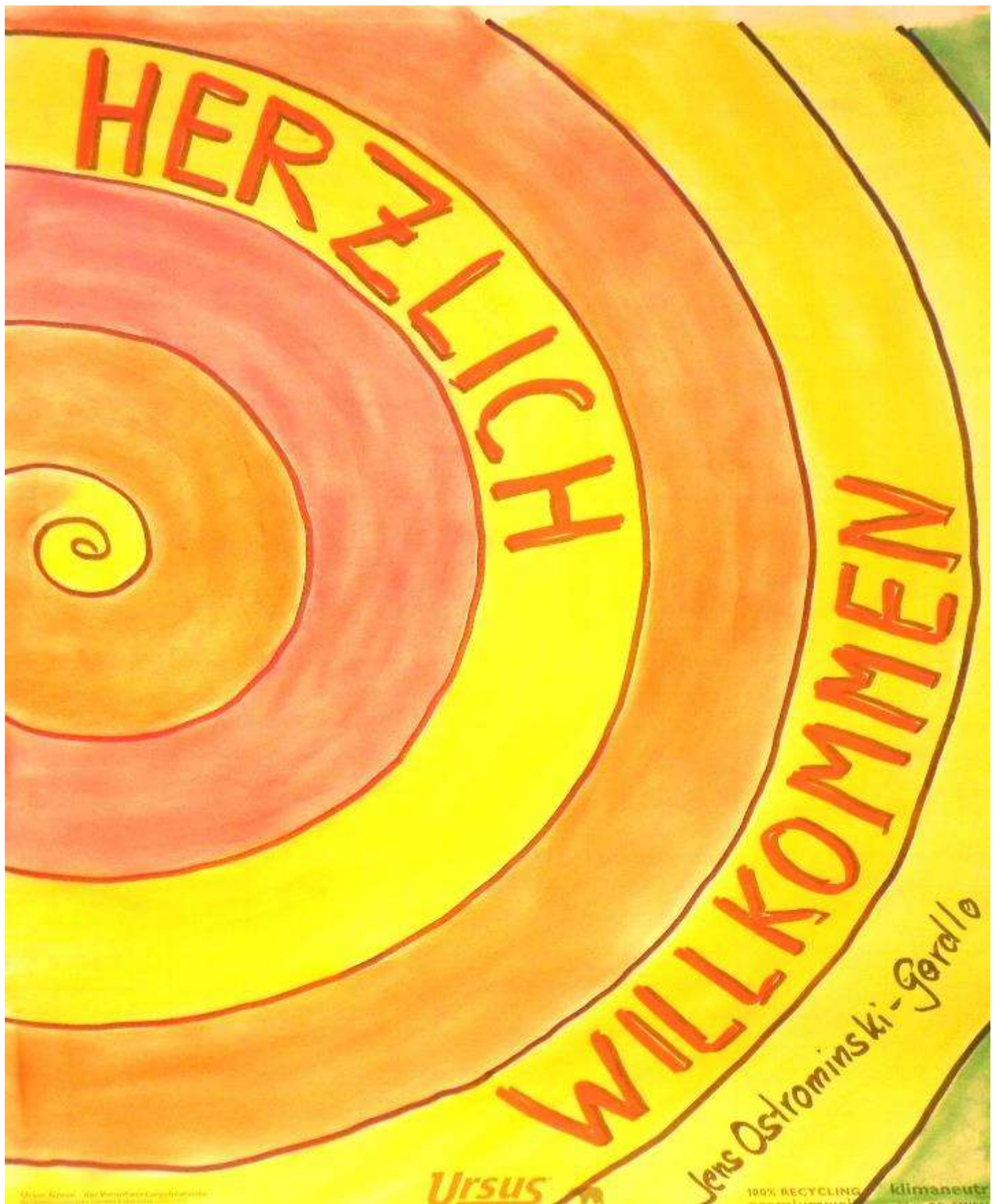
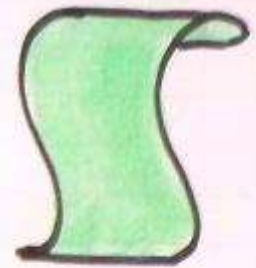




**Fortbildung für
VAMS Ehrenamtliche:
Spaß am Ehrenamt**



Agenda



- * Begrüßen
- * Kennen Lernen
- * Spielregeln
- * Pausen vereinbaren
- * Erwartungen Klären
- * In's Tun kommen
- * Maßnahmen vereinbaren
- * Bilanz ziehen
- * Feedback geben
- * Verabschieden

Einleitung

Begrüßen

Kennenlernen

Zeiten
vereinbaren

Spielregeln
aktualisieren

Erwartungen
klären

Ziel
vereinbaren

Agenda
vorstellen

Hauptteil

In den Tag
kommen

Inteam werden

Motivation
checken

Vision erfinden

Mitstreiterinnen
finden

Team üben

Mit mir in
Kontakt kommen

Schlussteil

Klarheit
erzeugen

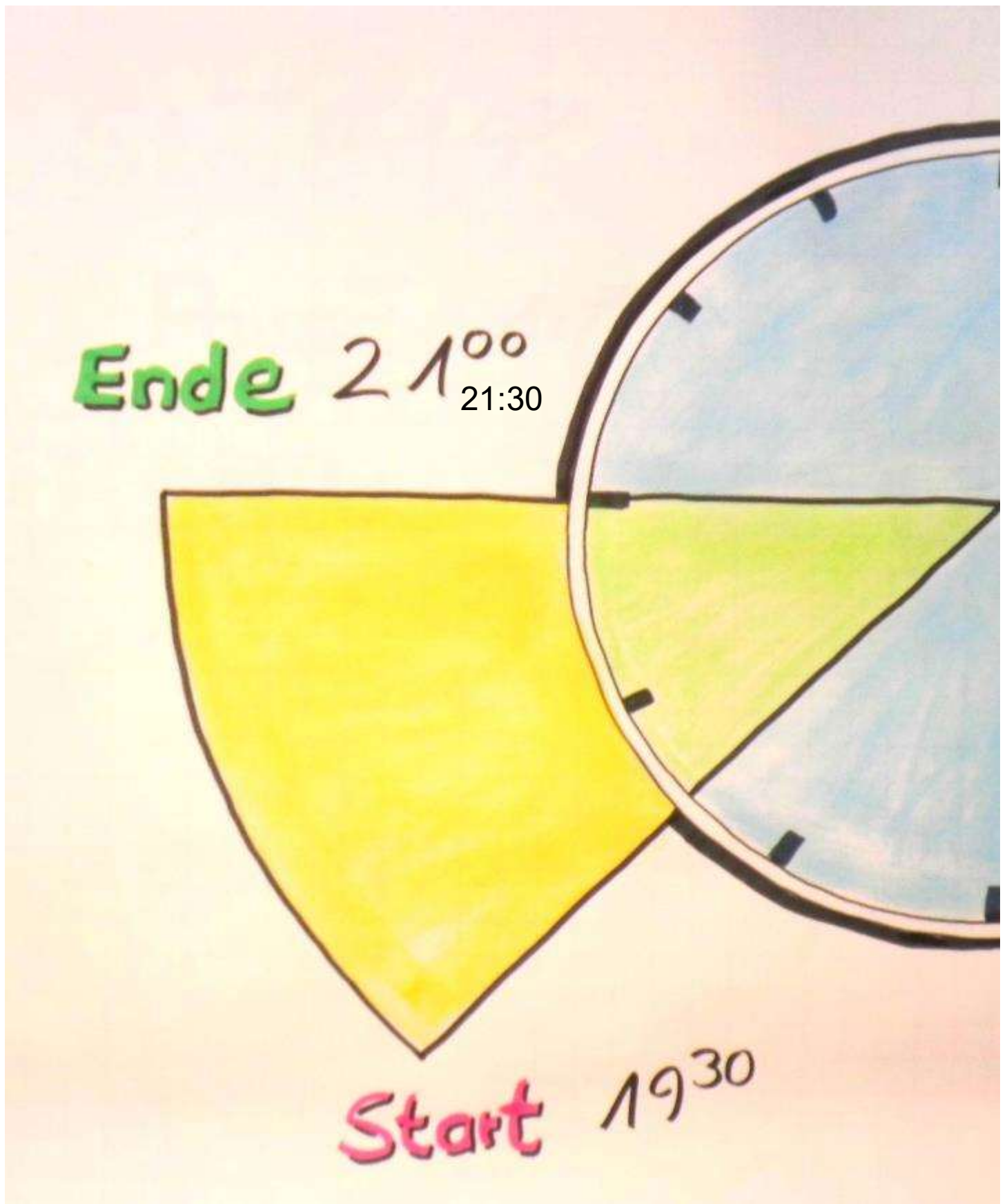
Maßnahmen
vereinbaren

Bilanz
ziehen

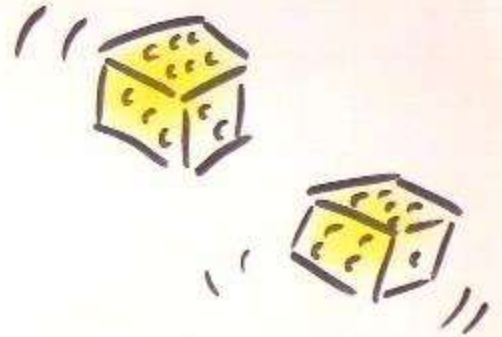
Ausblick
geben

Feedback
einholen

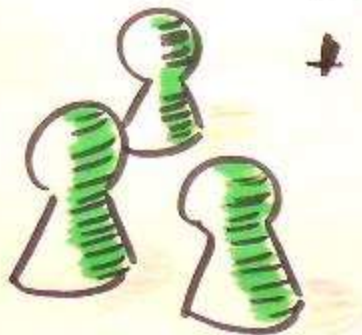
Verabschieden



Spielregeln vereinbaren



- * „Du“
- * ausreden lassen
- * Respekt haben
- * jede Meinung zählt
- * nur Einer redet
- * Handy lautlos
 - ↳ telefonieren in der Pause
- * Pünktlich sein
- * alles bleibt im Raum



Störung hat Vorrang

Erwartungen

- Warum bin ich hier?
- Welche Erwartungen habe ich an diese Veranstaltung?
- Was wäre ein Erfolg für mich, hier gewesen zu sein?



Erfahrungen
- austauschen
- teilen
- sammeln

• Umsonst
• neue Motivation
• Fortbildung

• Spaß 'wiederfinden'
• Austausch mit Anderen

ALTE UND NEUE
GESICHTER WIEDER
ZU TREFFEN

VAMV
Kennenlernen
Spaßkrisis

Flut. als
Multipli-
kator an-
bieten

Austausch
- wie sieht es bei dem
Anderen aus
- was er an bietet ...

NEUE IDEEN
und
Erfahrungen
sammeln

- weil es früher auch
toll war
- im Kontakt bleiben
- WIR - Gefühl

NEUE MOTIVATION
AUCH FÜRS EHRENAMT
FINDEN.

- "Spaß" nicht verlieren
/ finden

VAMV-
Menschen
Kannenerne
Mehr Spaß
in Amt

- entspannte Atmosphäre
- "Input" / Austausch
- Wohlfühlen im Miteinander

Zum Abschied für
den VAMV
brennende
Menschen
sehen

Von den Erfahrungen
der anderen zu profitieren
etc. was dazu
lernen

• Austausch mit anderen
• Aufregungen

ALTE & NEUE
VERBINDUNGEN
AUFFRISCHEN

ERFOLGREICHE
UMSETZUNG DER
VERMITTELTEN
INHALTE / TRANSFER

- "spaßige" Atmosphäre

Ist schon
passiert

Kommunikation
mit anderen
Mitgliedern
gemeinsames Beisamm
kommen

Das Gefühl,
das der
VAMV
wecker-
besteht

- positive Rückmeldung
Resonanz
- eigene Motivation
erhalten können/au-
fachen

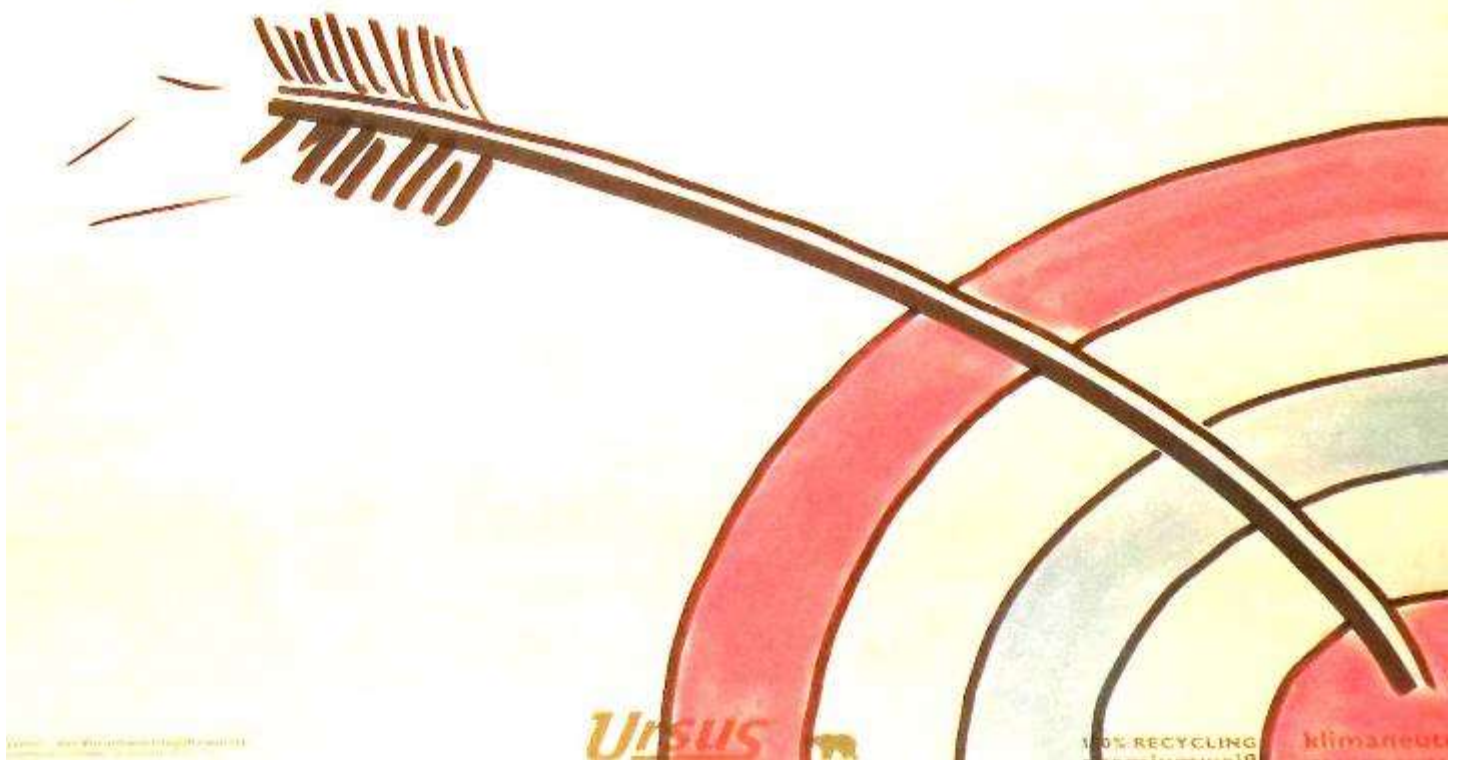
• Klarheit für späteres
Handeln

Erste Impulse

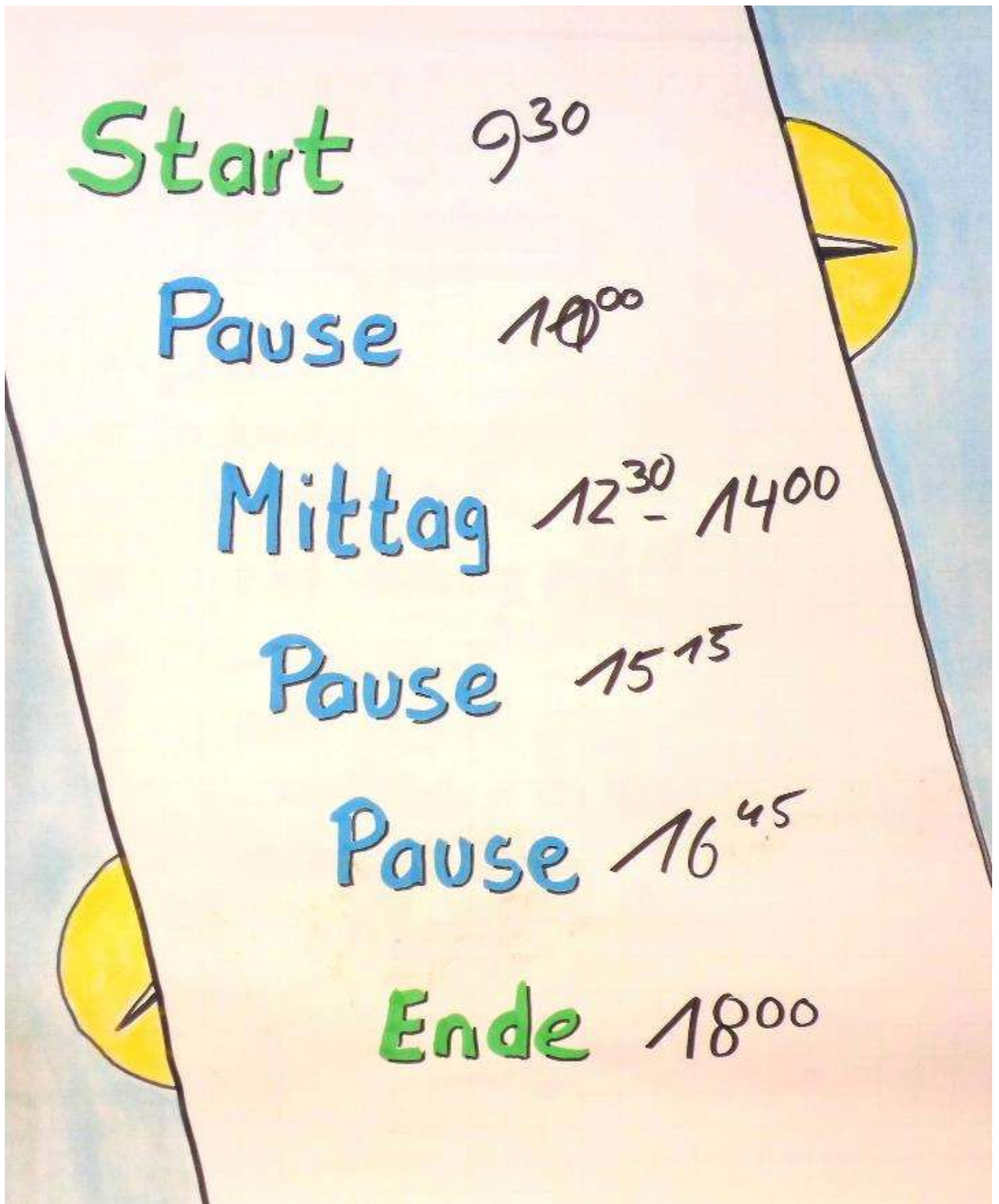
- Motivation hängt
- Amtsmüde
- Wunsch nach Gemeinschaft
- Kompetenzen erweitern
- Kommunikationsbedürfnisse sind vorhanden

Ziele

- * Klarheit für späteres Handeln erzeugen
- * Mit Motivation nach Klausur gehen
- * Bindung stärken

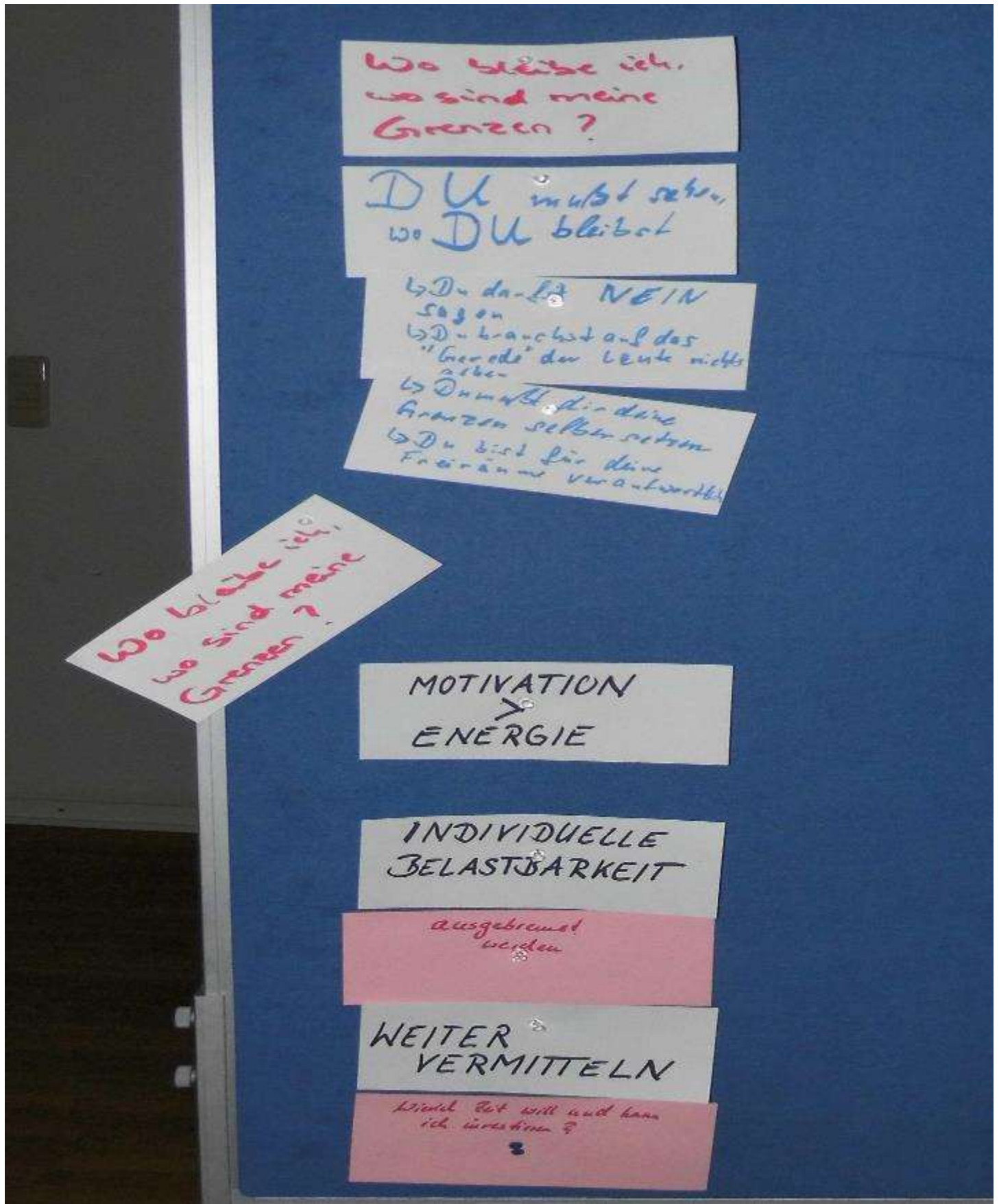












Was macht Lust zu Frust?
(bzgl. Ehrenamt)

Sich nach Gemeinschaftsaktionen vom Fickler machen

Kein offenes Ohr für die Probleme anderer (neuer) Mitgl.

nur auf Vorteile aus sein (Konsumverhalten)

Nicht Beteiligung an gepl. Veranstaltungen

Sich nicht i.d.G. einbringen

z.B. Kindergruppenleitung
Wohlfühlen
da ist ein ganz gutes Konzept
aber in die Länge wird es dann
frustig nicht mehr

Desinteresse

Überfordert sein
was weiter führt
die Forderung anderen bringen
von 2005 bis heute

Unzuverlässigkeit

da haben wir nicht
mehr...
kann sein, dass das...
das...
das...

Selbsthilfe gedanklich
ist voran gegangen
fremd helfen

Spaß Spaß Spaß
auf der...
was...
im...
das...

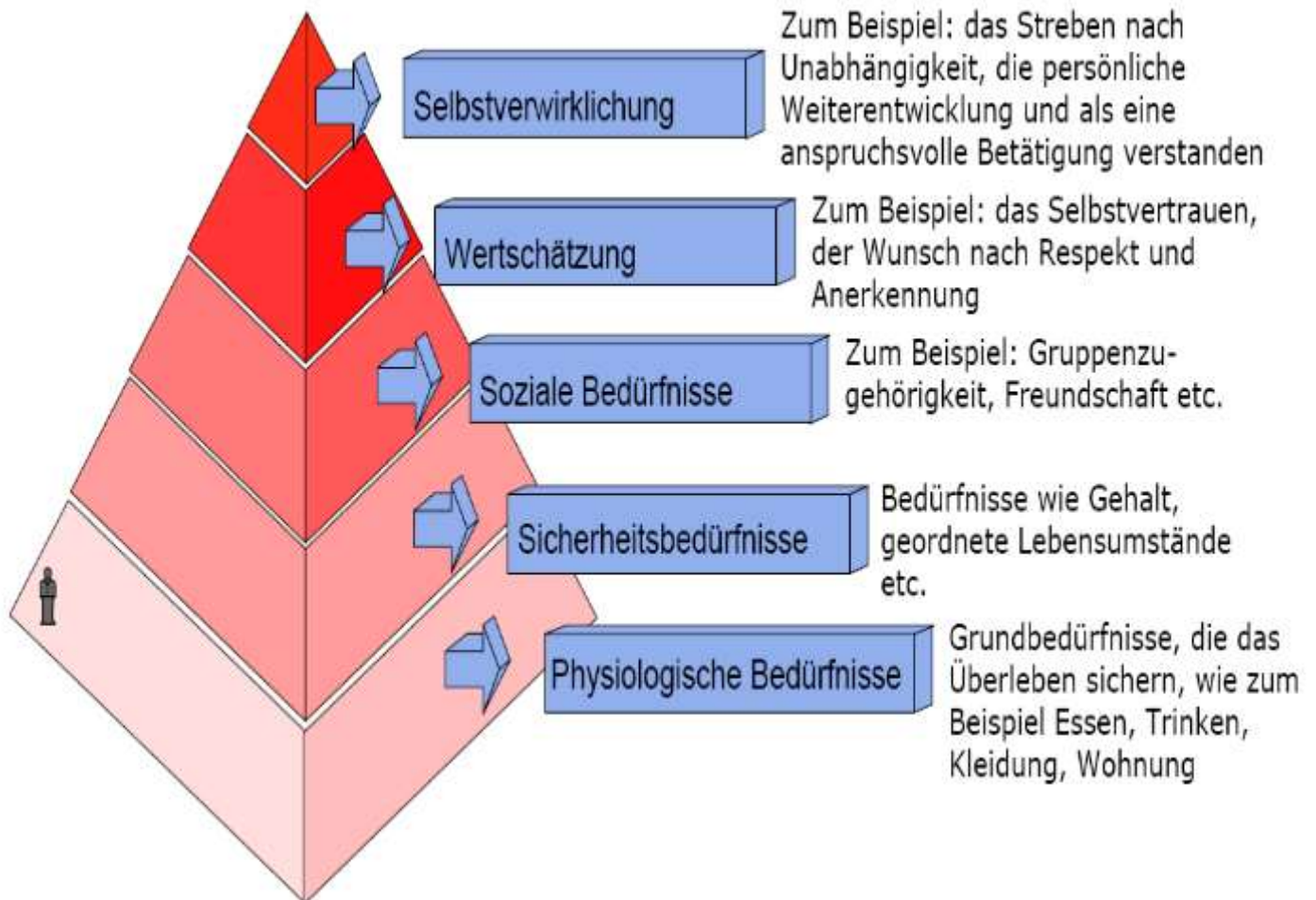
z.B. "Kindergartensicherung" 1
Vorteile
das ist ein ganz prima Konzept
aber in der Länge wird es dann
(frustig) politischer Weg

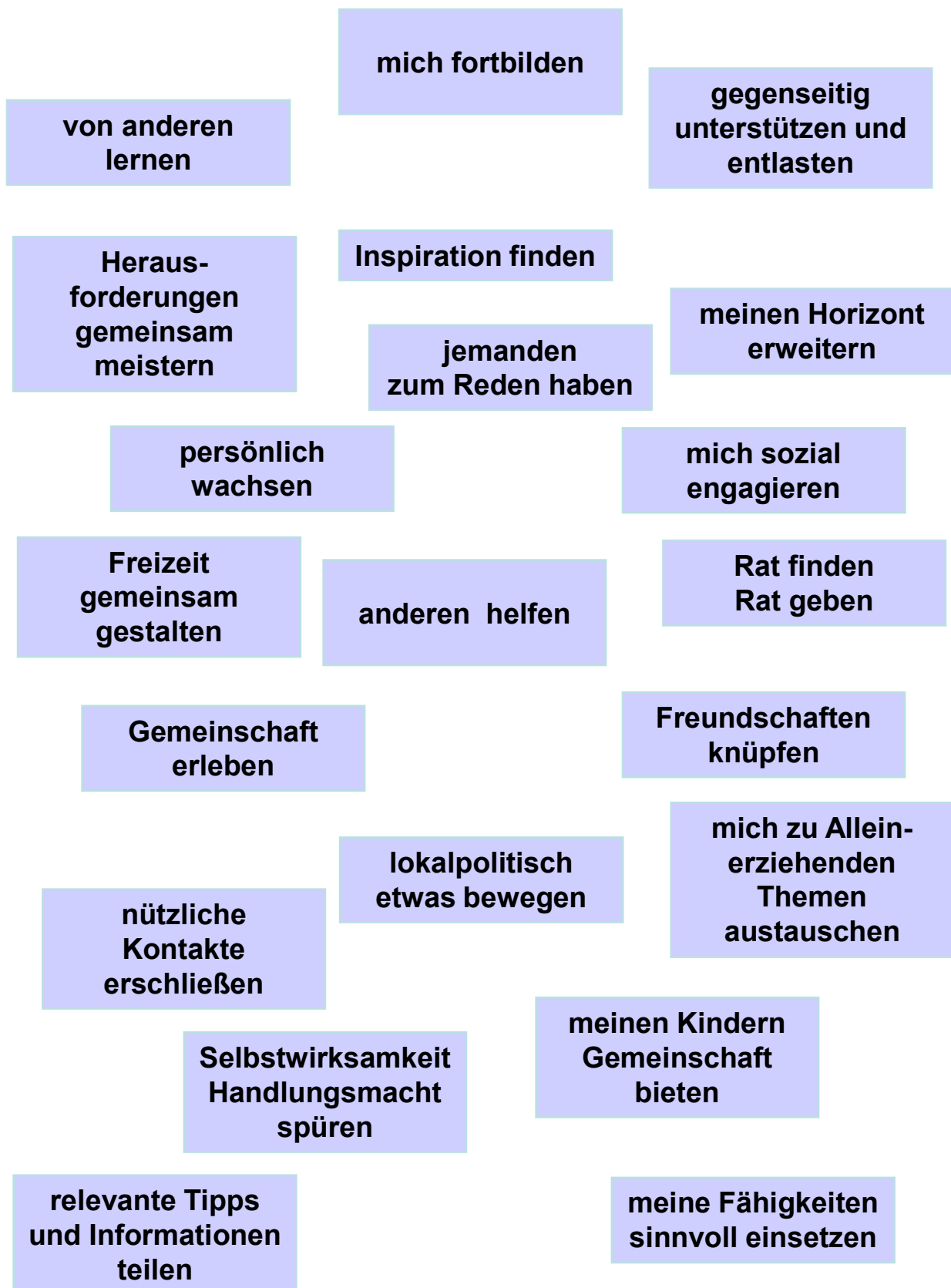
Unterhalt + vor Schule 2
was eher SDV ist
die Forderung durch zu wenig
von KGS auf politischem Weg

→ da haben wir nicht 3
mehr von ←
(wom soll ich mich dafür einbringen, da habe ich mir nichts)
Kurz gedacht | bekenntniszeit

Selbsthilfe gedanke 4
ist verloren gegangen
"freund helfen"

Spaß Spaß Spaß 5
in große Pflichterfüllung
... nicht so tragen können wenn's gut ist
... bei dir bloß nicht strecken!





a) Aufteilung der Gesamtgruppe in 2 Untergruppen
(5-6 Personen)

b) Bearbeitung der Fragen mit klarer Zeitvorgabe
(1 Min. pro Person)

Fragen / Aufgabenstellungen

1. Warum haben Sie sich so zusammengefunden?

2. JedeR stellt sich den anderen vor, indem er/sie etwas positives über sich selbst sagt. Dies sollte...

1. Den anderen in der Gruppe unbekannt sein
2. Das eigene Image „aufpolieren“
3. Wahr sein

3. JedeR soll versichern, den anderen etwas negatives über sich selbst mitzuteilen – soweit es in dieser Situation riskiert werden kann. Dies soll...

1. Den anderen bisher unbekannt sein
2. Nicht allzu leicht fallen
3. Und wieder wahr sein

4. Prozessauswertung in der Gruppe

1. Welcher Art waren die Beiträge bisher?
2. Waren Sie flach und nichtssagend / riskant und persönlich?
3. Was war leichter zu sagen: Positives oder Negatives?
4. Wie fühlten Sie sich dabei?

5. Beschreiben Sie bitte eine Situation in der Vergangenheit, in der Sie sich ohnmächtig und handlungsunfähig gefühlt haben. Wie ist es Ihnen dabei ergangen?

A: Der Teil von uns, der uns selbst und anderen bekannt ist. Den wir offen und frei zeigen, ohne Ängste oder Vorbehalte.

C: Der Teil von uns, der uns bekannt ist, den wir aber vor anderen verborgen halten. Nur Sicherheit und Vertrauen können diesen Teil verkleinern helfen.

A: Der öffentliche Bereich (allen bekannt)	B: Der blinde Fleck (nur anderen bekannt)
C: Die Privatperson (nur mir bekannt)	D: Das Unbewusste (keinem bekannt)

Abb.: Das JOHARI-Fenster

B: Der Teil von uns, den wir selbst nur wenig, andere aber sehr deutlich wahrnehmen. Sei es Gewohnheiten, Tonfall, Mimik, Gestik, Verhaltensweisen u.a.m.

D: Der Teil von uns, den weder wir selbst noch andere kennen. Verborgene Talente und Begabungen können hier ebenso angesiedelt sein wie traumatische Erlebnisse.

Je nachdem, wie gut wir uns selbst kennen und wie hoch das Vertrauen ist, das wir in andere setzen, sind die einzelnen Bereiche A bis D größer oder kleiner.

Ziel aller Arbeit an sich selbst muss es sein, die Bereiche B und D zu verkleinern. Und da alle vier Bereiche in Wechselwirkung zueinander stehen, bedeutet das: Wenn Sie es schaffen, den öffentlichen **Bereich A zu vergrößern**, sind Sie auf dem besten Weg, ein besseres Bild von sich selbst zu gewinnen.

Das erfordert allerdings so einiges:

Es erfordert den Mut, sich mitzuteilen und auch Dinge über sich preiszugeben, die man lieber verborgen halten möchte.

Es erfordert die Fähigkeit, Reaktionen von anderen wahrzunehmen und anzunehmen.

Es erfordert die Bereitschaft, aktiv Feedback zu geben und zu nehmen.

Gerade das **Feedback sollte als Chance verstanden werden**, sich einmal buchstäblich mit anderen Augen zu sehen. Diese Augen müssen nicht die ultimative Wahrheit verkünden, sicher nicht. ☺ Aber diese Augen können Ihnen dabei helfen,

- Ihren blinden Fleck zu verkleinern
- Selbst- und Fremdbild zu vergleichen und
- last but not least beide aneinander anzunähern.

Wenn Sie sich selbst besser kennen lernen wollen, besteht die hohe Kunst darin, sich dem Spiegel des anderen zu stellen, diesen vor dessen Hintergrund einzuordnen und sich das herauszuziehen, was Ihnen wichtig erscheint.



Input: Johari-Fenster

6. Offenheit und Vertrauen in der Kleingruppe

1. JedeR erhält einen Zettel, darauf ist eine Zahl von 0-100 zu schreiben, die den Grad der Offenheit in der Gruppe angibt. Beurteilt die Situation der Gespräche der gesamten Gruppen und nicht, wie man/frau sich gefühlt hat.
2. War alles nur oberflächliches Gerede, dann ist 0 die richtige Beurteilung.
3. War es für diese Situation ganz erstaunlich offen, dann wäre 100 anzugeben.
4. Die Offenheitsbeurteilung erfolgt ohne Namensangaben
5. EineR sammelt die Zettel ein und errechnet den Durchschnittswert.

7. Diskussion in der Kleingruppe

1. Wie kommt es zu den Differenzen?
2. Was macht Offenheit aus?

8. Der erste Eindruck

1. Jeder bittet zwei Gruppenmitglieder nach freier Wahl, ihm/Ihr mitzuteilen, welches der erste Eindruck war, den man/frau auf die gewählte Person gemacht hat (Hier in der Gruppe, oder der Eindruck, der seit Jahren zurückliegt).
2. JedeR gibt das Motiv seiner Wahl bekannt:
 1. Warum gerade die beiden Gruppenmitglieder?



1	Was ist in Deiner momentanen beruflichen und persönlichen Situation die Schlüsselherausforderung und was sind die gerade auftauchenden Möglichkeitsräume, die Dein Leben Dir bietet?
2	Deine Zentrale Frage, Deine Schlüsselfrage: Welche Fragen, wenn Du einmal tiefer forschst, können Dir helfen, Deine momentane Situation besser zu beschreiben und welche Fragen können Dir helfen, den nächsten Schritt auf Deiner eigenen beruflichen Reise zu tun?
3	Wann hast Du das Gefühl, dass sich Dein Herz öffnet? Was liebst Du wirklich? Was hast Du wirklich gerne?
4	Stell Dir vor, Du würdest Deinen Lebensfilm bis zu dem Moment Deines Lebens vorspulen, wo es Zeit ist zu sterben. Stell Dir vor, Du schaust in diesem Moment auf Deine Lebensreise als Ganzes zurück: Was möchtest Du in diesem Moment sehen? An was von Dir sollen sich die Menschen, die nach Dir weiter leben, erinnern?
5	Kommen wir jetzt mal in Deine momentane Situation zurück. Stell Dir vor, Du könntest eine Verbindung zu Deinem höchsten Zukunftspotential herstellen – zu dem Besten Deines zukünftigen ICH's – und Du könntest eine Frage daran richten, auf die Du auch eine bedeutungsvolle Antwort bekommen würdest. Welche Frage würdest Du Deinem zukünftigen ICH, Deinem höchsten Zukunftspotential stellen?
6	Halte inne, bleibe jetzt ganz in der Stille und höre ganz aufmerksam auf die Antworten, die das zukünftige ICH Dir geben will. Bleibe dran, höre zu und schreib es auf.



7	Kristallisiere nun Deine Vision und Deine Vorhaben heraus: Welche Vision hast Du für Dich selbst und Deine Arbeit? Welches sind die wesentlichen Elemente der Zukunft, die Du mit Deiner Arbeit und Deinem Leben (persönlich, professionell, sozial...) kreieren möchtest?
8	Von was müsstest Du Dich verabschieden, um Deine Vision Wirklichkeit werden zu lassen? Welcher alte Kram müsste weg?
9	An welchen Punkten in Deinem momentanen Leben erlebst Du bereits die Samen und erste Triebe der Zukunft, die Du kreieren willst?
10	Nehmen wir mal die nächsten drei Monate...wenn Du einem Mikrokosmos Deiner Zukunft aufbauen könntest und ihn durch eigenes Handeln erforschen und erkunden könntest, wie sähe dies aus?
11	Welches sind die zentralen Partner und Helfer, die Dich dabei unterstützen es Wirklichkeit werden zu lassen- und die Dich bei Deinem höchsten Zukunftsvorhaben unterstützen können?
12	Wenn Du Dich darauf festlegen würdest, Dein Vorhaben in die Realität um zu setzen, welche praktischen, ersten Schritte würdest Du in den ersten 3-7 Tagen gehen?

Ich habe keine Kraft, neue Menschen zu treffen. Dann lass ich es lieber gleich bleiben.

Dr. Widmer: „Mich erinnert diese Aussage an etliche niedergestimmte Patienten von mir, die sagen: ‚Erst wenn ich wieder mehr Energie habe, dann werde ich wieder aktiv.‘ Leider ist das ein großer Irrglaube. Die Energie wird erst mit dem Aktivwerden kommen. Nicht vorher. Ein Fahrraddynamo liefert Strom nicht im Stehen, sondern erst wenn du in die Pedale trittst. Deine Einsamkeit wird sich erst mit deinem TUN verändern. Nicht vorher. Leg los, obwohl du gerade keine Kraft hast, und lass dich überraschen.“

Alle wollen nur jammern. Darauf habe ich keine Lust. Dieser Style der Selbsthilfegruppe liegt mir so gar nicht.

Dr. Widmer: „Jammern ist ja der Punkt, der uns allen immer gerne vorgeworfen wird. Und dann tun wir es auch noch gegenseitig. Nicht schön. Ich habe auch gejammert. Oh ja! Und es ist manchmal auch einfach nötig und wichtig, um mit den ganzen belastenden Gefühlen umgehen zu können. Doch dann gibt es irgendwann den Punkt, wo sich etwas ändert und man wieder mehr ins Handeln kommt. Wenn du nicht mehr jammern willst, dann sage das offen. Viel wichtiger ist es, was du stattdessen willst. Möchtest du den Blick noch zurückrichten oder bist du schon so weit, dein Leben neu zu planen? Sage ehrlich und klar, WAS du willst, dann findest du auch die Richtige(n).“

Ich kann mir nicht vorstellen, jemanden zu finden, der zu meiner Wellenlänge passt.

Dr. Widmer: „Das ist auch nicht so einfach. Keine Frage. Es gibt Mütter, die lieben es, sich über Kochen, Stricken und Kinder auszutauschen. Und dann gibt es Mütter, die sich über philosophische Themen austauschen. Ich habe jetzt mit Absicht übertrieben. Nur weil wir alle alleinerziehend sind, heißt es nicht, dass wir alle zusammenpassen. Bildungsstand, Finanzen, Wohnort und Werte können grundverschieden sein. Sag ehrlich, welches deine Werte sind, und traue dich, dazu zu stehen. So findest du Menschen, die zu deiner Wellenlänge passen.“

Ich muss erst ganz viel Zeit haben, um aktiv zu werden und auch Menschen zu treffen.

Dr. Widmer: „Wir alle haben wenig Zeit. Solltest du hingegen die Nase davon voll haben, mit allem immer allein dazustehen, wirst du diese Zeit aufbringen. Wann und wie viel Zeit du dir nimmst, liegt ganz in deiner Hand. Wichtig ist, dass du dir klar darüber wirst, wann und wie viel Zeit du investieren willst, und dir dementsprechende Ziele setzt.“

Wenn ich merke, jemand passt doch nicht so zu mir, ist es mir unangenehm, ihr/ihm abzusagen.

Dr. Widmer: „Ich denke, das kennt jeder von uns und es ist menschlich. Nach der Trennung reagieren wir häufig empfindlicher in zwischenmenschlichen Beziehungen. Sei ehrlich und schreibe: ‚Liebe ..., es passt nicht so ganz zusammen. Bitte nimm es nicht persönlich. Wir sind alle verschieden. Viel Erfolg für dein weiteres Netzwerken.‘“

Mit alleinerziehenden Frauen verbinde ich oft einfach strukturierte und bildungsferne Mütter aus dem TV. Da sehe ich mich nicht und deswegen finde ich sicher keine Gleichgesinnten.

Dr. Widmer: „Diese Annahme hatte ich früher auch. Alleinerziehende gibt es in allen Schichten. Das Bild der dauerhaft hilflosen Alleinerziehenden, das oft in den Medien präsentiert wird, entspricht aber eher selten der Realität. Wir sollten diesem Bild etwas entgegensetzen. Aktiv zu werden, ein Netzwerk zu gründen ist ein Weg, das zu tun! Du wirst merken: Es gibt viele starke Alleinerziehende um dich herum. Hast du bestimmte Ansprüche an eine Freundschaft beziehungsweise an dein Netzwerk, dann stehe dazu und nenne sie offen.“

Ein Netzwerk anzubieten bedeutet zwangsläufig, dass wir uns mehrfach im Monat treffen müssen, sonst bringt es ja nichts.

Dr. Widmer: „Blödsinn. Musst du nicht. Auch das kannst du genau definieren und absprechen, je nachdem, wie du Zeit und Lust hast. Vielleicht wollt ihr euch zwischendurch online austauschen oder mal telefonieren. Auch gut, solange du in Kontakt mit Menschen bist, die zu dir passen, und du dich verstanden fühlst.“