	Warm-Up	ABCs (Zwei Situationen)
10'	Austausch: Der Begleiter-Rolle Der Trainer bzw. Begleiter spielt eine wichtige Rolle im Training ‚Gefühls-Werkstatt‘ bzw. ‚Umgang mit belastenden Emotionen in der Pflegesituation‘ ins Besondere bei der Zielgruppe pflegende Angehörige. In der Gruppe sammeln wir eine ‚TOP 10‘ Umgang mit der Zielgruppe beim ABC. Keine festen Vorgaben.	Z.B. Humor, Liebevoll, nicht im System reinfallen, Zeit geben, fokussiert bleiben. Wenn ‚Tipps‘ dann erst am Ende, Zustimmung fragen, nachfragen,
10'	Weitere Disputationsstile Übertreiben: ‚Es ist schrecklich, wenn ich die Prüfung nicht bestehen würde.‘ ‚Ja, Sie haben recht, wenn es mir passieren würden, ich würde sofort tot umfallen.‘ Freundperspektive: ‚Es ist schrecklich, wenn ich ein Fehler in die Präsentation machen würde.‘ ‚Wenn ein Freund Ihnen diese Geschichte erzählen würde, würde Sie ihm dann auch sagen das es schrecklich ist?‘ Humor: ‚Es ist eine Katastrophe, wenn mein Chef mich nicht mag.‘ ‚Ja, das denke ich auch. Dazu würden alle deutsch- und englischsprachigen Zeitungen morgen darüber schreiben. Schrecklich!‘ 100 Menschen:	TtT 5.2 Disputation

	,Wenn wir 100 Menschen befragen würden über wie sie die gleiche Situation bewerten würden (z.B. Schrecklich), wie viele davon würden die Situation genauso bewerten wie Sie?‘ Selbstoffenbarung: (oder Mastery Model)	
20‘	Übung Disputationsstile: - Die Teilnehmer arbeiten in 2er oder 3er Gruppen. - Die Teilnehmer lesen jeweils ‚Verzerrte Bewertungen‘ aus vorherige ABC-Arbeiten vor. Die anderen in der Kleingruppe versuchen die Disputationsstile anzuwenden.	ABCs (weitere Situationen)
30‘	ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen: Thema: Gekränkt	Poster A2. 2er Gruppen REi
30‘	ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen: Thema: Gekränkt	Poster A2. 2er Gruppen REi
15‘	Rückmeldungen ABC-Arbeit Feedback und Abschluss Modul 5.	

4.6.6 Modul 6. Train-the-Trainer: Sonstige Themen im REVT-ABC		
5‘	Überblick Modul	
10‘	Thema Gedanken über Sterben Angehörige Es ist logisch das pflegende Angehörige sich auch Gedanken darüber machen, dass der Betroffene irgendwann an Begleitsymptome der Krankheit (oft Infektionen) stirbt. Es geht dabei manchmal eher nicht so sehr um das Sterben der Betroffene an sich, sondern um ‚Befürchtungen‘ über wie der pflegende Angehörige selber am Moment der Nachricht vom Tot, damit umgeht.	

	<p>Hier werden Gedanken ausgetauscht wie der Trainer mit dieser Situation umgehen kann.</p> <p><i>Tipp: Der Moment der Nachricht ,Vater/Mutter ist gestorben, per Telefon in der Arbeit/Daheim als Situation zu nehmen (nicht als Befürchtung).</i></p> <p>Thematisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptomstress • Grenzen REVT ABC • Grenze gesunder Mensch in schwierige Lage v.s. Patient • „Anforderungen“ an Teilnehmer • Ressourcenorientierung • Umgang mit eigenen Anliegen • Sonstiges • Bei Co-Trainer schon vorhandene Methoden • Störungen haben Vorrang 	<p>Diese Themen werden besprochen bzw. Ideen diesbezüglich ausgetauscht. Keine festen Vorgaben.</p>
30'	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen:</p> <p style="text-align: center;">Thema: Niedergeschlagenheit</p> <p><i>Zum Thema Niedergeschlagenheit: Es ist wichtig hier auch tatsächlich der Begriff ‚Niedergeschlagenheit‘ zu verwenden und keine Begriffe in Richtung ‚Depressive‘ oder ‚Deprimiert‘ zu verwenden. Laut ICD-10 liegt bei einer Depression eine komplex von Symptomen und Probleme über längere Zeit vor die den Rahmen der ‚Gefühlswerkstatt‘ komplett sprengen würden.</i></p>	<p>ABCs (weitere Situationen) Poster A2. 3er Gruppen REi</p>

30'	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen: Thema: Niedergeschlagenheit</p>	Poster A2. 3er Gruppen REi
30'	<p>ABC-Arbeit: Situation/C-Gefühl -> Ziel -> A (Befürchtung) -> B (verzerrte Bewertungen) -> Disputation hilfreiche Bewertungen -> REi-Emotionales Reinrutschen: Thema: Niedergeschlagenheit</p>	Poster A2. 3er. Gruppen REi
15'	<p>Rückmeldungen ABC-Arbeit Feedback und Abschluss Modul 6. Abschluss Training</p>	

4.7 Coach-the-Coach, Supervision, Intervision für Ehrenamtliche Begleiter

4.7.1 Coach-the-Coach Training, 6 Module je 2 Std. = 12 Std.

Das Coach-the-Coach Training ist insbesondere für die Vorbereitung von Ehrenamtlichen in der Begleitung als Ehrenamtlicher von anderen pflegenden Angehörigen bei der ABC-Arbeit angedacht.

Methodik: Methodisch besteht mindestens die Hälfte der Module aus dem Üben von Coaching-Tools und begleitetem Üben und Anleiten von die ABC-Arbeit eigener Anliegen. Die Teilnehmerinnen üben also jeweils in 3er Gruppen die unterschiedlichen Rollen von Probleminhaber, EA-Begleiter, Prof-Begleiter. In der Rolle als ‚Probleminhaber‘ wird die so notwendige Selbsterfahrung (als Probleminhaber und als Begleiter) möglich gemacht. Die dritte Person beobachtet, begleitet und unterstützt die ABC-Arbeit. Im Seminar können die Teilnehmer somit alle Rollen dreimal üben

Lernziele: Kompetenzen in der Anwendung des ABC-Modell. Kompetenzen in der Begleitung der ABC-Arbeit als Ehrenamtlich Begleiter. Kompetenzen allgemeine Coaching-Tools ins Besondere Fragetechniken zur Unterstützung der ABC-Arbeit.

Vorwissen Teilnehmer: Die Teilnehmer haben Eigenerfahrung als Teilnehmer am Training Gefühls-Werkstatt ‚Umgang mit Emotionen in der Pflegesituation‘ gemacht.

4.7.1 Modul 1. Modul Coach-the-Coach: Grundhaltung systemisches Coaching, zuhören und Fragen stellen. ABC-Arbeit		
30'	Überblick Seminar und Kennenlernen: Der Seminarleiter legt Bildkarten aus (Tisch, Boden) Seminarteiler suchen sich ein Bild	Bildkarten
2'	Kurzbeschreibung ‚Zuhören und Fragenstellen‘: Viele von uns haben uns selber irgendwie angelernt, dass wenn jemandem über sein/ihr Problem erzählt, Lösungen und Ratschläge geben zu wollen. Meistens ist das nicht hilfreich, weil ich meistens die Situation der Probleminhaberin nicht ausreichend kenne und weil	Bitte nicht helfen, das Leben ist so schon schwer genug! Ratschläge sind auch Schläge!

	meine ‚Lösungen‘ Lösungen aus zweiter Hand sind. Und noch schlimmer, ich höre dann nicht mehr richtig zu! Hier eine Übung worin geübt wird einfach zu zuhören, W-Fragen zu stellen, Neugierig zu sein auf das genaue Anliegen und mehr zu erfahren über die genaue Situation des Gegenübers und auf keinen Fall Lösungen oder Ratschläge zu erteilen.	
3‘	Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> - Einer erzählt über ein aktuelles Problem in der Pflegesituation wofür er/sie eine Lösung sucht, z.B. Demente Vater will das Autofahren nicht aufgeben. Demente Vater kauft immer viel zu viel ein. Demente Mutter will nicht essen. - Die Beobachterin überprüft das keine Lösungen oder Ratschläge gegeben werden. 	3er Gruppen Bitte kein ‚Warum‘ Was genau, wie viel, wann, wie oft, worüber, wer, wo, etc. Was hat er genau gemacht? Was hast du dann gemacht? Wie hast du dich Gefühlt? Wie geht’s dir dabei? etc. Trainer / Co-Trainer begleiten die Kleingruppen und achten auf die richtige Fragestellung.
20‘	3 Durchgänge von etwa 5 Minuten	
5‘	Nachbesprechung	
45‘	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Ärger/Wut
15‘	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss	

4.7.2 Modul 2. Coach-the-Coach: Vertiefung REVT, Spiegeln und Paraphrasieren		
10‘	Vertiefung REVT Herkunft REVT: <ul style="list-style-type: none"> - Antike Philosophen (Stoiker): Epiktet: Es sind nicht die Dinge, sondern die Meinungen über die Dinge die die Menschen Angst machen. - Lebensziele - Albert Ellis: Beispiel 100 Personen 	Poster A1: ABC-Modell Evt. Beispiel Alois im Café (Internet)

	<p>Ausgangspunkte/Grundlagen REVT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Lebensziele - Am Leben zu bleiben - Frei von Schmerzen zu sein (so weit wie möglich) - In wichtigen Lebensbereichen (Beziehungen und Beruf) einigermaßen glücklich und zufrieden sein. 	
10'	<p>Vertiefung ABC-Modell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation - C: problematisches Gefühl und Verhalten(s-tendenz) - Ziel: angemessenes negatives Gefühl - A: die Befürchtung - B: Verzerrte Bewertungen - D: Umarbeitung Richtung hilfreiche Bewertungen 	<p>Poster A1: ABC-Modell Gefühlskomplexe Die B-C Verbindung</p>
10'	<p>A = Befürchtung (Adversity / Wiedrigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Was müsste anders sein</i> - <i>Was müssten Sie rausnehmen können</i> <p>B = verzerrte Bewertungen</p> <p>Absolute Forderung: Die müssen Die dürfen nicht</p> <p>Und wenn er das dennoch nicht tut / tut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pauschal abwerten - Kathastrophisieren - Nicht aushalten können <p>Bewertungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cold Cognitions – Die lachen mich alle aus - Warm Cognitions – Ich wünsche mir das die mich respektieren - Hot Cognitions – Die müssen mich respektieren - Absolute Forderung und 3 Ableitungen 	
2'	<p>Kurzbeschreibung ,Spiegeln und Paraphrasieren:</p> <p>Spiegeln bedeutet hier: Das was jemanden mir erzählt buchstäblich wiederholen.</p>	

	Paraphrasieren bedeutet hier: Das was jemand mir erzählt in eigenen Worten und zusammengefasst wiederholen. Spiegeln und Paraphrasieren helfen der Erzähler das eigene Erzählte besser zu verstehen und sie weiß das zugehört wird. Ins Besondere Paraphrasieren hilft der Zuhörer zu überprüfen ob sie alles richtig verstanden hat.	
3'	Vorführen: Trainer und Co-Trainer führen Spiegeln und Paraphrasieren vor. Danach besprechen: Was ist es? Was bringt es?	Spiegeln: buchstäblich wiederholen. Paraphrasieren: in eigenen Worten zusammenfassen.
20'	Übung: In zweier (oder dreier mit Beobachter) durchführen: iii. Spiegeln iv. Paraphrasieren	1 Teilnehmer beschreibt ein Vorfall aus der Pflegesituation, andere Teilnehmer spiegelt und paraphrasiert. 2 oder drei Durchgänge
5'	Nachbesprechung - Wie war es zu Spiegeln/Paraphrasieren für Erzähler, Fragensteller, Beobachter?	
45'	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Angst
15'	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss	

4.7.3 Modul 3. Coach-the-Coach: Wertefrei beschreiben. Ziele Pflegesituation		
2'	Kurzbeschreibung ,Wertefrei beschreiben': Wenn wir eine Situation beschreiben worin wir uns unwohl gefühlt haben, schleichen meistens viele bewertende Wörter mit ein. - Wir sagen das etwas immer passiert, obwohl es in Wirklichkeit zwar oft, aber nicht immer passiert. - Wir pauschalisieren, ‚alle Lehrer sind faul'! Er war gemein: Welches Verhalten hat er gezeigt das Sie als Gemein deuten? Durch nachfragen über diese Allgemeinheiten, bekommt der Erzähler eine ehrliche Einsicht in die beschriebene Situation.	

3'	<p>Gemeinsame Übung: Trainer liest Erfahrungss-Sätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mein Partner ist nie daheim. (Wirklich nie?) - Der Wirt ist so ein ekelhafter Mann. (Was macht er denn?) - Er ist übergriffig geworden. (Was hat er gemacht?) - Er ist ein schlechter Mensch. (Ist er nur schlecht? Wieso?) 	Trainer liest Pauschalisierungen etc. vor. Teilnehmer versuchen klärende Fragen zu stellen die die Bewertung rausnehmen.
20'	<p>Übung: In Dreiergruppen mit Beobachter durchführen Durchführung Übung ,Wertefrei beschreiben. Nicht wertefrei sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wörter wie: Immer, nie, - Wörter wie: Gemein, faul, - Pauschalisierungen: Alle .. sind Draufgänger. <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macht er das wirklich immer? - Was meinst du damit er ist gemein? - Welches Verhalten zeigt er das du als gemein bewertest? - Was hat er gemacht, getan, gesagt? - Stimmt es das alle Sind? 	<p>1 Teilnehmer erzählt ein Vorfall aus der Pflegesituation worin sie sich sehr geärgert hat. Andere Teilnehmer versucht durch Fragen stellen zu einer wertefreien Beschreibung zu gelangen. Beobachter überwacht Wertefreiheit der Beschreibung.</p> <p>Achten Sie besonders auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absolute Formulierungen: immer, nie, jemals, jedes Mal, häufig, selten, usw. z.B. <i>Er ist nie höflich. Er macht immer was er will.</i> • Verallgemeinerungen, negative Verben, negative Adverbien und Adjektive. z.B. <i>Manager sind alle Draufgänger. Er zeigt schlechtes Verhalten. Er war gemein.</i> Zuschreiben eines Verhaltens als Eigenschaft der Person („So-Sein“): z.B. <i>Er ist faul. Er ist gemein. (Wir sind nicht, wir tun! – also z.B. statt Er ist faul bewertungsfrei Er hat diese Woche (nur) zwei Briefe geschrieben.)</i>
5'	Nachbesprechung:	
5'	Kurzbeschreibung: Lebensziele	

	<p>In der REVT gehen wir davon aus das die meisten Menschen folgende allgemeine Lebensziele haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Leben zu bleiben - Einigermaßen frei von Schmerzen bzw. gesund zu sein - In relevanten Lebensbereichen z.B Beziehungen und Berufsleben einigermaßen glücklich und zufrieden zu sein. <p>Daraus können wir Ziele für den Alltag ableiten oder z.B. Ziele für die Pflegesituation.</p> <p>Die durch verzerrte Bewertungen verursachte problematische Gefühle, hindern Menschen an die Erreichung deren Ziele.</p> <p>Eine der Disputationsfragen ist: Ist diese Bewertung hilfreich Ihre Ziele zu erreichen. Deswegen ist es wichtig das wir wissen was unsere Ziele sind.</p>	
20'	<p>Übung: Ableitung Ziele für die Pflegesituation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus etwa 50 Bildkarten suchen die Teilnehmer sich zwei Bildkarten zur Pflegesituation aus. Eine Bildkarte symbolisiert das Ziel für der Betroffene. Eine Bildkarte symbolisiert das Ziel für die pflegende Angehörige selber. - In der Runde sagen beschreiben die Teilnehmer deren Ziele mit Hilfe der Bildkarten. 	<p>Bildkarten:</p> <p>Wenn es die Teilnehmer schwer fällt Ziele zu formulieren, können folgende Beispiele vom Trainer genannt werden:</p> <p>Ziel für Betroffene: Das es meine Mutter nach Umständen (einigermaßen) gut geht. Das meine Mutter sich nach Möglichkeiten gut aufgehoben fühlt.</p> <p>Ziel für Angehörige: Wenn es möglich ist für meine Mutter da zu sein. Meine anderen Familienmitglieder nicht aus dem Auge zu verlieren. Meine eigene Gesundheit nicht aus dem Auge zu verlieren.</p>
5'	Nachbesprechung	
45'	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Scham
15'	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss	

4.7.4 Modul 4. Coach-the-Coach: Lethologie. Symptomstress		
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Lethologie‘ ‚Die Kunst des nicht-verstehens‘: 3 <i>Dann war ich so verärgert.</i> 4 <i>Ja, ich verstehe, darüber das er nicht mitarbeitet.</i> B. <i>Nein, darüber das ich ihm nicht kontrollieren kann!</i> Wir kennen die Wörter und wissen was die bedeuten. Wir wissen auch was die Wörter in diese Situation für uns bedeuten. Aber: Wir wissen meistens nicht genau was diese Wörter in diese Situation für jemandem anderen bedeuten! Deswegen kann es hilfreich sein, auch wenn man eine ungefähre Idee hat was das Gegenüber meint, dennoch nachzufragen.</p>	
20'	<p>Übung: In zweier (oder dreier mit Beobachter) durchführen: - Was meinst du da mit .. hat mich verärgert.. . ? - Worüber hast du dich .. geärgert.. ? Was hat er genau getan? - Wie hat er sich genau verhalten? - Was hat er gesagt? - Was hast du dich dabei gedacht? - Was denkst du das der Andere beabsichtigt hat? - Wie hast du dich dabei verhalten? Was meinst du mit ‚irritiert‘? - Wie hast du dich dabei gefühlt?</p>	<p>1 Teilnehmer beschreibt ein schwieriger oder unangenehmer Vorfall aus der Pflegesituation. Der andere Teilnehmer versucht herauszufinden was genau hinter den Wörtern steckt. 2 oder drei Durchgänge. Die Trainer begleiten die Gespräche.</p>
5'	Nachbesprechung	
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Symptomstress‘: Manchmal wird ein bestimmtes problematisches Gefühl in einer Situation, zur Befürchtung und führt zu einem neuen oder vertieften problematischen Gefühl. Zum Beispiel:</p>	<p>Siehe auch Kurzanleitung ABC-Methode</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ich habe mich in eine Situation blamiert. Jetzt bekomme ich Angst (C) dafür mich zu blamieren (neue Befürchtung A) und vermeide ich die Situation. - Ich bin wütend auf meinen dementen Vater geworden. Jetzt schäme ich mich dafür wütende geworden zu sein (Wut neue A) und darf jetzt kein Ärger mehr zeigen. <p>Hauptregel ist, dass zuerst der Symptomstress bearbeitet wird. Wenn dies sich erst nach über etwa 20 Minuten zeigt, ist es besser am aktuell bearbeiteten Gefühl dran zu bleiben und den Symptomstress in ein nächstes ABC zu bearbeiten.</p> <p>Es kann auch sein das bei z.B. Angst vor der Scham, die Angst erst gar nicht mehr auftreten würden wenn ich mit mein ‚Scham-Situation‘ umgehen könnte.</p>	
20‘	<p>Übung Symptomstress: Die Teilnehmer bedenken in Kleingruppen Beispiele (echt oder fiktive) worin folgende Symptomstress auftreten könnte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst vor der Angst (Panik) - Angst vor der Scham - Scham vor der Angst - Niedergeschlagen wegen der Angst - Schuld wegen der Wut - Wut wegen der Scham 	
5‘	Nachbesprechung	
45‘	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Schuld
15‘	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss	

4.7.5 Modul 5. Coach-the-Coach: Zirkuläres Fragen. Disputationsstile		
2'	<p>Kurzbeschreibung ‚Zirkuläres Fragen‘: Wir haben viel mehr Informationen über Gruppen worin wir uns bewegen, z.B. die eigene Familie, als wir denken. Diese Informationen können wir herausfinden durch zirkuläre Fragen zu stellen: Wie denkst du, dass deine Schwester die Beziehung zwischen dir und dein Vater sieht? Was denkt Ihre Mutter, wenn sie sieht, dass Sie sich mit Ihrem Vater streiten? Wenn eine Kamera diesen Streit aufgezeichnet hätten, was würden wir beim Abspielen dann genau beobachten können? Wir können natürlich keine Gedanken lesen, können aber doch eine ziemlich faire und objektive Einschätzung abgeben.</p>	Perspektivenwechsel
3'	<p>Vorführen: Trainer führt mit Teilnehmer kleine Aufstellung vor mit Zirkuläres Fragen.</p>	Situation befragen. Personen aufstellen mit Kärtchen (Pfeil für Blickrichtung) oder Figuren. Zirkuläre Fragen stellen.
20'	<p>Übung: Durchführen in 2er (oder 3er mit Beobachter) Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstellen Personen mit Kärtchen. - Was denkst du das den Vater (der Patient) über dich denkt? - Was denkt die Pflegekraft dann über deine Beziehung zu deinem Vater. 	1 Teilnehmer beschreibt kurz ein Vorfall mit drei bis 4 anwesende Personen. Andere Teilnehmer stellt zirkuläre Fragen.
5'	<p>Nachbesprechung</p>	
5'	<p>Disputation und Disputationsstile Kurzbeschreibung: Unsere verzerrten Bewertungen umfassen immer eine inflexible absolute Forderung an uns selber, an anderen oder an die Welt. Am besten kann man diese inflexible absolute Forderung ein Wunsch gegenüber setzten und fragen welche Aussage wahr ist, die Absolute inflexible Forderung, oder der flexible Wunsch. Es kann manchmal hilfreich sein bei dieser Diskussion mit Humor, Übertreiben oder auch ein bisschen zu provozieren.</p>	Siehe auch Anleitung Schritt 8.

	<p>Bedürfnisse als Wünsche oder als Müssen: Alle Menschen haben Bedürfnisse wie z.B. respektiert zu werden, geliebt zu werden, anerkannt zu werden, etc. Solange diese Bedürfnisse in unserem Kopf als Wunsch formuliert sind, ist es zwar un schön aber unproblematisch, wenn der Wunsch nicht erfüllt wird. Wenn diese Bedürfnisse in unserem Kopf aber als ‚absolutes Muss‘ formuliert sind, wird das nicht erfüllen dieses Bedürfnis zu problematischen Gefühlen führen.</p> <p>Beispiel verzerrte Bewertung: 5 ‚Mein Vater muss mich bedingungslos wertschätzen!‘ Beispiel hilfreiche Bewertung: 6 ‚Ich würde mir wünschen, dass mein Vater mich wertschätzt, das heißt aber leider nicht, dass er das auch tun muss!‘</p> <p style="text-align: right;">Disputation:</p> <p>Wahr nicht war: Ist es wahr, dass Ihr Vater Ihnen bedingungslos wertschätzt? Oder ist es wahr, dass Sie es sich wünschen, er es damit aber nicht tun muss.</p> <p>Logisch nicht Logisch: Wenn Sie sich etwas wünschen, wird es je mehr Sie es sich wünschen desto wahrscheinlicher das es damit auch Wirklichkeit wird?</p> <p>Zielführend, nicht Zielführend: Wenn etwas zwingend von anderem Fordern, es aber nicht bekommen, hilft das Ihnen Ihre Ziele zu erreichen?</p> <p style="text-align: right;">Disputationsstile:</p> <p>Übertreiben: ‚Es ist schrecklich, wenn ich die Prüfung nicht bestehen würde.‘</p>	
--	---	--

	<p><i>„Ja, Sie haben recht, wenn es mir passieren würden, ich würde sofort tot umfallen.“</i></p> <p>Freundperspektive: <i>„Es ist schrecklich, wenn ich ein Fehler in die Präsentation machen würde.“</i> <i>„Wenn ein Freund Ihnen diese Geschichte erzählen würde, würde Sie im dann auch sagen das es schrecklich ist?“</i></p> <p>Humor: <i>„Es ist eine Katastrophe, wenn mein Chef mich nicht mag.“</i> <i>„Ja, das denke ich auch. Dazu würden alle deutsch- und englischsprachigen Zeitungen morgen darüber schreiben. Schrecklich!“</i></p> <p>100 Menschen: <i>„Wenn wir 100 Menschen befragen würden über wie sie die gleiche Situation bewerten würden (z.B. Schrecklich), wie viele davon würden die Situation genauso bewerten wie Sie?“</i></p>	
15‘	<p>Übung Disputationsstile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer arbeiten in 2er oder 3er Gruppen. - Die Teilnehmer lesen jeweils ‚Verzerrte Bewertungen‘ aus vorherige ABC-Arbeiten vor. Die anderen in der Kleingruppe versuchen die Disputationsstile anzuwenden. 	Wichtig: Die Teilnehmer sollten ABC-s aus vorherigen Terminen dabei haben!
5‘	Nachbesprechung	
45‘	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Gekränkt/Verletzt
15‘	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss	

4.7.6 Modul 6. Coach-the-Coach: Gefühlskomplexe		
5'	<p>Kurzbeschreibung ‚Gefühlskomplexe‘: Die Gefühlskomplexe bestehen jeweils aus einer Kombination von: Problematisches (negatives) Gefühl mit problematischen Verhalten (oder Verhaltensneigung) und ein Angemessenes (negatives) Gefühl mit angemessenen zielführenden Verhalten. Es ist wichtig zu wissen welches problematische Verhalten zu welches problematische (negative) Gefühle passt. Wenn zum Beispiel das Gefühl in eine Situation als Angst benannt wurde und aggressives Verhalten beschrieben wird, ist das Verhalten nicht stimmig mit dem Gefühl.</p>	Siehe auch Kurzanleitung REVT-ABC für Teilnehmer (diese für die Übung nicht auf dem Tisch!)
15'	<p>Übung Gefühlskomplexe: Die Teilnehmer sammeln in 3er Gruppen welches typische Verhalten oder Verhaltensneigung (evt. auch Körperreaktionen) zu den problematischen (negativen) Gefühlen passen würden.</p> <p style="margin-left: 40px;">z.B.</p> <p>Angst: sich zurückziehen, Flucht, leise werden Wut: Aggression, Laut werden, Scham: Situation vermeiden (Schämer attackieren) Schuld: Sich entschuldigen (auch ohne Fehlverhalten) Gekränkt: Schmollen Niedergeschlagen: Situation vermeiden, Inaktivität</p>	Siehe auch Kurzanleitung REVT
10'	Einsammeln und Nachbesprechung der Ergebnisse	
30'	<p>Dos and Don'ts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer sammeln in Kleingruppen pro ABC-Schritt, was da entweder unbedingt gemacht werden soll oder unbedingt unterlassen werden soll. Die Teilnehmer schreiben dies in Stichwörter auf Moderationskarten. 	<p>Dos and Don'ts die unbedingt besprochen werden sollen: Dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Immer an nur eine genaue Situation pro ABC dranbleiben.

	<ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer sammelt die Karten ein und hängt diese auf im ABC-Modell. - Diskussion über die Ergebnisse in der Gruppe. - Das Ergebnis wird abfotografiert und an die Teilnehmer geschickt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nur verzerrte Bewertungen werden disputiert. <p>Don'ts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gefühle werden nie disputiert. - Nie mehr als nur ein Gefühl pro ABC besprechen (es sei denn es gibt Symptomstress)
45'	ABC-Arbeit in 3er Gruppen	Poster A2. Gefühl: Niedergeschlagen
15'	Besprechung ABC-Arbeit Abschluss Seminar	

4.7.2 Supervisions-Konzept für Trainer und Ehrenamtlich Begleiter

Bei Supervision handelt es sich um einen individuellen Lerntrajekt, wobei unter Führung von einem Supervisor die persönliche Lernfragen bezüglich des Berufs methodisch betrachtet werden. Es ist eine Art Reflexion auf die eigene Arbeitsstill. Supervision bietet einen Blick auf Situationen denen für jemanden problematisch sind, wie diese Probleme verursacht werden und wie jemanden damit umgehen kann oder welche alternativen Vorgehensweisen es gibt. Der Supervisor erkundet und erkennt fixierte Handlungsmuster und versucht den tieferen Werten und Überzeugungen dieser Handlungsmuster zu finden. Der Kunde lernt Denken, Fühlen und Handeln abzustimmen und die eigene Arbeit dermaßen zu überdenken und durchschauen so dass ein besseres Funktionieren entsteht. Bei Supervision ist das Lernen, auch für spätere Situationen, das Schwerpunkt.

Eine Supervision findet individuelle mit dem Supervisor, oder in eine kleine Gruppe von maximal drei Personen statt.

4.7.3 Intervisions-Konzept für Trainer und Ehrenamtlich Begleiter

Intervision ist eine Art von Expertise Förderung wobei die Teilnehmer zusammen reflektieren über personen- und aufgabegebunden Problematik und Probleme in der eigenen Arbeitspraxis. Die Teilnehmer formen zusammen die Intervisionsgruppe. Während der Intervision ist nicht das Anbieten von Lösungen sondern dass Stellen von Fragen der Schwerpunkt. Jeder versucht so mit dem eigenen analytischen und problemlösenden Vermögen das eigene Problem und dessen Lösungen und Aktionen zu finden. Auf diese Weise wird die eigene Expertise der Organisation benützt und weiter entwickelt gezielt auf die Steigerung der Qualität der Organisationsarbeit. Intervision ist für eine längere Periode ausgelegt und findet statt in eine kleine, feste Gruppe. Intervision kann eigenständig oder mit Begleitung (erste Termine) stattfinden. Innerhalb der Intervisionsgruppe sollte es keine Hierarchie geben.

Wichtig:

- Vereinbaren (und Festhalten) Feedbackregeln für die Gruppe
- Vorstellung vom Konzept 'Intervision' (Schriftlich)
- Jeder bringt Fälle / Anliegen ein
- Jeder moderiert (abwechselnd)

Ablauf Intervision:

Es wird jeweils zu Beginn ein Kollege bestimmt, der den Termin oder einen Fall leitet.

Phase 1.

Einer der Kollegen bringt einen aktuellen Fall ein und schildert ihn kurz (ca. 10 Minuten).

Phase 2.

Die Kollegen stellen Fragen zur Klärung oder zum Kontext (ca. 5 – 10 Minuten).

Phase 3.

Die Kollegen reden in Anwesenheit des „Falleinbringers“ über den Fall und tauschen ihre Ideen, Hypothesen und Gedanken zum Fall sowie die aus ihrer Sicht möglichen Lösungen, Vorgehensweisen und Handlungsmöglichkeiten aus. Der Falleinbringer hört in diese Phase nur zu (ca. 15 – 20 Minuten).

(Vergleich auch 'Reflecting-Team')

Phase 4.

Der Fall-Einbringer teilt seinen Kollegen mit, welche Ideen und Gedanken ihm gefallen haben und welche Lösungsvorschläge er versuchen möchte umzusetzen (ca. 5 – 10 Minuten). Wichtig ist, dass der Falleinbringer sich für seine Entscheidung nicht verantworten oder verteidigen muss. Er bleibt Problemeigentümer und entscheidet welche Anregungen seiner Kollegen er nutzen oder umsetzen möchte und welche nicht.

Auf Wunsch der Intervisionsgruppe können die Folgetermine jeweils mit einer kurzen Rückmeldung zur Umsetzung der Ergebnisse aus dem vorangegangenen Termin beginnen.