

SOFT SKILLS
MAPPING TOOL

M-O-S-S

moving into soft skills

Dieses Lernwerkzeug wurde im Rahmen des Projekts "Moving into Soft Skills" entwickelt, das mit Unterstützung des Erasmus+-Programms der Europäischen Union und in Zusammenarbeit mit Partnern aus Finnland, Lettland, Polen und Österreich durchgeführt wurde. Weitere Informationen finden Sie unter www. movingintosoftskills.com.









Autor*innen: Madara Garklāva, Elina Ikonen, Agnese Krivade, Annariikka Kyllönen, Inese Ločmele, Felipe Morato Moreira, Natalia Oniśk, Ksenia Opria, Inese Priedīte, Andrea Stitzel, Maria Stokłosa, Outi Sulopuisto, Valda Tolonen und Aleksandra Zdunek.

Abbildungen: Zigmunds Lapsa und Inese Priedīte.



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher ausschließlich die Ansichten der Autor*innen widerspiegelt. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



Dieses Werk steht unter einer Creative-Commons-Lizenz Namensnennung-Nicht kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International.

2021

ISBN 978-3-9504443-7-7

INHALT

Einleitung	6
Der somatische Ansatz	7
Soft Skills	9
Anpassungsfähigkeit	11
Aufmerksamkeit und Fokus	12
Kommunikation	13
Kreativität	14
Führungskompetenz	15
Lernfähigkeit	16
Selbstregulation	17
Teamfähigkeit	18
Überlegungen zur Stimmung	19
Einleitung in die Soft-Skills-Mapping-Session	23
Bedeutung von Perspektiven	23
Elemente des Soft-Skills-Mapping-Tools	24
Übergangsmomente	25
Kennenlernen der Teilnehmer*innen	25
Durchführung der Mapping-Sitzung	27
Vorbereitung	27
Einleitung	28
Mapping-Prozess	29
Abschluss	32
Optionale Reflexion	32
Variationen	33
Einzelsetting	33
Gruppensetting	34
Online-Mapping-Sitzung	35
Bridging	41
Anhang	
Soft-Skills-Mapping-Tool	42
Fragenset für sonstige Interessensgruppen	49
Bridging-Vorlage	52
Kurzübungen	56



KAPITEL
NR. 1
|
DIE REISE
BEGINNT

EINLEITUNG

Entwickelt wurde das Soft-Skills-Mapping-Tool ("Mapping-Werkzeug für soziale Kompetenzen") als Ressource für Moderator*innen und Pädagog*innen sowie für Personen, die sich für die Erforschung eigener Stärken und Lernbedürfnisse bzw. jener einer Gruppe interessieren. Als Reflexionswerkzeug gewährt es einen Einblick in die sozialen Kompetenzen einer Person bzw. einer Gruppe und bietet keine endgültigen Antworten.

Darüber hinaus dient das Mapping-Tool Moderator*innen als Orientierungshilfe bei der Durchführung eines Embodied-Soft-Skills-Trainings. Dieses besteht aus einer Reihe von Learning-Sessions, die mithilfe eines somatischen Ansatzes auf eine Verbesserung der Soft Skills abzielen. Die für das Training erforderlichen Leitlinien und Ressourcen finden Sie im Handbuch "Embodied Soft Skills Training".

Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und nehmen Sie sich Zeit, das Mapping-Tool kennenzulernen, indem Sie es vor der beruflichen Nutzung zunächst an sich selbst und Freund*innen ausprobieren. Genießen Sie Ihre Reise in die Landschaft der Soft Skills!

DER SOMATISCHE ANSATZ

Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem eine Last von Ihren Schultern fiel. Das fühlte sich gut an, oder? Oder wissen Sie noch, wie es sich anfühlte, als Ihnen die Welt noch weit offen stand? Wie steht es um das Gegenteil? Das Gefühl, keinen Raum zum Atmen zu haben? Oder, dass einem der Kopf feststeckt?

Diese Erfahrungen wären ohne unsere Körper und unsere Selbstwahrnehmung unmöglich. Diese Fähigkeit ist so offensichtlich, dass wir ihr kaum Beachtung schenken, aber das MOSS-Team ist der Meinung, dass es höchste Zeit ist, diese Ressource endlich anzuerkennen und entsprechend wertzuschätzen. Wir alle leben im Körper, mit dem Körper und durch den Körper. Vor diesem Hintergrund lädt Sie der somatische Ansatz dazu ein, das körperhafte Spüren, Bewegen und Gestalten Ihrer Ziele zu nutzen, um daraus Erkenntnisse und Erfolg zu schöpfen.

Unter "Somatics" verstehen wir einen pädagogischen Ansatz, der den Körper und die Bewegung als bedeutende Schlüsselelemente in der Entwicklung von sozialen Kompetenzen betrachtet. Sie werden sich nun vielleicht fragen, wie Körper und Bewegung für die Entwicklung von sozialen Kompetenzen eingesetzt werden und warum. Der Geist existiert durch den lebendigen Körper. Bewegungserfahrung ist eine unserer Erkenntnisquellen und gerade aus diesem Grund ist Bewegung im wahrsten Sinne des Wortes ein Begreifen. Wir bewegen uns, um uns zu spüren, und wir lernen über die Welt durch Bewegung.

Durch unterschiedliche Bewegungsaktivitäten in Kombination mit Reflexion können wir das Verständnis unserer Fähigkeiten und Einschränkungen, Verhaltensmuster und Gewohnheiten vertiefen. Dadurch ist es uns auch möglich, Fertigkeiten auszubauen oder Muster zu verändern, indem wir uns neuen Körperpraktiken aussetzen. Viele Körpererfahrungen eignen sich als Metaphern und helfen uns dabei, als Fachkräfte und als Menschen zu einem besseren Verständnis für die in unserer Arbeit, beim Lernen und in Beziehung mit anderen Wesen erlebten Vorgänge und Herausforderungen zu gelangen.

Einen somatischen Ansatz zu verfolgen bedeutet, Wert auf individuelle Erfahrungen und Deutungen zu legen. Somatische Arbeit fordert Menschen dazu auf, ihre eigenen Erfahrungen als Grundlage ihrer Kompetenz heranzuziehen. Dies bedeutet auch, dass man im Lernprozess den Schwerpunkt weniger auf Theorie und Bewertung setzt, sondern vielmehr auf Experimentieren, Beobachten und Spielen. Mit diesem Werkzeug zielen wir nicht auf ein objektives Quantifizieren und Messen der Soft Skills. Das Verfahren setzt stattdessen vielmehr auf Selbstreflexion und Selbsteinschätzung.

Bewegung gibt uns die Gelegenheit, einzuüben, wer und wie wir sein wollen, und kann aus diesem Grund ein viel mächtigeres Lernwerkzeug sein, als Bücher, Vorträge oder Diskussionen es je sein können. Mit unserem Ansatz soll die Wirkung des Körpers, seiner Bewegung und unserer eigenen Erfahrungen als Methode des kontinuierlichen Lernens anerkannt werden. Die sozialen Kompetenzen, auf die wir mit MOSS ansprechen, lassen sich nicht aus Büchern erlernen. Gibt es einen besseren Weg, in sie einzutauchen, als durch Bewegung, allein oder mit anderen?

SOFT SKILLS

Soft Skills (auf Deutsch: "weiche Fähigkeiten", soziale Kompetenzen) sind menschliche Fähigkeiten, die von ihrem Wesen her subjektiv sind. Sie gelten als nicht greifbar, kaum quantifizierbar und schwierig zu erkennen. Sie widersetzen sich oft einer genauen Beschreibung und werden im Unterricht kaum vermittelt. Im Lexico Dictionary werden Soft Skills als "persönliche Eigenschaften, die es jemandem ermöglichen, wirkungsvoll und harmonisch mit anderen Menschen zu interagieren" definiert.

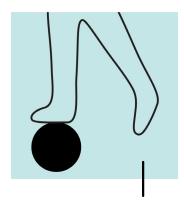
Soft Skills kommen in unseren Einstellungen und Reaktionen gegenüber unterschiedlichen Situationen zum Vorschein. Gut entwickelte Soft Skills können die berufliche Weiterentwicklung erleichtern und bieten Individuen mehr Chancen.

Sehen wir uns ein Beispiel für Kommunikation an, eine der Soft Skills. Ein Aspekt geschickter Kommunikation ist der wirkungsvolle Gebrauch der Stimme. Sie erinnern sich vielleicht an eine Situation, in der jemand mit einer vermutlich negativen oder sarkastischen Einstellung etwas sagte, worauf eine zutiefst angenehme Stimmung in sich zusammenfiel. Zum Vergleich haben Sie unter Umständen auch einen Moment erlebt, in dem jemand eine positive Haltung und einen freundlichen Tonfall einsetzte, um auf eine negative Situation oder Stimmung einzuwirken. Der Tonfall vermittelt unsere Befindlichkeit. Erfahrene Kommunikator*innen wissen, wie sie bewusst ihre Stimme modifizieren müssen, um die gewünschte Stimmung entstehen zu lassen.

Trotz ihrer Subjektivität werden soziale Kompetenzen oft aus einer objektiven Perspektive betrachtet, was eine subtile Dissonanz verursacht. Durch die Einbindung von Embodiment (auf Deutsch: "Verkörperung") und somatischen Konzepten in Lernwerkzeuge bietet MOSS eine innovative Lösung für die Entwicklung von Soft Skills.

Menschen aus bestimmten Berufen, die im stärkeren Ausmaß "embodied" sind, wie z.B. Tänzer*innen oder Schauspieler*innen, schneiden bei bestimmten sozialen Kompetenzen nachweislich besser ab. Dieses Mapping-Tool in Verknüpfung mit dem Embodied-Soft-Skills-Training ermöglicht die Entwicklung dieser Fähigkeiten ganz ohne Schauspieloder Tanzunterricht.

Im Folgenden finden Sie zu jedem der von uns beleuchteten Soft Skills einen kurzen Überblick und dazu unsere Interpretation. Wir möchten Sie und Ihre Seminarteilnehmer*innen dazu ermutigen, für jede Fähigkeit Ihr eigenes Verständnis zu entwickeln. Diese Reflexion könnte ein wesentlicher Teil des gesamten Lernprozesses sein.

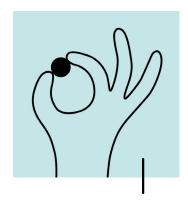


ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Unter Anpassungsfähigkeit wird das Vermögen einer Person verstanden, mit Veränderung und gewandelten Umständen so umzugehen, dass sie funktionsfähig bleibt. Allgemeine adaptive Reaktionen wären z.B. sich an eine Situation anzupassen oder sich davon zu erholen, dazu gehört aber auch die Nichtakzeptanz einer Änderung. Eine gesunde kritische Haltung gegenüber blindem Gehorchen ist ein wichtiger Aspekt der Anpassungsfähigkeit. Das Wort "Anpassungsfähigkeit" weckt oft Assoziationen zu passiver Akzeptanz. Das ist allerdings nicht, was mit geschickter Anpassungsfähigkeit gemeint ist. Manchmal bedeutet Anpassungsfähigkeit das Gegenteil von passiver Akzeptanz: das Vermögen, in einer festgefahrenen Situation Veränderung herbeizuführen.

Veränderung tritt oft gekoppelt mit Unklarheit und Stress auf. Körperübungen, wie z.B. Improvisation und Körperarbeit, bieten uns zahlreiche Kontexte, in denen wir folgende Fähigkeiten erlernen können: das Hinhören und Vorgehen in unklaren Situationen, die Erkundung unterschiedlicher Vorgehensweisen und die Anpassung an unsere Partner, bestimmte Bewegungsstrukturen oder Einschränkungen.

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA ANPASSUNGSFÄHIGKEIT			



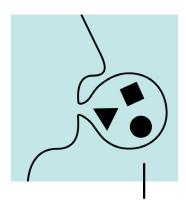
AUFMERKSAMKEIT UND FOKUS

Bei Aufmerksamkeit und Fokus geht es um die Fähigkeit, sich nicht ablenken zu lassen, und sein Augenmerk für einen beliebigen Zeitraum auf einen Zielreiz – also entweder auf ein Ziel oder eine Aufgabe – zu richten, sowie die Fähigkeit, aus einer Ablenkung oder Aufmerksamkeitsunterbrechung zurückzukehren. Durch das Anwenden fokussierter Aufmerksamkeit können wir uns sowohl internen als auch externen Reizen widmen. In größerem Rahmen erlaubt sie uns, bei Projekten Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.

Unerlässlich ist auch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lösen. Überfokussierung kann dazu führen, dass wir andere Dinge vernachlässigen wie z.B. die Bedürfnisse anderer Menschen oder unsere eigenen, wie etwa Schlaf oder Essen.

Aufmerksamkeit ist eine unserer wertvollsten Ressourcen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, bildet unsere Erfahrung. Wie wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, bildet unseren Geist. Praktiken wie Body Scans und Meditation lehren uns, mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei uns und bei anderen präsent zu bleiben, und bieten ein wirkungsvolles Training für unsere Aufmerksamkeitsfähigkeit.

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA AUFMERKSAMKEIT UND FOKUS		

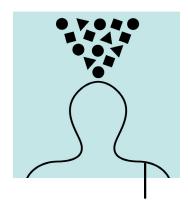


KOMMUNIKATION

Kommunikation beschreibt einen wechselseitigen Prozess des Informationsaustausches, grundsätzlich wird darunter die Herstellung und Übertragung von Bedeutung verstanden. Kommunikation findet verbal und nonverbal statt. Voraussetzung ist ein gemeinsames System von Symbolen, Zeichen und Verhaltensweisen. Erfolgreiche Kommunikation erfordert die Fähigkeit, sich an Gesprächspartner*innen anzupassen sowie aktiv zuzuhören und die Verbindung aufrechtzuerhalten.

Kommunikation umfasst auch die Bereitschaft, gesehen und gehört zu werden sowie sich auszudrücken. In der Regel setzen alle Arten von Bewegungspraktiken, die in Paaren oder Gruppen erfolgen, Kommunikation und Gesprächsführung voraus. Es muss auch ein Platz geschaffen werden, wo Personen die Herausforderungen in ihrer Kommunikation herausfinden und Techniken erlernen können, ihnen besser zu begegnen.

THRE NOTIZEN ZUM THEMA KOMMUNIKATION

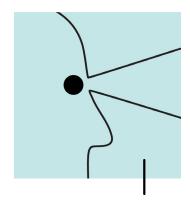


KREATIVITÄT

Kreativität ist ein kognitiver Vorgang, der zu neuen ursprünglichen Ideen, Konzepten und Problemdefinitionen sowie deren Lösungen führt. Ein wesentliches Element des kreativen Prozesses ist die Fähigkeit, die Welt auf gänzlich neue Arten wahrzunehmen und gewöhnliche Denk- und Handlungsweisen zu überschreiten. Es geht dabei darum, neue Kombinationen aufzuspüren, zwischen scheinbar unverwandten Phänomenen Verbindungen herzustellen, versteckte Muster zu entdecken oder neue Beziehungen zwischen Gegenständen oder Konzepten zu entdecken.

Kreativität kann die Eigenschaft einer einzelnen Person, einer Gruppe oder einer Arbeitskultur sein. Im engeren Sinn, lautet eine Definition von Kreativität "der Ausdruck von Ideen, Vorstellungen, Erfahrungen und Emotionen im Rahmen zahlreicher durch Bewegung, Tanz, Bauen, Kunsthandwerk und viele andere Aktivitäten praktizierter Künste." Jede dieser Aktivitäten kann "embodied" sein, selbst wenn sie selten als solche betrachtet werden. Kreativität fließt freier, wenn wir ihr freien Lauf geben-durch Bewegung können wir lernen, diese Freiheit zuzulassen

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA KREATIVITÄT	



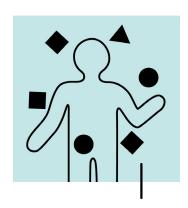
FÜHRUNGSKOMPETENZ

Führungskompetenz bedeutet die Fähigkeit, innerhalb eines Teams eine Idee oder ein Ziel in konkrete Handlungen umzusetzen. Dazu ist eine vorgegebene Zielrichtung erforderlich. Es ist die Aufgabe der Führungskraft, die Erreichung des Ziels sicherzustellen. Personen mit Führungskompetenz können Visionen vermitteln, Ziele setzen, Anweisungen geben, Hilfe leisten, ermutigen, Verantwortung übernehmen, führen, Entscheidungen unterstützen und treffen und vieles mehr.

Führungskompetenz wird auch als individuelle Aufgabe betrachtet. Man kann sich selbst durch Abläufe führen oder anhand eines Führungsansatzes reflektieren.

Mithilfe von Bewegungsaktivitäten können wir unterschiedliche Führungsstile ergründen und daraus eine authentische Herangehensweise entwickeln. Dadurch können wir als Führungskräfte ein stärkeres Bewusstsein von unserem eigenen Verhalten, unseren Stärken und Schwächen entwickeln. Augenblicke werden erfahrbar, in denen wir gesehen werden, Raum einnehmen und andere dazu befähigen, Raum einzunehmen.

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA FÜHRUNGSKOMPETENZ		
	_	
	_	
	_	

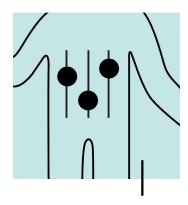


LERNFÄHIGKEIT

Lernfähigkeit bezieht sich auf das Lernvermögen und das Offensein gegenüber Neuem. Sie bedarf einer Bewusstwerdung der eigenen lernbezogenen Abläufe, Vorlieben und Bedürfnisse. Sie ermöglicht die effektive Bewältigung von Aufwand, Zeit und Informationen. Personen, die gut lernen, sind mit unterschiedlichen Lernstrategien vertraut, erkennen Lernchancen und wissen, wie man die passendsten Methoden und Werkzeuge auswählt. Die Lernfähigkeit umfasst auch die Einschätzung der eigenen Arbeit und das Erkennen, wann Rat und Hilfe eingeholt werden müssen. Sie ermöglicht die Übertragung der Lernziele auf berufliche und persönliche Situationen und die Umsetzung des erworbenen Wissens in die Praxis.

Der somatische Ansatz hilft Ihnen, durch Spielen und Fehlermachen die Freude am Lernen zu entdecken und macht Mut, den Weg ins Ungewisse und Unangenehme zu wagen, dennimmerhinbedeutenneue Bewegungspraktiken sehr oft, dass Sie sowohl im physischen als auch im emotionalen und geistigen Sinn Ihre Komfortzone verlassen müssen.

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA LERNFÄHIGKEIT	

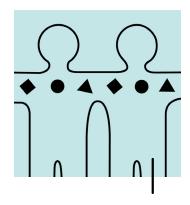


SELBSTREGULATION

Bei der Selbstregulation handelt es sich um eine Steuerung von innen her anstatt von einer externen Autorität. Es geht dabei um die Steuerung der eigenen Emotionen, Impulse, Energie und inneren Ressourcen. Selbstregulation sorgt für eine gesunde Ausgeglichenheit. Selbstregulationsstrategien umfassen etwa Pausieren zwischen einem Impuls und einer Handlung oder das Erlernen von Abgrenzungsstrategien. Bei der Selbstregulation ist es ebenso wichtig, eigene Impulse zu steuern, wie auch den Impulsen nachzugeben und – wenn es die Umstände erfordern - die Initiative zu ergreifen. Selbstregulation erfordert auch ein Verständnis für die Zeit, die man einerseits für die Aufgabenerfüllung und andererseits für die Erholung benötigt.

Eine lange Wanderung ist ein gutes Beispiel dafür, wie man durch eine körperliche Aktivität lernt, sich selbst zu regulieren. Dabei muss man Anforderungen wie Müdigkeit, Schmerz oder Antriebsverlust bewältigen, die Energie so einteilen, dass man das Ziel erreicht und erkennen, wann es an der Zeit ist, stehenzubleiben.

IHRE	NOTIZEN ZUM	THEMA SELB	STREGULATIO	ON	



TEAMFÄHIGKEIT

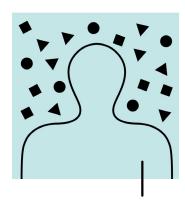
Teamfähigkeit kommt zum Tragen, wenn mehrere Individuen auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Geschickte Teamplayer*innen tragen aktiv zur Erfüllung Teamaufgaben bei, wissen wie man und Verantwortung im Team klarstellt und fördern die Teammitaliedern. Kommunikation unter den Teamfähigkeit umfasst die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen sowie die Unterstützung und Einbindung anderer Teammitglieder. Dazu muss man die Ressourcen der Teammitglieder kennen und von jedem die Stärken herausstreichen. Zu den wichtigsten Bestandteilen der Teamarbeit gehören die Fähigkeit, mit Unstimmigkeiten umzugehen und auch die konstruktiv bewusste Wahrnehmung von Teamprozessen und, wie sich diese auf die Effektivität des Teams auswirken.

Viele herkömmliche Team-Building-Aktivitäten basieren auf Aufgaben, die Berührung erfordern – die Beteiligten unterstützen einander physisch und verfolgen ein gemeinsames Ziel, das sie alleine nie erreichen würden. Partnerakrobatik auszuprobieren oder einfach nur einem Teamsport nachzugehen sind hervorragende Möglichkeiten, die Teamfähigkeit auszubauen.

IHRE NOTIZEN ZUM THEMA TEAMFÄHIGKEIT	

ÜBERLEGUNGEN ZUR STIMMUNG

Als Moderator*in somatischer Praktiken ist es überaus wichtig, während einer Session die Atmosphäre zu erkennen und sie als Teil der Moderation zu nutzen.



ATMOSPHÄRE

Atmosphäre entsteht im Raum und bei menschlicher Interaktion. Man umschreibt sie auch als Stimmung, "Vibe" oder als Wahrnehmung seiner selbst, der Gruppe oder des Raums. Sie stellt den Geist, die Emotion und die Haltung einer Gruppe dar. Sie bestimmt eine Lernumgebung. Die Atmosphäre entsteht aus Gefühlen und deren Ausdruck, der sowohl verbal als auch nonverbal sein kann. Sie könnten etwa den Eindruck gewinnen, dass eine Atmosphäre gelöst oder angespannt ist oder dass im Raum ein Gefühl der Verwirrung oder aber des Verständnisses herrscht.

Die Atmosphäre nehmen wir ganzheitlich wahr – mit dem Geist, den Emotionen und dem Körper. Manche Menschen sind dafür empfänglich, andere wiederum bleiben davon unberührt. Gleichermaßen könnte eine unstimmige Atmosphäre für manche Beteiligte keine Störung bedeuten, während sie andere ängstigt. Es ist demnach wichtig, dass Ihnen bewusst ist, welche Stimmung Sie in die Gruppe hineintragen. Dieses Gespür ist an sich eine grundlegende Fähigkeit. Sie ist nicht passiv. Sie können lernen, wie man die Atmosphäre erkennt, sie beeinflusst und die in den

unterschiedlichen Situationen daraus entstehenden Vorteile nutzen. In den Bereichen Teamführung und Zusammenarbeit sowie Moderation sind das wesentliche Fähigkeiten.

Die Atmosphäre könnte Menschen dazu ermutigen, bestimmte Rollen oder Haltungen innerhalb der Gruppe einzunehmen, und dabei auch als Werkzeug der Transformation dienen. Geschickte Moderator*innen begreifen die Rolle der Atmosphäre, wenn es darum geht, Menschen einem gewünschten Ziel näherzubringen; sie hören hin und wissen, wie man auf sie einwirkt. Ein Unvermögen, die Atmosphäre richtig einzuschätzen, könnte sowohl bei den Moderator*innen als auch bei den Gruppenmitgliedern Verwirrung und Misstrauen auslösen.

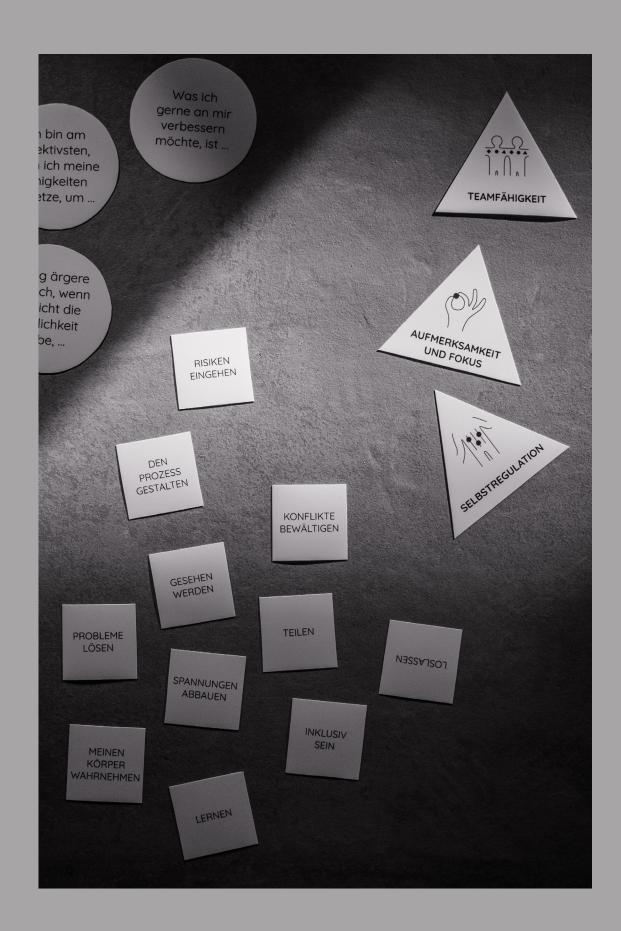
Obwohl die Atmosphäre hier nur kurz Erwähnung findet, ist sie bei der Leitung eines somatischen Prozesses (wie z.B. einer Soft-Skills-Mapping-Session) wesentlich. Wir ermutigen Sie dazu, Ihre vorhanden Fähigkeiten und Werkzeuge zur Beeinflussung der Atmosphäre heranzuziehen.

Wenn Sie während einer Session es zulassen, die Atmosphäre zu erspüren und dabei eine Kraft bemerken, die Ihre Arbeit stört, können Sie die Stimmung bewusst so beeinflussen, dass sie Ihre Teilnehmer*innen stattdessen stärker unterstützt.

Eine einfache Methode, die Atmosphäre zu beeinflussen wäre, eine Veränderung im Ablauf der Session herbeizuführen. Machen Sie eine Pause oder bringen Sie mit einem sogenannten "Bewegungsmoment" für einen Moment Bewegung in den Ablauf. Lenken Sie den Fokus auf ein anderes Thema, indem Sie z.B. etwas über das Mapping-Tool bzw. die Soft Skills erzählen oder indem Sie eine Frage stellen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Atmosphäre ist, dass Ihre eigene Haltung zur Atmosphäre beiträgt und auf sie einwirkt. Sie können Ihre Körpersprache, Ihren Tonfall oder Ihre Position im Raum ändern und dadurch eventuell die gewünschten atmosphärischen Veränderungen herbeiführen. Außerdem können Werkzeuge wie Musik, Witze, persönliche Geschichten oder Bildmaterial atmosphärisch unterstützend wirken. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie in einem bestimmten Moment vorgehen sollen, kann es nützlich sein, einfach abzuwarten, bevor Sie Maßnahmen ergreifen.

Nutzen Sie das Potenzial einer förderlichen Atmosphäre und Sie werden bemerken, dass die Arbeit effektiver wird und dass Ihre Teilnehmer*innen mehr von der Session mitnehmen, als es sonst der Fall wäre!



EINLEITUNG IN DIE SOFT-SKILLS-MAPPING-SESSION

Eine Mapping-Sitzung soll Menschen dabei helfen, über ihre Eigenschaften zu reflektieren und eine Map (auf Deutsch: "Landkarte") der Soft Skills zu skizzieren, die sie zur Erreichung ihrer beruflichen Ziele benötigen. Wenn Sie Moderator*in sind, können die während der Mapping-Sitzung gesammelten Informationen zur Entwicklung eines auf den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmer*innen basierenden Lernprozesses beitragen.

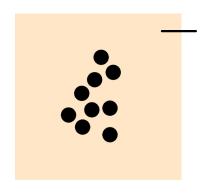
Die Mapping-Sitzung umfasst die Arbeit mit dem Soft-Skills-Mapping-Tool und mehrere Übergangsmomente, die den Ablauf unterstützen, die Atmosphäre verbessern und den Fokus verlagern sollen.

Wir sehen die Mapping-Sitzung als ersten Schritt im längerfristigen Prozess des Embodied-Soft-Skills-Trainings. Als Moderator*innen einer Mapping-Sitzung besteht Ihr zentrales Ziel darin, 3 Soft Skills zu bestimmen und sich für die Dauer des verbleibenden Trainings auf diese zu konzentrieren. Mit der erstellten Map erhalten Sie ein Verständnis für jene Soft Skills, die für das berufliche Leben der Teilnehmer*innen am wichtigsten sind, und erkennen ihre Stärken und Lernfelder.

BEDEUTUNG VON PERSPEKTIVEN

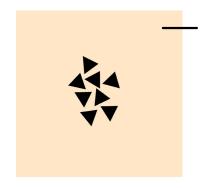
Beim Reflektieren über die Soft Skills kann man auch unterschiedliche Perspektiven berücksichtigen. Mit der Einführung optionaler Mapping-Sitzungen mit unterschiedlichen Interessensgruppen bieten wir die Gelegenheit, bei sich Voreingenommenheit zu erkennen und die diversen Wahrnehmungen gegenseitiger Bedürfnisse einander gegenüberzustellen. Das Mapping-Verfahren unterstützt die Schaffung einer gemeinsamen Grundlage für die weitere Arbeit. Diese umfasst Interaktionen zwischen Moderator*innen, Teilnehmer*innen und sonstigen Interessensgruppen.

ELEMENTE DES SOFT-SKILLS-MAPPING-TOOLS



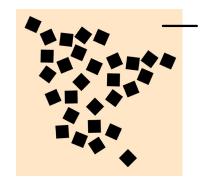
FRAGEN UND SATZANFÄNGE

Die Kreise enthalten Fragen und Satzanfänge zur Reflexion. Es gibt zwei Arten von Kreisen: Die erste kann von den Teilnehmer*innen verwendet werden, die zweite ist als Variation für sonstige Interessensgruppen gedacht.



SOFT SKILLS

Die Dreiecke bezeichnen die Soft Skills. Dreiecke werden zur Beantwortung der ersten Frage verwendet und sind die wichtigsten Bestandteile der Map im Bridging-Prozess (wird später im Handbuch erläutert).



ANTWORTEN

Die Quadrate stellen die Fähigkeiten, Eigenschaften und Handlungen dar. Diese werden dazu eingesetzt, auf die Satzanfänge zu antworten. Sie dürfen auch leere Teile verwenden, die von den Teilnehmer*innen ausgefüllt werden.

Während der Mapping-Sitzung erstellen die Teilnehmer*innen mithilfe der Mapping-Tool-Teile unterschiedliche Anordnungen. Es müssen nicht alle Teile verwendet werden. Sie können jene auswählen, die Sie als wichtiger empfinden, unter Berücksichtigung der Fähigkeiten, Methoden und Werte, die Sie in die Gruppe einbringen können.

ÜBERGANGSMOMENTE

Im Alltagsleben – in Momenten der Aufregung oder Überforderung, in Konflikten oder unter Stress, bei Verwirrung oder Frustration – hilft es oft, aus der Situation auszusteigen, um wieder zur Besinnung zu kommen. Damit können wir unsere Aufmerksamkeit zurückerhalten oder unsere Gefühle besänftigen. Steht zur Erholung nur ein kurzer Moment zur Verfügung, kühlen manche ihre Hände oder Gesicht mit Wasser, andere ziehen es vor, schnell etwas zu trinken oder für einen Augenblick an die frische Luft zu gehen.

Es gibt zahlreiche kurze Körperübungen, die ebenso gut geeignet sind, unseren Geist und unsere Gefühle zu erfrischen, neue Einsichten zu gewinnen und gegenüber uns selbst und anderen präsenter zu sein. Wir bitten Sie deshalb, mehrere Übergangsbewegungsmomente in die Mapping-Sitzung einfließen zu lassen: einen, bevor Sie mit der Erforschung des Mapping-Tools beginnen, einen oder zwei in der Mitte des Mapping-Prozesses und einen, nachdem das Mapping zu Ende ist.

Im Anhang finden Sie mehrere Beispiele für Kurzübungen, die sich für Übergangsmomente eignen und maximal 5 Minuten dauern. Diese lassen sich je nach Moderationsstil und den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmer*innen auch kombinieren. Falls die Übergangsmomente zum Setting bzw. zum Rahmen der Mapping-Sitzung nicht passen, kann man sie auch einfach weglassen.

KENNENLERNEN DER TEILNEHMER*INNEN

Wenn es um Ihre Rolle als Moderator*in geht, ist es unerlässlich, dass Sie sich auf jede Situation unvoreingenommen einlassen. Ihre

Aufgabe besteht darin, einen einladenden Raum zu schaffen und die Teilnehmer*innen durch den Mapping-Prozess zu begleiten, der sie dazu einlädt, über ihre Soft Skills zu reflektieren.

Für Sie als Moderator*in kann es hilfreich sein, in Ihrem eigenen Körper vollkommen präsent zu sein. Ihre Anwesenheit bzw. Abwesenheit während einer Mapping-Sitzung oder anderen Trainingsaktivitäten wirkt sich auf die Person oder Gruppe aus. Auch in dieser Hinsicht bietet Ihnen die Liste der Kurzübungen Beispiele und Inspirationen für die Art von Aktivitäten, die Ihnen bei der Vorbereitung der Sitzung helfen könnten, eine größere Präsenz und Verbundenheit mit sich und anderen zu erlangen. Selbst wenn Sie sich gegen die Einbeziehung von Übergangsmomenten während der Mapping-Sitzung entscheiden, können Sie immer noch für sich selbst Übungen vor oder nach der Sitzung durchführen.

DURCHFÜHRUNG DER MAPPING-SITZUNG

Die gesamte Mapping-Sitzung dauert ca. 40 bis 60 Minuten. Das Ziel der Mapping-Sitzung besteht darin, jene 3 wichtigsten Soft Skills herauszufinden, an denen man mit der Gruppe während des Embodied-Soft-Skills-Trainings arbeiten wird. Das heißt, es könnte vorkommen, dass Sie Mapping-Sitzungen mit mehreren Gruppenmitgliedern durchführen sowie mit Einzelpersonen, die mit der Gruppe in Beziehung stehen, wie z.B. Betreuer*innen, noch bevor die Arbeit mit der gesamten Gruppe beginnt. Die Anzahl der einzelnen Sitzungen hängt von den Umständen ab. Folgende Anleitung bezieht sich auf eine Einzelsitzung (eins-zu-eins). Bei diesem Tool wird diese Vorgangsweise empfohlen. Die grundlegenden Schritte gelten auch für die in den nächsten Kapiteln beschriebenen Variationen.

VORBEREITUNG

Achten Sie darauf, dass der Ort, den Sie für die Sitzung ausgesucht haben, privat ist, ausreichend Fläche aufweist, um mit dem Mapping-Tool zu arbeiten und sich umherzubewegen.

Drucken Sie die Mapping-Tool-Teile aus. Wir empfehlen für die einfachere Handhabung der Teile die Verwendung von stärkerem Papier. Schneiden Sie die Mapping-Tool-Teile aus.

Sorgen Sie dafür, dass eine Kamera vorhanden ist und dass darauf genügend Akkuleistung und Speicherplatz zur Verfügung steht. Falls Sie die Mapping-Anordnungen schriftlich festhalten möchten, halten Sie Stift und Papier griffbereit.

Wenn Sie davor mit der teilnehmenden Person kommunizieren, informieren Sie diese über die Dauer der Sitzung und bitten Sie sie, eine

bequeme und für den entsprechenden Ort passende Kleidung zu tragen. Erwähnen Sie, dass auch leichte Bewegungsübungen durchgeführt werden.

Planen Sie zur Entspannung und Fokussierung genügend Zeit vor der Sitzung ein, damit Sie für die teilnehmende Person präsenter und zugänglicher werden. Denken Sie an die Haltung des Zuhörens und Nicht-Wissens. Wir empfehlen, dass Sie im Hinblick auf die Soft-Skills-Wahl, welche die teilnehmende Person treffen wird, über Ihre eigenen Erwartungen und Voreingenommenheit reflektieren.

EINLEITUNG

Begrüßen Sie die teilnehmende Person und erklären Sie den Zweck der Sitzung: Sichtbarmachung der momentanen Soft Skills der teilnehmenden Person, Reflexion über die Soft Skills und Ermittlung der Lernbedürfnisse. Betonen Sie, dass es dabei nicht um eine endgültige Wahrheit geht.

Erklären Sie, dass Sie mit dem Mapping-Tool arbeiten werden und dass die Sitzung auch Bewegungsmomente enthält.

Versichern Sie, dass die Sitzung und entsprechende Ergebnisse vertraulich behandelt werden.

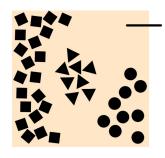
Bitten Sie um Zustimmung zur fotografischen Dokumentation der Mapping-Anordnungen. Wird dem Fotografieren zugestimmt, informieren Sie die Person darüber, dass Sie die Fotos nur so lange speichern werden, bis die Arbeit mit der Gruppe beendet ist. Erklären Sie auch, dass die Bilder anonym gespeichert werden und nur für Arbeiten mit dieser bestimmten Gruppe verwendet werden dürfen.

Erwähnen Sie, dass die Sitzung auf Wunsch der teilnehmenden Person jederzeit beendet werden kann.

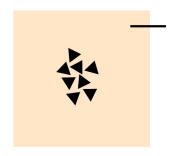
MAPPING-PROZESS



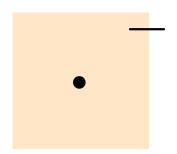
Beginnen Sie mit einem Bewegungsmoment, um im Raum "anzukommen": Wählen Sie eine kurze Aufwärmübung aus der Liste im Anhang oder aus Ihrem Repertoire.



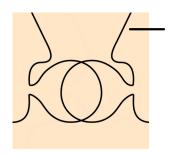
Versammeln Sie sich um die Fläche, auf welche die Mapping-Tool-Teile gelegt werden sollen. Diese kann ein großer Tisch oder auch ein Bereich am Fußboden sein.



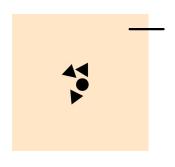
Legen Sie die Dreiecke mit allen 8 Soft Skills auf und geben Sie der teilnehmenden Person Zeit sie durchzugehen. Bieten Sie die Möglichkeit, etwaige Fragen zu klären.



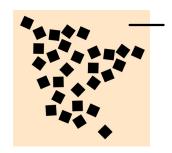
Stellen Sie die erste Frage: "Welche 3 dieser 8 Soft Skills möchte ich gerne verbessern?"



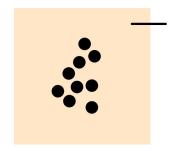
Besprechen Sie die Antwort, damit Sie verstehen, was sie für die teilnehmende Person bedeutet. Sie können auch fragen, wie die Skills gewählt wurden oder warum sie für die teilnehmende Person gerade in diesem Moment am wichtigsten sind.



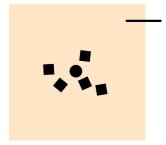
Halten Sie die Antwort fest, indem Sie die 3 gewählten Soft Skills fotografieren oder aufschreiben.



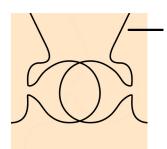
Legen Sie die Dreiecke zur Seite. Sie sind nun bereit, sich einer detaillierteren Erkundung der Elemente weiterer Soft Skills zuzuwenden. Geben Sie der teilnehmenden Person alle Quadrate und lassen Sie ihr genügend Zeit, sie durchzugehen.



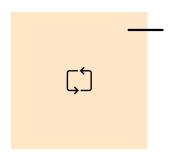
Als Nächstes kommen die Satzanfänge dran. Von nun an folgt das Anbieten eines Satzanfangs einer Abfolge, die sich bis zum Ende des Mapping-Prozesses wiederholt.



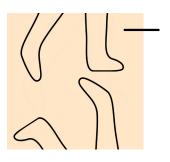
Bieten Sie einen Satzanfang an oder bitten Sie die teilnehmende Person, einen auszuwählen. Die teilnehmende Person antwortet darauf mit den Quadraten. Leere Quadrate können hier für eigene Antworten der teilnehmenden Person eingesetzt werden.



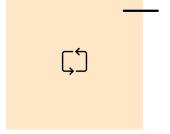
Besprechen Sie die Antwort. Zum Beispiel fragen Sie, auf welche Weise die Person die Quadrate ausgewählt hat und wie sie die Bedeutung der enthaltenen Worte versteht. Sie können die teilnehmende Person auch bitten, als Beispiele bestimmte Situationen zu beschreiben, in welchen die ausgesuchte Eigenschaft fehlte oder im Überfluss vorhanden war und welche Auswirkungen dies auf den Ausgang hatte.



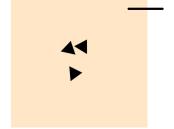
Dokumentieren Sie die Antwort. Räumen Sie die Karten ab. Wiederholen Sie die Schritte mit einem anderen Satzanfang.



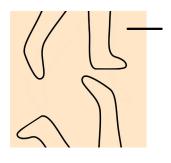
Nachdem 2 Satzanfänge verwendet wurden, bitten Sie die teilnehmende Person, ihre Position zu wechseln. Sie können auch die teilnehmende Person dazu anregen, ein wenig umherzugehen und in ihren Körper hineinzuhören.



Verwenden Sie das Mapping-Tool in einer anderen Position weiter. Wiederholen Sie in der neuen Position die Abfolge der Satzanfangslegung, Besprechung und Dokumentierung so lange, bis keine Satzanfänge mehr übrig sind bzw. bis 30 bis 40 Minuten vergangen sind.



Reflektieren Sie über die 3 gewählten Soft Skills. Fragen Sie die teilnehmende Person, ob sie sich immer noch auf die zu Beginn der Sitzung gewählten 3 Soft Skills konzentrieren möchte.



Bereiten Sie das Ende der Sitzung vor – fordern Sie die teilnehmende Person dazu auf, eine weitere kurze Bewegungsübung auszuführen, um die Zusammenfassung und den Abschluss des Prozesses zu erleichtern.

ABSCHLUSS

Achten Sie darauf, dass Sie vor Verlassen des Ortes etwaige offene Fragen der teilnehmenden Person klären.

Bringen Sie Ihre Wertschätzung zum Ausdruck, dass Sie die teilnehmende Person begleiten dürfen und bitten Sie diese, Ihnen mitzuteilen, wie sie die Sitzung erlebt hat.

OPTIONALE REFLEXION

Zum Abschluss der Mapping-Sitzung können Sie die Erfahrungen aus den Übergangsmomenten dazu nutzen, um mit der Analyse des pädagogischen Ansatzes zu beginnen, den Sie in der weiteren Arbeit verfolgen möchten. Sie können z.B. die teilnehmende Person fragen, wie sich die von ihr ausgewählten 3 Soft Skills durch ihren Körper und ihre Bewegungen äußern. Spürt die teilnehmende Person in ihrem Körper die Anwesenheit bzw. Abwesenheit dieser Skills und wie fühlt sich das an? Hat ihr Körper bei der Entwicklung jeder dieser Fähigkeiten eine Rolle gespielt? Wie könnten Bewegungsübungen dazu beitragen, etwaige fehlende Fähigkeiten zu entwickeln oder einzuüben? Fragen dieser Art helfen der teilnehmenden Person, ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen somatischer Arbeit und der Entwicklung von sozialen Kompetenzen zu erlangen.

Wenn Sie die Arbeit mit der gleichen Person fortsetzen werden, nehmen Sie sich für Ihre Reflexion ausreichend Zeit. Denken Sie an die Atmosphäre während der Mapping-Sitzung. Wie war sie, was hat sie beeinflusst, was verursachte Veränderungen bzw. ihr Gleichbleiben? Wie müsste eine Atmosphäre bzw. ein Trainingsansatz beschaffen sein, um diese Person zu unterstützen? Wo bemerkten Sie in der teilnehmenden Person Neugier und die Bereitschaft, sich zu entfalten? Woher stammte gegebenenfalls eine Abwehrhaltung oder ein Widerstand? Traten Herausforderungen zutage? Wie könnten Sie diesen bei den nächsten Sitzungen begegnen?

VARIATIONEN

Der Mapping-Sitzungsablauf lässt sich für Offline- und Online-Sitzungen mit unterschiedlichen Interessensgruppen und unterschiedlicher Teilnehmerzahl anpassen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Mapping-Sitzung einer Einzelperson oder einer Gruppe anzubieten:

EINZELSETTING

PERSÖNLICHE REFLEXION

Wenn man möchte, kann man das Mapping-Tool auch für eine persönliche Reflexion verwenden. Folgen Sie den Anleitungen in diesem Handbuch und versuchen Sie, Ihre Soft Skills herauszufinden. Wenn es um Ihren Blickwinkel als Moderator*in geht, ist es wichtig, dass Sie sich hinsichtlich Ihrer Annahmen und Beobachtungen über die Gruppe klar werden. Falls Sie Gelegenheit hatten, die Gruppe kennenzulernen, könnten Sie über das Fragenset für Interessensgruppen, die "Landschaft" der Soft Skills innerhalb Ihrer Gruppe ergründen.

COACHING

Die Mapping-Sitzung kann mit einer Einzelperson als separate, eigenständige Aktivität durchgeführt werden. Der Zweck der Sitzung ist, die teilnehmende Person bei der Reflexion über ihre*seine Soft Skills zu begleiten. Je nach Zielsetzung kann die Arbeit in weiteren Coaching-Sitzungen fortgesetzt werden. In diesem Zusammenhang können Sie auchallen Teilnehmer*innen einer Embodied-Soft-Skills-Training-Gruppe Einzelsitzungen anbieten, insbesondere, wenn es sich um eine neue Gruppe von Menschen mit vielfältigem Hintergrund handelt, die noch nie miteinander gearbeitet haben. Es ist auch möglich, Einzelsitzungen mit nur wenigen Teilnehmer*innen einer Gruppe durchzuführen. Diese können zu einem späteren Zeitpunkt während der Mapping-Sitzungen innerhalb eines Gruppensettings anderen Personen Unterstützung leisten.

AUSSENSICHT

Umandere Perspektiven zugewinnen und mögliche Voreingen ommenheit bei der Ermittlung der Trainingsbedürfnisse zu verringern, können Einzelsitzungen mit Personen durchgeführt werden, die zwar in Beziehung zur Gruppe stehen, jedoch nicht am weiteren Lernprozess beteiligt sind, z.B. Betreuende oder Vorgesetzte der Gruppe, Lehrende oder sonstige Personen, die mit der Gruppe zusammenarbeiten. Im Fall von Teams aus Unternehmen könnte eine Mapping-Sitzung auch mit den entsprechenden Zielgruppen stattfinden, bei einem Fortbildungsprogramm für Lehrer*innen könnten Sie auch eine Mapping-Sitzung mit deren Schüler*innen durchführen. Im Anhang finden Sie ein eigenes Set von Fragen und Satzanfängen für die Arbeit mit Personen, die nicht Teil der Trainingsgruppe sein werden, jedoch mit ihr in Verbindung stehen.

GRUPPENSETTING

EINZELPERSONEN IM RAHMEN EINER GRUPPE

Geben Sie jeder teilnehmenden Person ein eigenes Mapping-Tool-Set. Erläutern Sie, wie man damit arbeitet und bleiben Sie während der Sitzung zur Klärung etwaiger Fragen verfügbar. Das Mapping erfolgt jeweils in völlig unabhängiger Form. Die Gruppe kann anschließend als Ressource zum Austausch von Gedanken über den Reflexionsprozess und für Schlussfolgerungen genutzt werden. Dies dürfte die beste Methode sein, wenn sich die Gruppenmitglieder nicht kennen.

ARBEIT IN ZWEIERGRUPPEN

Fordern Sie die Gruppe auf, sich in Paare aufzuteilen und für sich gegenseitig Mapping-Sitzungen in der Dauer von jeweils 30 bis 45 Minuten zu moderieren. Stellen Sie die Anleitungen bereit und erklären Sie, wie man mit dem Mapping-Tool arbeitet. Achten Sie darauf, dass Sie je nach Art der Dokumentation Fotos oder andere Aufzeichnungen von ihren Antworten hinsichtlich der 3 gewählten Soft Skills haben. Je nachdem, wieviel Zeit für jede Session zur Verfügung steht, verringern Sie die Anzahl der wählbaren Satzanfänge.

ARBEIT IN KLEINGRUPPEN

Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen (jeweils 3 bis 5 Personen) auf. Geben Sie jeder Gruppe ein Mapping-Tool-Set, erklären Sie die Vorgangsweise und bitten Sie die Gruppe es auszuprobieren. Nachdem die erste Frage und 3 Satzanfänge beantwortet wurden, treffen sich die Gruppen und präsentieren ihre Maps. Sie können jeder Gruppe jene Satzanfänge anbieten, die am wichtigsten erscheinen. Zur Vereinfachung sollte jede Gruppe die gleichen Satzanfänge erhalten.

VON DER INDIVIDUELLEN MAP ZUR GRUPPEN-MAP

Zu Beginn der Sitzung händigen Sie jeder teilnehmenden Person ein Mapping-Tool aus (entweder zum Ausschneiden oder bereits ausgeschnittene Teile). Erklären Sie die Funktion der einzelnen Teile. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, jeweils die erste Frage zu beantworten, die mit einem Dreieck beantwortet wird, und 3 Satzanfänge auszuwählen, die ihnen für diese Gruppe am wichtigsten erscheinen. Nach Erledigung der Einzelarbeit soll sich die Gruppe wieder versammeln. Bitten Sie die Gruppe, auf die erste Frage und die Satzanfänge mit der Erstellung einer Gruppen-Map zu antworten.

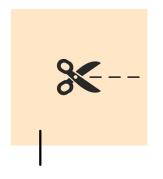
ONLINE MAPPING SESSION

Das MOSS-Team hat mit der Online-Durchführung von Mapping-Sitzungen für Kleingruppen positive Erfahrungen gemacht. Die Mapping-Tool-Teile können den Teilnehmer*innen auf folgende Weisen zur Verfügung gestellt werden:

Übersenden Sie den Teilnehmer*innen die Ordner mit den Soft Skills und Fähigkeiten mindestens mehrere Tage vor der Sitzung mit der Bitte, sie auszudrucken. Die Teilnehmer*Innen sollen eine Schere auch bei der Sitzung zur Hand haben. Es wird empfohlen, die Fragen und Satzanfänge nicht mitzuschicken. Diese können während der Online-Sitzung geteilt werden. Damit wird während der Sitzung frisches, unvorbelastetes Denken ermöglicht. Übersenden Sie den Ordner mit den Fragen und Satzanfängen erst nach der Sitzung als Gedächtnisstütze und für die weitere Analyse des Mapping-Prozesses.

Nutzen Sie eine Online-Kollaborationsplattform wie z.B. Flinga. Sie bietet ein Whiteboard, verschiedene geometrische Formen, Farben und auch die Möglichkeit, die Teile durch Linien miteinander zu verbinden. Diese Funktion erlaubt die Schaffung vernetzter Quadrate, was besonders aufschlussreich sein kann. Flinga ist kostenfrei, aber man muss sich registrieren. Sie können bis zu 5 Umgebungen gleichzeitig einrichten. Wenn Sie mehr als 5 Teilnehmende haben, die alle für sich alleine arbeiten sollen, ist es besser, wenn sich diese individuell registrieren und ihre eigenen Sessions anlegen. Möchten Sie eine Map für eine ganze Gruppe anlegen, ist dies auch mit einem einzelnen Link möglich und einem gemeinsam genutzten Whiteboard. In diesem Fall werden nicht mehr als 20 Teilnehmer*innen empfohlen, damit alle Gelegenheit haben, mitzuwirken. Schlagen Sie den Teilnehmer*innen vor, dass sie sich bereits vor der Sitzung mit der Plattform vertraut machen.

Flinga lässt sich auch parallel zur gedruckten Version des Mapping-Tools verwenden. Die Zeit, die für das reale Ausschneiden der Teile bzw. das Erstellen der Teile auf der Online-Plattform benötigt wird, ist nahezu gleich. Beim Einstieg in die Online-Mapping-Sitzung befolgen Sie die gleichen Schritte wie bei einer Session, in der Sie anwesend sind. Beschreiben Sie die Mapping-Sitzung und erklären Sie das Wesentliche. Dann können Sie entweder in einer Gruppe bleiben oder die Gruppe in kleinere Einheiten aufteilen.



AUSGEDRUCKTE TEILE

In diesem Beispiel erfolgen die Online-Sitzungen mit Kleingruppen auf der Zoom-App unter Verwendung eines ausgedruckten Mapping-Tool-Sets.

Bitten Sie die Teilnehmer*innen, gemeinsam die Dreiecke auszuschneiden. Das Ausschneiden sollte nicht länger als 5 Minuten in Anspruch nehmen.

Teilen Sie die erste Frage über den Bildschirm. Sie müssen im Voraus Folien mit den Fragen und Satzanfängen vorbereiten.

Bitten Sie jede teilnehmende Person, jeweils 3 Soft Skills auszusuchen und ihre Antwort über die Chatfunktion mitzuteilen.



ONLINE-PLATTFORM

Dieses Beispiel zeigt die Nutzung der Online-Kollaborationsplattform Flinga, wobei 5 Teilnehmer*innen jeweils alleine arbeiten.

Beginn teilen Sie Ihren Bildschirm und zeigen kurz, wie man die Plattform nutzt. Nachdem Flinaa Verwendung Dreiecken von nicht unterstützt, muss man im Voraus entscheiden, welche Form stattdessen genutzt werden soll. Quadrate und Kreise bleiben gleich.

Erstellen Sie gemeinsam die Teile für die Soft Skills. Um allen das Gefühl einer gemeinsamen Arbeit zu verschaffen, liest die*der Moderator*in die Inhalte jedes Teils laut vor. Damit ergibt sich auch ein Raum für Gespräche.

Stellen Sie die erste Frage.
Die Teilnehmer*innen notier-

Bitten Sie die Teilnehmer*innen, gemeinsam die Quadrate auszuschneiden. Fordern Sie jede Person dazu auf, die Quadrate in einer leicht zu überprüfenden Reihenfolge neben sich aufzulegen. Bitten Sie sie, 3 bis 5 leere Quadrate zusätzlich vorzubereiten.

Teilen Sie die nächsten Satzanfängeüberden Bildschirm. Bitten Sie die Teilnehmer*innen. ihre Antworten über die Chatfunktion mitzuteilen. Sie können die Kurzübungen in passenden Moment einem miteinfließen lassen, um eine Auffrischung bzw. Änderung der Atmosphäre herbeizuführen.

Beenden Sie die Sitzung mit der Kurzübung "Papierball".

Achten Sie darauf, dass noch genügend Zeit für den Austausch innerhalb der Gruppe bleibt. en die Frage und wählen ihre 3 Soft Skills. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, Ihre Bildschirme mit den Antworten zu teilen.

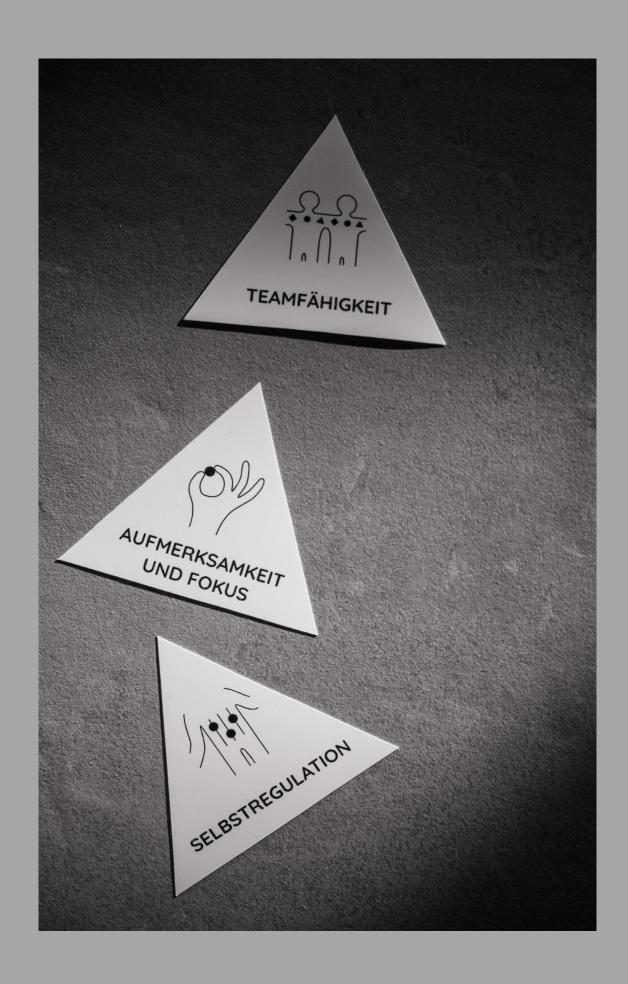
Erstellen Sie die Quadrate gemeinsam, indem Sie diese laut nacheinander vorlesen.

Lesen Sie den nächsten Satzanfang laut vor. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihn zu notieren und mit den Quadraten darauf zu antworten.

Sobald mehr Satzanfänge Spiel bitten ins kommen, Sie die Teilnehmer*innen, die Verbindungsfunktion verwenden. Dank dieser Funktion entfällt das Abräumen des Tisches zwischen den Fragen. Im Zuge der Mapping-Sitzung vernetzen sich die Quadrate immer stärker.

Da er das Ergebnis des gesamten Ablaufs widerspiegelt, genügt für die Dokumentierung einer Sitzung ein Screenshot am Ende.

Achten Sie darauf, dass noch genügend Zeit für den Austausch innerhalb der Gruppe bleibt.



KAPITEL NR. 3 | BRIDGING

BRIDGING

Das Bridging (auf Deutsch: "Brücken bauen") erfolgt nach Beendigung aller Mapping-Sitzungen. Das Bridging hilft Ihnen bei der Sammlung der aus den Mapping-Sitzungen generierten Informationen und bei der Zusammenstellung der Inhalte für den weiteren Fortbildungsprozess.

Das MOSS-Embodied-Soft-Skills-Training bietet Gruppen ein 16-stündiges Lernerlebnis zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen anhand von Methoden, die aus den Bereichen Sozialpädagogik, Dialogisches Lernen, Tanz- und Bewegungstherapie, Training im zeitgenössischen Tanz und somatische Körperarbeit abgeleitet sind. Im Soft-Skills-Training-Handbuch finden Sie Übungen, die sich – abhängig von den Bedürfnissen und gewählten Soft Skills der Teilnehmer*innen – kombinieren und miteinander abstimmen lassen.

Beim Bridging wird entschieden, an welchen Soft Skills im Rahmen des Embodied-Soft-Skills-Trainings gearbeitet werden soll. Zu diesem Zweck wird die Bridging-Vorlage verwendet, die Sie im Anhang dieses Handbuchs finden.

Um die 3 näher zu betrachtenden Soft Skills zu ermitteln, zählt man, wie oft die Gruppenmitglieder bzw. Personen, die mit ihnen in Bezug stehen, die einzelnen Soft Skills ausgewählt haben. Beim MOSS-Embodied-Soft-Skills-Training geht es in erster Linie um die Einübung und Weiterentwicklung jener 3 Soft Skills, die während der Mapping-Sitzungen am öftesten ausgewählt wurden. Zudem lohnt es sich, die am meisten gewählten Fähigkeiten und Eigenschaften zu berücksichtigen sowie Themen, die im Zuge der Arbeit mit den Satzanfängen zur Sprache kamen.

Nach den Mapping-Sitzungen werden Sie die Soft Skills identifiziert haben, die für Ihre Teilnehmer*innen am wichtigsten sind – ein hervorragender Ausgangspunkt für die nachfolgende Arbeit. Übungen und Anleitungen, wie Sie ihre eigene Version des Embodied-Soft-Skills-Trainings erstellen, finden Sie im Handbuch "MOSS Embodied Soft Skills Training".

ANHANG
NR. 1

SOFT
SKILLS
MAPPING
TOOL

Welche 3
dieser 8 Soft
Skills möchtest
du gerne
verbessern?

Ich bin am effektivsten, wenn ich meine Fähigkeiten einsetze, um ...

Häufig ärgere ich mich, wenn ich nicht die Möglichkeit habe, ...

Was ich gerne an mir verbessern möchte, ist ...

Um in meiner Arbeit etwas zu verändern, sollte ich ... Ich arbeite im Team am besten, wenn ich die Möglichkeit habe, ...

Fragen

M-O-S-S

Mir gefällt meine Arbeit, wenn ich ... Ich habe gute Fähigkeiten, um ...

Fachliche
Eigenschaften, die ich an Personen aus meinem
Gebiet am meisten bewundere, sind ...

Um mich besser zu konzentrieren, muss ich ...

Um kreativer zu sein, muss ich ... Wie erleben Sie dieses Spiel?

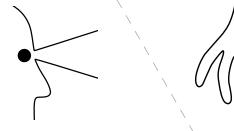
Fragen

M-O-S-S

M-O-S-S

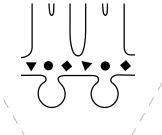
Soft Skills

FÜHRUNGSKOMPETENZ

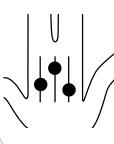


NND FOKUS

LERNFÄHIGKEIT







TEAMFÄHIGKEIT

SELBSTREGULATION

KREATIVITÄT

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT[®]







KRITISCH DENKEN	ENTSCHEI- DUNGEN TREFFEN	FEHLER MACHEN	FEEDBACK GEBEN UND ERHALTEN	
GRENZEN SETZEN	ZUHÖREN	FLEXIBEL SEIN	BEOBACHTEN	
MICH KONZENT- RIEREN	MEINE ENERGIE EINTEILEN	ZIELE SETZEN	INSPIRIEREN UND MICH INSPIRIEREN LASSEN	
MEINE ZEIT EINTEILEN	UNSICHERHEIT	ZUSAMMEN- ARBEITEN	EMPATISCH SEIN	
NACH NEUEN LÖSUNGEN SUCHEN	MEINE GEFÜHLE STEUERN	LANGSAMER WERDEN	VERTRAUEN AUFBAUEN	



Antworten

M-O-S-S

MICH SELBST WAHRNEHMEN	GESEHEN WERDEN	VERSCHIEDEN- HEITEN ANNEHMEN	VERHANDELN	
PROBLEME LÖSEN	TEILEN	SPANNUNGEN ABBAUEN	BESSERE GEWOHN- HEITEN ENTWICKELN	
AUSGEGLICHEN SEIN	VERANTWORT- LICH SEIN	KLAR KOMMUNI- ZIEREN	MEINEN KÖRPER WAHRNEHMEN	
KONFLIKTE BEWÄLTIGEN	LOSLASSEN	INKLUSIV SEIN	LERNEN	
MIT EINSCHRÄN- KUNGEN ARBEITEN	DEN PROZESS GESTALTEN	DEN RAUM UM MICH WAHRNEHMEN	RISIKEN EINGEHEN	



Antworten

M-O-S-S



Antworten

M-O-S-S

ANHANG
NR. 2

|
FRAGENSET
FÜR SONSTIGE
INTERESSENSGRUPPFNS

Welche 3 dieser
8 Soft Skills
sollte die Gruppe
am ehesten
verbessern?

Diese Gruppe ist am effektivsten, wenn sie ...

Dieser Gruppe gefällt die Arbeit, wenn sie die Möglichkeit hat, ... Diese Gruppe ärgert sich häufig, wenn sie nicht die Möglichkeit hat, ...

Ich möchte, dass die Gruppe folgende Fähigkeit verbessert ... Berufliche
Eigenschaften,
die ich an dieser
Gruppe am meisten
bewundere,
sind ...

Fragen an die Interessenvertreter*innen

M-O-S-S

Zur Unterstützung der Arbeit dieser Gruppe, würde ich ändern, wie sie ... Diese Gruppe arbeitet gut zusammen, wenn sie ...

Um kreativer zu sein, sollte diese Gruppe ... Diese Gruppe hat wenig Gelegenheit, Folgendes zu lernen ...

Um sich besser zu konzentrieren, sollte diese Gruppe ...

Wie erleben Sie dieses Spiel?

Fragen an die Interessenvertreter*innen

M-O-S-S

ANHANG
NR. 3
|
BRIDGINGVORLAGE

BRIDGING-VORLAGE

	Gruppe	Vorgesetzte*r	Moderator*in	Jemand außerhalb der Gruppe	Summe
ANPASSUNGSFÄHIGKEIT					
AUFMERKSAMKEIT					
KOMMUNIKATION					
KREATIVITÄT					
FÜHRUNGSKOMPETENZ					
LERNFÄHIGKEIT					
SELBSTREGULATION					
TEAMFÄHIGKEIT					
ZU BERÜCKSICHTIGENDE QUADRATE					

ANLEITUNG ZUM BRIDGING

Die Bridging-Vorlage soll Ihnen bei der Zusammenstellung der Inhalte für das MOSS-Embodied-Soft-Skills-Training helfen. Weiter unten finden Sie die Anleitung und ein Beispiel, wie man die Vorlage ausfüllt.

ERMITTLUNG DER 3 SKILLS

Füllen Sie die Ergebnisse aller für Ihre Gruppe durchgeführten Mapping-Sitzungen aus. Immer, wenn eine Fähigkeit ausgewählt wurde, machen Sie ein X. Unterstreichen Sie die 3 Skills, die am häufigsten erwähnt wurden. Nun haben Sie die 3 Soft Skills ermittelt, an denen Sie arbeiten werden. Während der Mapping-Sitzung in der Gruppe wurde z. B. "Kommunikation" dreimal, "Teamfähigkeit" einmal und "Kreativität" einmal erwähnt. Während der Mapping-Sitzung mit der*dem Vorgesetzten stellten sich "Kommunikation", "Teamfähigkeit" und "Selbstregulation" als die 3 wichtigsten Soft Skills heraus. In Ihrer eigenen Reflexion über die Gruppe erschienen Ihnen "Kommunikation", "Teamfähigkeit" und "Kreativität" als die wichtigsten Soft Skills. Die Summe ist die Anzahl der X in einer Reihe. In diesem Beispiel besitzen "Kommunikation", "Teamfähigkeit" und "Kreativität" die höchste Anzahl an X und wurden deshalb zur Hervorhebung unterstrichen (siehe Vorlage weiter unten).

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DIE INHALTE DES SOFT-SKILLS-TRAININGS

Abgesehen von der Ermittlung der 3 zu bearbeitenden Soft Skills helfen Ihnen die Quadrate bei der Auswahl der Übungen. Achten Sie auf die Quadrate, die sich entweder wiederholen oder eine auffällig starke Reaktion hervorrufen. Sie können jene Quadrate markieren, die Sie in Richtung bestimmter Themen lenken.

Und nicht zuletzt: Denken Sie daran, über Ihre eigenen Lehrpräferenzen zu reflektieren. Bei welcher Art von Übungen, die Sie Ihrer Gruppe anbieten möchten, fühlen Sie sich am wohlsten? Enthält Ihr eigenes Training-Repertoire Übungen, die sich für die gewählten Soft Skills eignen?

BEISPIEL - BRIDGING

	Gruppe	Vorgesetzte*r	Moderator*in	Jemand außerhalb der Gruppe	Summe
ANPASSUNGSFÄHIGKEIT					
AUFMERKSAMKEIT					
KOMMUNIKATION	XXX	×	X		5
KREATIVITÄT	X		X		2
FÜHRUNGSKOMPETENZ					
LERNFÄHIGKEIT					
SELBSTREGULATION		×			1
TEAMFÄHIGKEIT	X	X	X		3
ZU BERÜCKSICHTIGENDE QUADRATE	Fehler	Zuhören	Vertrau		
	Fehler machen	ס	Vertrauen aufbauen		

ANHANG NR. 4 | KURZÜBUNGEN

AUF UND AB

Diese Bewegung ist schnell und erfrischend, besonders nach langem Sitzen. Beginnen Sie im Stehen. Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stehen Sie wieder auf. Wiederholen Sie die Abfolge mehrere Male. Bewegen Sie sich langsam. Finden Sie heraus, wie es für Sie am leichtesten geht. Denken Sie daran, sich als Ganzes zu fühlen und keinen Körperteil auszulassen. Manche Bewegungen könnten Ihnen vielleicht schwerfallen, aber achten Sie auf alle Details. Das macht es leichter, jeden Teil Ihres Körpers bewusst wahrzunehmen. Wenden Sie dreidimensionale Techniken an: drehen Sie den Körper oder finden Sie heraus, wie Ihre Arme Ihnen dabei helfen können, langsamere Bewegungen zu machen und das "Landen" zu erleichtern, ohne dass die Arme selbst den Boden berühren.

PAPIERBALL

Diese kleine Übung verbindet Klang mit Bewegung und aktiviert die Sinne. Nehmen Sie ein Stück Papier. Ertasten Sie die Oberfläche mit Handfläche und Fingerspitzen. Aktivieren Sie Ihren Tastsinn. Beginnen Sie langsam, das Papier in Ihrer Hand zu zerdrücken. Hören Sie auf das Geräusch und spüren Sie, wie sich Ihre Handfläche anfühlt. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper darauf reagiert. Achten Sie darauf, was Ihre andere Hand macht. Achten Sie auf Ihren Atem. Verändern Sie etwas. Spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Öffnen Sie sich langsam den Geräuschen von außen. Verbinden Sie sich mit der äußeren Welt.

AUGENENTSPANNUNG

Nach einem langen Tag vor dem Computer ist diese Übung Gold wert! Eine Übung, bei der Sie lernen, wie man sich schnell entspannt und sich um die Innenwelt kümmert, auch an hektischen Tagen. Entspannen Sie Ihre Hände, indem Sie sie ausschütteln. Wärmen Sie Ihre Hände ein wenig auf. Nehmen Sie nun jeweils die Mittelhand (Latein: metacarpus) bzw. die Handfläche und legen Sie diese auf die Augen wie eine Kompresse. Bedecken Sie mit den Handflächen die Augen, damit kein Licht hineingelangt. Lassen Sie die Augen in der Dunkelheit für eine Weile ausruhen. Lösen Sie all Ihre Augenmuskeln, lassen Sie alle Anspannungen los. Vermeiden Sie es, Ihre Augen zu schließen oder die Muskeln anzuspannen. Lassen Sie Ihre Augen einfach in der Dunkelheit ausruhen. Tief einatmen und die Handflächen von den Augen entfernen.

SICH UM DIE EIGENE ACHSE DREHEN

Hier handelt es sich um eine Grundübung aus dem Kampfsport. Stehen Sie bequem aufrecht, die Füße etwas weiter auseinander als sonst. Versuchen Sie Ihre senkrechte Mittelachse wahrzunehmen: Stellen Sie sich vor, dass Sie diese spüren. Falls Sie keine Ahnung haben, wo sie sich befindet – keine Sorge, sie ist trotzdem da. Drehen Sie sich abwechselnd nach links und rechts in einem für Sie angenehmen Rhythmus. Lassen Sie, während Sie sich bewegen, die Arme schwingen und lassen Sie sich zur Gänze auf die Bewegung ein. Achten Sie darauf, was Sie machen. Können Sie atmen? Erlauben Sie den Knien, sich zu beugen? Hebt sich die gegenüberliegende Ferse? Beugen sich Ihre Ellbogen? Lächeln Sie dabei?

SCHULTERN KREISEN

Angespannte Schultern? Im Stehen mit den Schultern kreisen. Wir wetten, dass Sie dabei eine aufrechte und symmetrische Haltung einnehmen. Haben wir Recht? Warum ist das so? Wechseln Sie in eine asymmetrische Stellung und kreisen Sie jetzt mit den Schultern. Ändern Sie wieder Ihre Position, aber bleiben Sie asymmetrisch. Eventuell drehen Sie die Wirbelsäule oder neigen Sie Kopf oder Becken zur Seite. Mit den Schultern kreisen. Atmen und Gleichgewicht halten. Achten Sie darauf, wie Ihr Nervensystem beeinflusst wird.

FLIEGENDER BLICK

Diese Übung leitet sich von der Alexander-Technik und der Grinberg-Methode ab. Achten Sie auf Ihre Atmung und erinnern Sie sich und Ihre Teilnehmer*innen ständig an das Atmen. Lassen Sie Ihre Augen im Raum locker umherschweifen. Wenn Sie dazu bereit sind, beginnen Sie zusätzlich den Mund zu öffnen und zu schließen. Machen Sie weiter, indem Sie beide Bewegungen zugleich ausführen. Wenn Sie dazu bereit sind, öffnen und schließen Sie Ihre Füße beim Ein- und Ausatmen. Wie fühlt es sich an, wenn man diese 3 Handlungen gleichzeitig ausführt? Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit den unterschiedlichen Körperteilen und Handlungen zuwenden, hilft es Ihnen, den Geist zu erden und Ihren Gedanken körperlichen Ausdruck zu verschaffen.

ARME HOCH ATMEN

Diese Übung soll die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Körper richten. Im Sitzen oder im Stehen spüren Sie, wie sich Ihre Füße auf dem Boden anfühlen. Achten Sie auf Ihren Atem, ohne dass Sie irgendetwas daran ändern müssen. Beginnen Sie Ihre Arme beim Einatmen zu heben und beim Ausatmen zu senken. Fahren Sie so 3 Atemzyklen lang fort. Achten Sie danach auf Ihren Zustand.

KURZER BODY SCAN

Mit einem Body Scan können Sie Ihrem Körper begegnen, Ihren Geist besänftigen sowie erkennen, welche Wahrnehmungen und Emotionen in Ihnen präsent sind. Er kann im Stehen, Sitzen, Liegen oder selbst in Bewegung durchgeführt werden. Machen Sie es sich in einer beliebigen Position bequem. Atmen Sie mehrere Male tief durch. Beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen zu verlagern. Das Schließen der Augen erleichtert die Sinneswahrnehmung. Sie werden bemerken, dass der Atem Sinnesempfindungen im Körper auslöst. Vielleicht spüren Sie den Atem, wie er durch die Nasenflügel strömt, möglicherweise fühlen Sie ihn in der Brust oder im Bauch. Es ist unwichtig, ob Sie diese Empfindungen benennen können. Lassen Sie sich auf diese Gefühle ein, während sie geschehen.

Legen Sie Ihren Fokus auf die Wahrnehmungen, die Sie am Scheitel Ihres Kopfes spüren. Lassen Sie Ihre Wahrnehmung langsam die Stirn hinab wandern. Weiter in Richtung Kiefer, Kinn, Nacken und Schultern. Machen Sie bei jedem Körperteil kurz Pause, nur um festzustellen, was sie dort spüren. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hin zu den Oberarmen und hinab zu den Fingerspitzen. Folgen Sie Ihren Wahrnehmungen den Armen entlang zurück hinauf bis zu den Schultern. Achten Sie auf Empfindungen im Hals und dann im Herzen.

Folgen Sie den Empfindungen in Brust, Magen, Bauch und Hüften. Nehmen Sie jeden Teil Ihrer Beine wahr, bis hinab zu den Knöcheln, Fersen und Zehen.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Atem zu. Nehmen Sie Ihren gesamten Körper wahr und erkennen Sie, ob bestimmte Teile auf sich aufmerksam machen wollen, oder ob es Stellen gibt, wo sich Empfindungen am lebendigsten oder dynamischsten anfühlen oder wo sie gänzlich fehlen. Danach, wenn Sie dafür bereit sind, öffnen Sie allmählich Ihre Augen.

Bemerkten Sie während des Body Scans angeregte, angespannte oder entspannte Stellen? Welche waren es? Welche anderen Informationen erfuhren Sie während der Begegnung mit Ihrem Körper?

3-ZENTREN-ÜBUNG

Diese ist eine von vielen Body-Scan-Variationen. Während Sie bewusst atmen, machen Sie eine Minute lang einen Body Scan in einem Teil Ihres Körpers. Beginnen Sie mit einem Scan des Kopfes, der die Gedanken und Ideen darstellt. Fahren Sie mit dem Bauch fort, der Ihre "Bauchgefühle" repräsentiert. Wenden Sie für eine weitere Minute Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Herzen zu, das Werte und Vorhaben repräsentiert. Was nehmen Sie dort heute wahr? Was lebt in Ihnen? Welche Geschichten möchten Sie heute erzählen und teilen?

VÖGEL BEOBACHTEN

Diese Übung kann entweder ganz kurz sein, viele Minuten dauern oder sogar in eine andere Aufgabe übergehen. Hier geht es darum, Ihre Aufmerksamkeit auf mehrere parallel stattfindende Ereignisse aufzuteilen. Zugleich werden Sie dazu angeregt, Entscheidungen zu treffen, für mögliche Bewegungen neue Lösungen zu finden und sich Ihrer Grenzen bewusst zu werden.

Begeben Sie sich zunächst in eine bequeme Sitzstellung, in der Sie mühelosruhig sitzen können. Richten Sie Ihren Blick auf einen bestimmten, nicht allzu weit entfernten Punkt, ohne dass Sie stark fokussieren – ein entspannter und neutraler, ruhiger Blick. Während Sie Ihren Blick auf die gleiche Stelle gerichtet halten, beginnen Sie Ihren Kopf langsam um Ihre Augen im Kreis zu bewegen, jedoch mit gleichbleibend neutralem Blick auf dieselbe Stelle. Bewegen Sie sich so schnell oder langsam, wie Sie mögen, während der Blick stets gleich bleibt. Während Sie sich bewegen, darf sich Ihr Kiefer entspannen und öffnen.

Gibt es noch andere Bewegungen, die Sie bei gleichbleibendem Blick und entspanntem Kiefer machen möchten? Wie kann es leichter gehen? Wie kann es sanfter gehen? Ist es möglich, die Aufmerksamkeit zu entspannen? Ist es möglich, das Fokussieren des Blicks zu vergessen?

Nutzen Sie die letzten paar Sekunden, um regungslos und still dazusitzen.

BUBBLE-NACHSCHAU

Nehmen Sie einen Moment Zeit, um sich Ihrem persönlichen Raum, Ihrer Blase ("Bubble") zuzuwenden und beschreiben Sie, wie sie sich anfühlt, welche Form und Dichte sie hat, wie groß und wie durchlässig sie ist, ob sie eine Farbe hat, usw. Sie müssen nichts daran ändern, nur wahrnehmen, wie sie beschaffen ist.

ERDUNG

In dieser Übung geht es um die Erdung im Sitzen. Sie leitet sich von der Alexander-Technik ab und hilft bei der Erdung und Entschleunigung. Setzen Sie sich auf die Sesselkante. Spüren Sie, wie sich Ihre Sitzknochen anfühlen. Schaukeln Sie ein wenig auf Ihren Sitzknochen vor und zurück. Versuchen Sie die Übung, mit minimaler Anstrengung in Bauch, Hüfte, Wirbelsäule, Oberkörper und Oberschenkel durchzuführen. Denken Sie daran, frei zu atmen.

3-MINUTEN-RESET

Diese Übung stammt von der legendären Lehrerin der Kontaktimprovisation, Nancy Stark Smith, und hilft Energie zu tanken. Sie passt in die Mitte des Bewegungsunterrichts. Andernfalls ist eine Warnung nötig: Sie und Ihre Teilnehmer*innen müssen Acht geben, dass niemand verletzt wird, insbesondere, wenn keine Aufwärmphase stattgefunden hat. Wenn Sie die Übung mit anderen Personen durchführen, erklären Sie zuerst die Übung, bevor Sie sie durchführen. Suchen Sie sich einen Platz, strecken Sie die Arme aus, um festzustellen, ob Sie genügend Raum haben. Die gesamte Übung besteht aus 3 Aktivitäten. Jede Aktivität wird eine Minute lang ausgeführt. Stellen Sie den Timer auf eine Minute. Und los geht's!

Erstens: Bewegen Sie sich mit dem ganzen Körper sehr schnell, hochhüpfen, auf der Stelle laufen, hopsen, Kniebeugen oder Liegestützen machen usw. Zweitens: Bleiben Sie ganz ruhig, keine Bewegung (mit Ausnahme der Augäpfel) ist erlaubt. Drittens: Machen Sie mit Ihrer Stimme ein Geräusch, singen Sie eine Melodie, verändern Sie die Lautstärke, verändern Sie die Melodie, singen Sie die Melodie leise und dann schreien Sie. Hören Sie nicht auf, Geräusche zu machen.

BEWEGUNGS-ESPRESSO

Eine kurze Übung, um den Körper aufzuwecken. Gönnen Sie sich einen Bewegungs-Espresso, was immer das für Sie bedeutet. Was muss Ihr Körper jetzt tun, damit er aufwacht? Welche Bewegung kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Kaffee denken? Vielleicht möchten Sie hüpfen? Sich ein bisschen schütteln? Sich ein bisschen dehnen? Machen Sie, was Ihnen in den Sinn kommt. Wenn Sie die Übung mit anderen Personen machen, könnten Sie diese am Ende fragen, welche Art von Bewegung ihnen jeweils geholfen hat. Wie können sie sich selbst durch Bewegung helfen? Dies trägt dazu bei, das Bewusstsein für die Bedürfnisse des Körpers zu schärfen und für die Art von Bewegung, die ihnen in unterschiedlichen Situationen hilft.

PULS DES LEBENS

Diese Übung leitet sich von der PAULA-Methode ab. Dabei wird die An- und Entspannung der Muskeln mit Geräuschen kombiniert. Atmen Sie durch die Nase ein. Beim Ausatmen machen Sie ein "Sch-schsch"-Geräusch. Atmen Sie wieder durch die Nase ein. Machen Sie das "Sch-sch"-Geräusch und formen Sie dabei Ihre Lippen, als ob Sie jemanden küssen möchten. Beim Einatmen die Lippen lockern. Machen Sie auf diese Art weiter, bis die Übung zu Ende ist.

Beim nächsten Einatmen drücken Sie Ihre Handflächen und Ihre Füße zusammen. Beim Ausatmen lösen Sie die Spannung. Wiederholen. Atmen Sie durch die Nase ein und spannen Sie Handflächen und Füße an, atmen Sie aus und machen Sie ein "Sch-sch-sch"-Geräusch, während Sie zugleich Handflächen und Füße entspannen. Wiederholen Sie diese Abläufe so oft, wie Sie mögen. Achten Sie auf die Details bei den sich überschneidenden Bewegungsmustern.

Das Soft-Skills-Mapping-Tool ist ein intuitives, entspanntes Werkzeug zur Erkundung, Reflexion und zum Verständnis von sozialen Kompetenzen und möglichen Auswirkungen, wenn diese vorhanden sind oder fehlen.

Finden Sie die Bedürfnisse Ihrer Klient*innen, Ihres Teams sowie Ihre eigenen heraus. Welche Rolle spielen Ihre Soft Skills in Ihrem Beruf? Was benötigt ein bestimmtes Team, eine bestimmte Gruppe oder eine Person hinsichtlich Soft Skills zur Erfüllung ihrer Aufgaben? Das sind nur einige der Fragen, bei deren Beantwortung das Soft-Skills-Mapping-Tool Unterstützung bietet.

Das Mapping-Tool bietet ein Verfahren, das Menschen hilft, jene Soft Skills zu identifizieren und zu begreifen, die für sie aus beruflicher Sicht am wichtigsten sind. Es macht Stärken, Schwächen und Weiterentwicklungsmöglichkeiten erkennbar und auf anschauliche Weise verständlich.

Das Tool wurde zwar für den Gebrauch mit Moderator*in konzipiert, kann aber auch für den Selbstreflexionsprozess eingesetzt werden.

Soft-Skills-Mapping kann der erste Schritt im Rahmen eines längeren Soft-Skills-Entwicklungsprozesses sein. Nutzen Sie dieses Tool zusammen mit dem Handbuch "Embodied Soft Skills Training" zur Entwicklung eines Trainingsprogramms, das Ihren Teilnehmer*innen den größtmöglichen Nutzen bietet!

