

Inhaltsverzeichnis Leitfaden

Stimmungsbarometer Übungseinheiten 1 bis 16	2
Leitfaden Übungseinheit 1	4
Leitfaden Übungseinheit 2	10
Leitfaden Übungseinheit 3	14
Leitfaden Übungseinheit 4	17
Leitfaden Übungseinheit 5	23
Leitfaden Übungseinheit 6	28
Leitfaden Übungseinheit 7	34
Leitfaden Übungseinheit 8	39
Leitfaden Übungseinheit 9	42
Leitfaden Übungseinheit 10	46
Leitfaden Übungseinheit 11	52
Leitfaden Übungseinheit 12	58
Leitfaden Übungseinheit 13	64
Leitfaden Übungseinheit 14	68
Leitfaden Übungseinheit 15	72
Leitfaden Übungseinheit 16	76

Hinweise:

Bedeutung der Kürzel

TN = TeilnehmerInnen, ÜL = ÜbungsleiterInnen

Register

Aus produktions- und versandtechnischen Gründen sind die beiden Registertrenner beigelegt. Wir bitten Sie, diese in den Ordner zu sortieren, indem Sie das Registerblatt „Leitfaden“ vor das „Inhaltsverzeichnis Leitfaden“ und das Registerblatt „Material“ vor die A5-formatigen Materialkarten einlegen.

QR-Code (oder über den Link downloads.prolog-shop.de/05Bv)

zum Abruf der

- Materialien als Datei (zum Ausdruck). Eine Seite ist dabei so gesetzt, dass Vorder- und Rückseite Kopf-an-Kopf stehen, damit das Blatt einmal gefaltet direkt eingesetzt werden kann.
- Audio-Dateien „Geräusche“



Formulierungstipps 

Zu Beginn jeder Sitzung interessiert mich, wie es Ihnen geht. Um dazu einen Eindruck zu bekommen, nutzen wir dieses Stimmungsbarometer. Sie können hier verschiedene Wetterlagen sehen – von Sonnenschein, also richtig gutem Wetter, über leichte Bewölkung bis hin zu Regen und Gewitter, also schlechtem Wetter.

Wie fühlen Sie sich aktuell/jetzt in diesem Moment? Wie würden Sie Ihre Stimmung einschätzen? Geht es Ihnen heute sehr gut, gut, mittelmäßig, nicht so gut oder schlecht?

Gibt es einen Grund, warum es Ihnen heute sehr gut/gut/mittelmäßig/nicht so gut/schlecht geht?

Schade, dass es Ihnen heute nicht gut geht. Vielleicht können wir Sie mit unserem heutigen Treffen ein bisschen aufmuntern.

Das kann ich gut nachvollziehen. Ich hoffe, dass Sie jetzt ein wenig Ablenkung in unserer Runde finden und vielleicht auf andere Gedanken kommen.

Das Stimmungsbarometer wird uns jetzt bei jedem Treffen begleiten, da mich zu Beginn immer interessiert, wie es Ihnen geht.

V Verabschiedung und Stimmungsbarometer (5 Min.)

Zum Abschluss einer jeden Sitzung wird erneut das Stimmungsbarometer genutzt und die Stimmung nach der Sitzung erfragt. Der Ablauf erfolgt wie bereits beschrieben. Jeder TN wird zu seiner aktuellen Stimmung nach der Sitzung gefragt und kann Auskunft geben, wie ihm die Übungen gefallen haben. Abschließend bedankt sich der ÜL bei jedem TN und verweist auf die kommende Sitzung.

Formulierungstipps 

Nun ist unsere gemeinsame Zeit für heute schon fast beendet und ich möchte noch einmal von Ihnen wissen, wie es Ihnen nun nach dem Programm geht. Geht es Ihnen sehr gut, gut, mittelmäßig, nicht so gut oder schlecht?

Mich interessiert natürlich auch, wie es Ihnen heute gefallen hat. Was hat Ihnen Spaß und Freude bereitet? Was fanden Sie nicht so gut?

Leitfaden Übungseinheit 1

Vorbereitung und Ablauf der Sitzung

Name der Übung	Zusätzlich zu beschaffendes Material	Material im Ordner
I Begrüßung und Stimmungsbarometer (5 Min.)		
II Alltagssituationsbilder I	–	 M1
III Progressive Muskelrelaxation: Hände (PMR I)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bälle in verschiedenen Stärken, Farben, Materialien je nach TN-Anzahl ■ kleine Kiste/Korb 	 L2
IV Düfte beschreiben und Kategorien zuordnen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gläser, jeweils umwickelt mit Papierstreifen je nach TN-Anzahl ■ Auswahl an Geruchsstoffen, möglichst mind. einer aus jeder Kategorie 	 L1  M2
V Verabschiedung und Stimmungsbarometer (5 Min.)		

I Begrüßung und Stimmungsbarometer (5 Min.)

II Alltagssituationsbilder I (25 Min.)



In dieser Übung wird insbesondere die soziale Kognition gefördert. Zudem werden sprachliche Kompetenzen und das biographische Gedächtnis aktiviert. Dazu werden Fotografien besprochen, auf denen typische Alltagssituationen dargestellt sind. Damit auch TN mit Sehschwierigkeiten die Motive gut erkennen, verteilt der ÜL mehrere Ausführungen und animiert die TN, in kleinen Gruppen darauf zu schauen. Dabei folgt der Ablauf einem wiederkehrenden Schema:

1. Zunächst soll das Bild beschrieben und die Situation benannt werden.
2. Anschließend regt der ÜL durch gezielte Fragen die TN an, sowohl einen biographischen als auch einen aktuellen Bezug herzustellen.

Nach Möglichkeit sollten die Fragen Interpretationsspielraum lassen und nur wenige „Ja“- bzw. „Nein“-Fragen gestellt werden. Die Antworten der TN sollten vom ÜL aufgegriffen und die Kommunikation unter den TN gefördert werden.

Die Übung ist beendet, wenn alle Motive erschöpfend besprochen sind oder das zeitliche Limit erreicht wurde.

Vorbereitung

Die Fotografien liegen bereit, je 2–3 TN teilen sich ein Exemplar.

Motive dieser Sitzung sind:

- Bild 1: Paar im Wald
- Bild 2: Gestresste Eltern
- Bild 3: Mann überreicht Blumenstrauß

Formulierungstipps



1. Benennen und beschreiben

*Schauen Sie sich dieses Bild genau an. Was erkennen Sie auf dem Bild?
Was passiert in der Situation? Was wird wohl in dieser Situation besprochen?
Wo könnte diese Situation stattfinden?*

Versetzen Sie sich in die Lage von der Person X. Was denken Sie – wie fühlt sich die Person X, wie fühlt sich die Person Y? Woran machen Sie fest, dass sie/er sich so fühlt? Gibt es etwas Auffälliges im Gesicht oder an der Körperhaltung, das darauf hindeutet?

Auf welches Alter schätzen Sie die Personen auf dem Bild? Was könnte der Auslöser für die Situation gewesen sein? Wie gefällt Ihnen das Bild?

Formulierungstipps**2. Biographischer und aktueller Bezug**

Allgemein:

Haben Sie eine ähnliche Situation selbst schon erlebt?

Waren Sie selbst schon einmal in der Situation der Person X?

Wie war das früher bei Ihnen?

Woran oder an wen müssen Sie denken, wenn Sie sich das Motiv anschauen?

Bild 1:

Gehen Sie gerne spazieren? / Sind Sie früher gerne spazieren gegangen?

Wo gehen Sie besonders gerne spazieren? / Wo sind Sie früher gerne spazieren gegangen?

Wie haben Sie Ihren Partner kennengelernt?

Haben Sie ein Haustier? / Hatten Sie früher ein Haustier? Hat/Hatte das Tier einen Namen?

Bild 2:

Können Sie sich an ähnliche Situationen aus Ihrer eigenen Kindheit / mit Ihren eigenen Kindern / Enkelkindern / Neffen / Nichten erinnern?

Was sind typische Streitthemen in jungen Familien?

Bild 3:

Zu welchen Anlässen würden Sie Blumen verschenken?

Zu welchen Anlässen hat Ihr Ehepartner Ihnen Blumen geschenkt? / Zu welchen Anlässen schenkt Ihnen Ihr Ehepartner Blumen?

Wann haben Sie das letzte Mal einen Blumenstrauß bekommen?

Würden Sie eher einen Blumenstrauß verschenken oder eine Topfpflanze?

**Progressive Muskelrelaxation: Hände (PMR I; 10 Min.)**

Ziel dieser Übung ist, die Hände, insbesondere die Handmuskulatur, mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation zu entspannen. Begonnen wird mit einer kurzen Atemübung. Anschließend sucht sich jeder TN einen Ball aus und nimmt ihn in die Hand, mit der begonnen werden soll. Der ÜL leitet die TN an, den Ball abwechselnd fest zu drücken (jeweils für eine Dauer von ca. 10 Sekunden) und die Hand anschließend wieder zu lockern (jeweils für eine Dauer von ca. 30 Sekunden). Die Übungen sollen mit jeder Hand jeweils zweimal durchgeführt werden.

Es sollte eine ruhige Situation ohne Störungen oder Durchgangsverkehr geschaffen werden. Leise Entspannungsmusik im Hintergrund ist möglich, sollte aber im Vorfeld mit den TN abgesprochen werden. Der ÜL sollte die Anleitungen ruhig vortragen und Sprechpausen einfügen (gekennzeichnet mit [--]). Der ÜL sollte die TN während der Übung beobachten, um Anzeichen von Unwohlsein oder Überforderung zu erkennen und darauf zu reagieren.

Vorbereitung

Die Bälle sind in einer Kiste oder in einem Korb in der Mitte des Tisches platziert.

Formulierungstipps**1. Einstieg und Atemübung**

Ich habe Ihnen heute verschiedene kleine Bälle mitgebracht, die dabei unterstützen sollen, die Hände zu lockern und zu entspannen. Suchen Sie sich einen Ball aus, der Ihnen gut gefällt. Legen Sie den Ball zunächst vor sich ab.

Nehmen Sie nun eine bequeme Position ein, in der Sie für ein paar Augenblicke sitzen können: Die Füße stehen bequem auf dem Boden, die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder auf der Lehne. Der Rücken ist angenehm angelehnt. Suchen Sie sich einen Punkt im Raum, der sich nicht bewegt und lassen Sie die Augen dort ruhen. Wenn Sie mögen, können Sie auch die Augen schließen.

Atmen Sie nun einige Male tief ein und aus, [--] ein und aus. [--] Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Atmen Sie einige Male ein und aus und beobachten Sie dabei, wie Ihr Atem ganz von selbst kommt und geht und Sie entspannt und ruhig werden.

Formulierungstipps**2. Progressive Muskelrelaxation**

*Wir beginnen mit der **linken Hand**. Legen Sie den Ball in die flache linke Hand. Spüren Sie, wie er daliegt, wie er sich anfühlt. Balancieren Sie ihn ein wenig. Spannen Sie dann Ihre Hand an, indem Sie eine Faust bilden und den Ball so weit es geht drücken. Spannen Sie die Hand nur so weit an, wie es für Sie angenehm ist; es reicht, wenn Sie eine leichte Spannung wahrnehmen. Halten Sie die Anspannung und atmen Sie ruhig weiter. [ca. 10 Sekunden; langsam leise von 1 bis 10 zählen]*

Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Anspannung. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Hand entweichen. [--] Die Muskeln sind ganz entspannt und locker. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung! [ca. 30 Sekunden]

Spüren Sie einen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung? Wenn Sie keinen Unterschied spüren, ist auch das in Ordnung. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihren Händen.

☺ [Übung noch einmal wiederholen]

Sie können den Ball jetzt weglegen. Ihre Muskeln in Hand und Unterarm sind ganz locker. Schütteln Sie nun die Hand aus. Wie fühlt sich Ihre Hand jetzt an? Hat Ihnen das gut getan?

*Konzentrieren Sie sich noch einmal nur auf Ihre Hände und legen Sie den Ball in die flache **rechte Hand**. Spüren Sie, wie er daliegt, wie er sich anfühlt. Balancieren Sie ihn ein wenig. Spannen Sie dann Ihre Hand an, indem Sie eine Faust bilden und den Ball so weit es geht drücken. Spannen Sie die Hand nur so weit an, wie es für Sie angenehm ist, es reicht, wenn Sie eine leichte Spannung wahrnehmen. Halten Sie die Anspannung und atmen Sie ruhig weiter. [ca. 10 Sekunden] Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Anspannung. [vormachen] Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Hand entweichen. Die Muskeln sind ganz entspannt und locker. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung! [ca. 30 Sekunden] Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.*

☺ [Übung noch einmal wiederholen]

Sie können den Ball jetzt weglegen. Ihre Muskeln in Hand und Unterarm werden dadurch ganz locker. Schütteln Sie nun die Hand aus. Wie fühlt sich Ihre Hand jetzt an? Hat Ihnen das gut getan?

Strecken Sie jetzt abschließend die Arme nach vorne aus, Ihre Handflächen zeigen zum Boden. [--] Ziehen Sie jetzt Ihre Handrücken nach oben in Richtung Ihres Körpers. Halten Sie diese Position einen Moment. [ca. 10 Sekunden] Lassen Sie nun Ihre Hände langsam nach unten fallen und lassen Sie die Muskeln im Arm und in der Hand ganz locker hängen. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Spüren Sie, wie sich der Bereich entspannt? [ca. 30 Sekunden] Schütteln Sie Ihre Hände nun noch ein wenig aus.

Formulierungstipps

3. Abschluss der Übung

Beenden Sie dann ganz langsam in Ihrem eigenen Tempo die Entspannungsübung. [--] Fangen Sie abschließend langsam an, die Hände und die Füße etwas zu bewegen. [--] Bewegen Sie Ihren Kopf einmal zu jeder Seite, [--] kreisen Sie langsam die Schultern nach vorne [--] und nach hinten. [--] Kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu mir, öffnen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die Gruppe. [--] Recken und strecken Sie sich wie morgens beim Aufwachen, bis Sie wieder ganz im Hier und Jetzt sind. [--] Damit ist die Übung beendet.

IV

Düfte beschreiben und Kategorien zuordnen (15 Min.)



Mit dieser Übung wird die olfaktorische Wahrnehmung der TN gefördert. Dazu sollen verschiedene Düfte zunächst beschrieben und wenn möglich benannt werden. Anschließend sollen die Gerüche der passenden Kategorie aus einer von drei Kategorien zugeordnet werden.

Insgesamt werden nacheinander bis zu sechs verschiedene Gerüche angeboten (= sechs Runden). Die Duftstoffe werden in den Behältern vor den TN auf den Tisch gestellt. Reihum riecht jeder TN an dem Duftbehälter und gibt ihn an den Sitznachbarn weiter. Die TN, die zuerst an der Reihe sind, werden gebeten, ihren Eindruck nicht direkt auszusprechen. Es erfolgt die Beschreibung und ggf. Benennung sowie die Zuordnung zu einem der Bilder. Zum Abschluss sollte das Duftmaterial gezeigt bzw. die Verpackung präsentiert werden. Außerdem sollte jeder TN noch einmal die Gelegenheit erhalten, an dem Duftbehälter zu riechen. Der ÜL sollte darauf achten, dass in jeder Runde mit einer anderen Person begonnen wird. Wenn es die Zeit erlaubt, kann auch über den jeweiligen Geruch gesprochen und ein biographischer Bezug hergestellt werden. Die Übung kann beendet werden, wenn alle Düfte durchgesprochen sind. Abschließend kann jeder TN nach dem Lieblingsduft gefragt werden.

Im Vorfeld sollten die Kategorien mit den TN besprochen werden. Hierbei sollten gemeinsam Beispiele für Riechmaterialien benannt werden, die in die jeweilige Kategorie passen.

Vorbereitung

- Behälter mit den Geruchsmaterialien füllen (je Geruch ein Glas); Flüssigkeiten oder Cremes auf Watte träufeln; ggf. Materialien mit einer dünnen Schicht Watte abdecken, damit diese nicht direkt von den TN erkannt werden.
- Kategorienkarten auswählen (z.B. Natur, Alltag, Lebensmittel) und in Halterungen platzieren und gut sichtbar für alle TN auf den Tisch stellen.
- Gerüche auswählen, die zu den ausgewählten Kategorien passen.