

Übungsformat

Das standardisierte Übungsformat bietet eine Struktur für Trainingseinheiten, die in Workshops, Trainings und ähnlichen interaktiven Veranstaltungen praktisches Lernen fördern. Auf Basis einer Adaption des Grinder-Modells durch die NLP-Akademie Schweiz ist eine Übungseinheit in acht Schritten gegliedert. Die Teilnehmer werden in die Übung eingeführt, bei der Durchführung begleitet und abschließend diskutieren sie die gemachten Erfahrungen. Die inhaltliche Ausgestaltung der einzelnen Schritte sollte sich an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden, d.h. an deren Sprache, Einstellungen, Alltag. Die entsprechende Vorbereitung verbessert die Qualität der Übung und steigert die Bereitschaft der Teilnehmer sich aktiv einzubringen.

Das Übungsformat besteht aus acht Schritten: Zielrahmen, Metapher, Demonstration, Auswertung der Demonstration, Anleitung, Übung, Auswertung der Übung, Verallgemeinerung und Verknüpfung.



1. Zielrahmen

Im Zielrahmen werden die TeilnehmerInnen auf die Übung vorbereitet, indem die Ziele erklärt werden. Worum geht es? Was wird getan? Was soll erreicht werden? Was hat jeder davon? Die TeilnehmerInnen werden darauf hingewiesen, dass es sich um Übungen handelt und dass der persönliche Nutzen durch aktive Beteiligung gesteigert wird.

2. Metapher

Die Metapher weckt bei den TeilnehmerInnen ein intuitives Verständnis für das Thema. Dafür empfiehlt sich eine emotionale Geschichte, die sich auf das Thema der Übung und die TeilnehmerInnen bezieht. Dies kann eine erzählerische oder bildliche Übertragung des Themas in einen anderen Bedeutungsbereich in Form von Geschichten, Bildern, Symbolen, Erlebnissen oder Ähnlichem sein. Diese können aus allgemein verfügbaren Sammlungen oder aus der eigenen Erfahrung stammen.

3. **Demonstration**

In der Demonstration spielen Freiwillige den Ablauf beispielhaft durch. Dabei werden die Schritte der Übung, die verschiedenen Rollen sowie die angestrebten Effekte der Übung aufgezeigt. Während der Demonstration weist die Übungsleitung auf Aspekte hin, die besonders wichtig sind.

4. **Auswertung der Demonstration**

Nach Abschluss der Demonstration beschreiben die Freiwilligen, wie die Übung auf sie gewirkt hat und was ihnen aufgefallen ist. Fragen der TeilnehmerInnen sollten dabei geklärt werden.

5. **Anleitung**

In der Anleitung wird der Ablauf der Übung strukturiert aufgezeigt, die Dauer festgelegt und die Aufgaben der einzelnen Rollen mithilfe eines entsprechenden Flipcharts oder einer Prozessbeschreibung auf Papier beschrieben. Konkrete Regeln für die Übung erleichtern die Durchführung der Übung, z.B. Verhaltensregeln, Zeitrahmen. Offene Fragen sollten hier abschließend gemeinsam geklärt werden.

6. **Übung**

Entsprechend der Übungsstruktur teilen sich die TeilnehmerInnen in Gruppen auf, verteilen die Rollen und führen die Übung durch. Die Übungsleitung hält sich während der Durchführung im Hintergrund, beobachtet unauffällig, sammelt Beispiele der Übungen und unterstützt, wenn Fragen aufkommen. Der vorgegebene Zeitrahmen sollte eingehalten werden. Die Übungsleistung steuert den Ablauf durch straffes Zeitmanagement.

7. **Auswertung der Übung**

Nachdem alle wieder im Plenum zusammenkommen, beginnt die Diskussion mit einigen Beobachtungen der Übungsleitung. Dann tauschen die TeilnehmerInnen ihre Beobachtungen und Erfahrungen aus. Desto mehr Eindrücke formuliert werden, desto größer ist der Effekt der Übung. Was hat jeder erlebt? Was hat gut und was weniger gut funktioniert? Was haben die TeilnehmerInnen gelernt? Dieser Austausch ist ein wesentlicher Bestandteil der Übung, da die TeilnehmerInnen die Gedanken und Gefühle der KollegInnen kennenlernen, was im Alltag selten möglich ist. Die wesentlichen Erkenntnisse werden auf Flipcharts dokumentiert.

8. **Verallgemeinerung und Verknüpfung**

In der Verallgemeinerung werden die Erfahrungen und Einsichten mit dem beruflichen oder privaten Alltag verknüpft. Die TeilnehmerInnen ermitteln Einsatzmöglichkeiten der neuen Erkenntnisse, indem sie die folgenden Fragen beantworten. Was habe ich gelernt? Wo kann ich das Gelernte einsetzen? Wann ist die nächste Gelegenheit?

Die Übungen werden umso wirksamer, desto mehr praktische Bestandteile und Interaktionen eingebaut werden. Die Inhalte lassen sich dadurch besser einprägen und leichter anwenden.