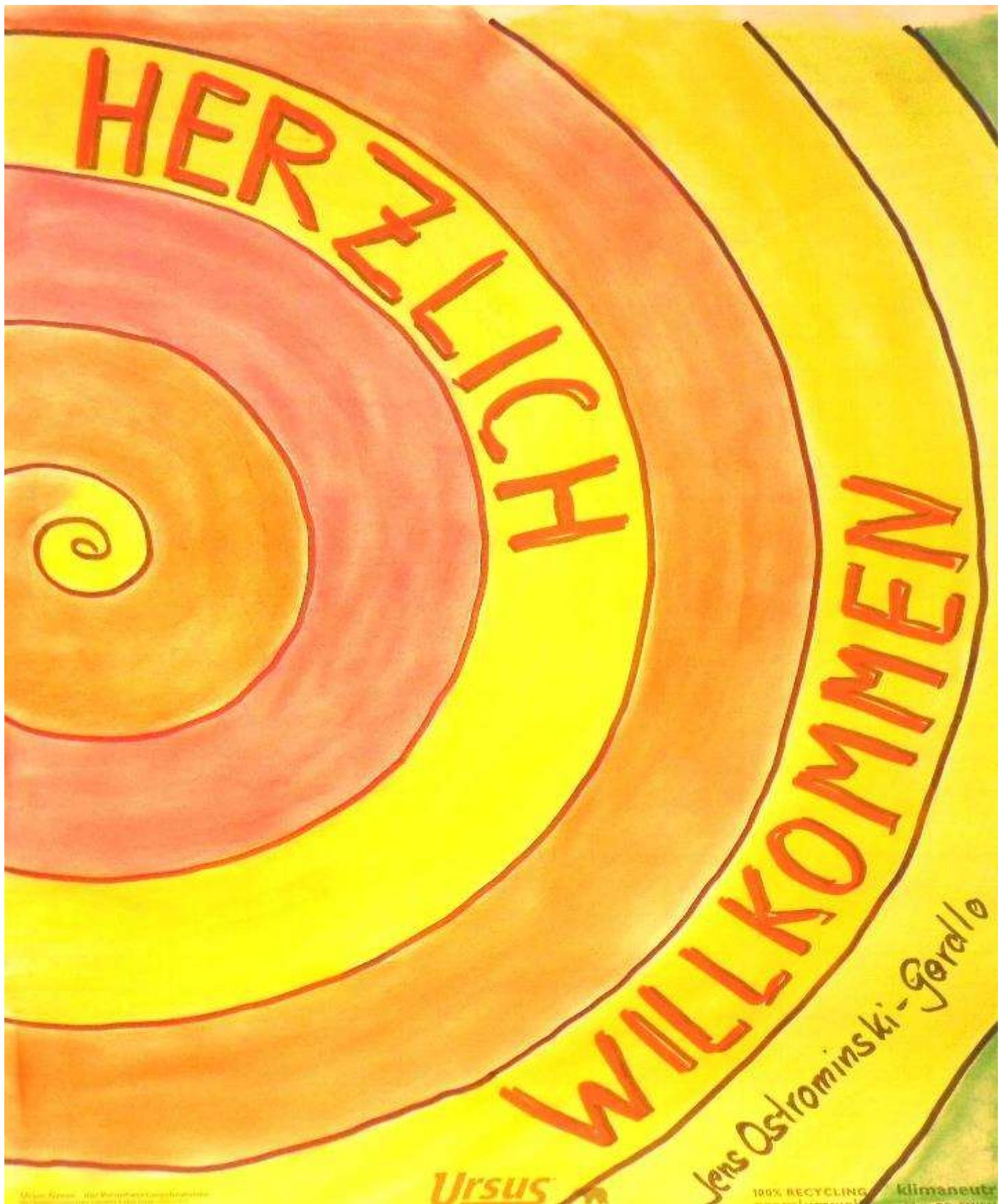
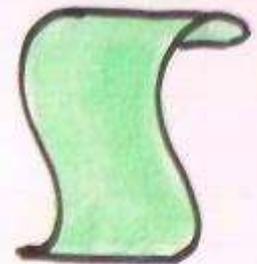




**Fortbildung für  
VAMS Ehrenamtliche:  
Spaß am Ehrenamt**



## 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

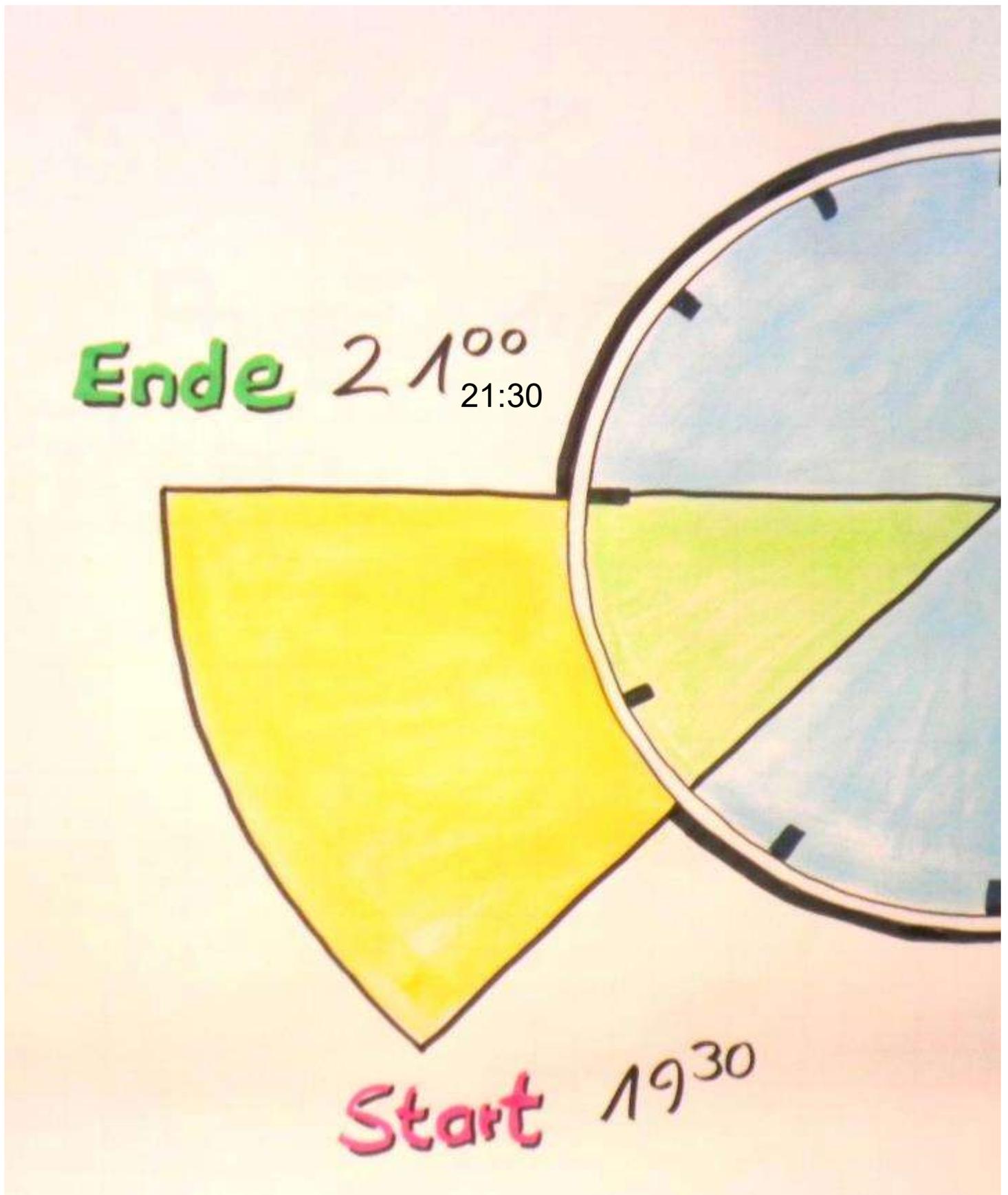
Maßnahmen  
vereinbaren

Bilanz  
ziehen

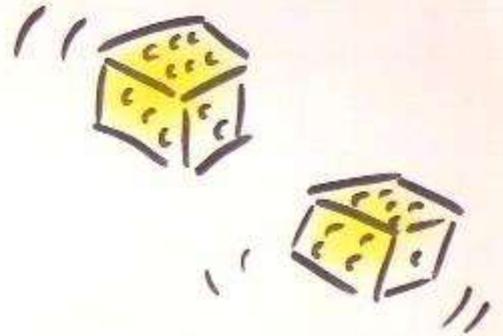
Ausblick  
geben

Feedback  
einholen

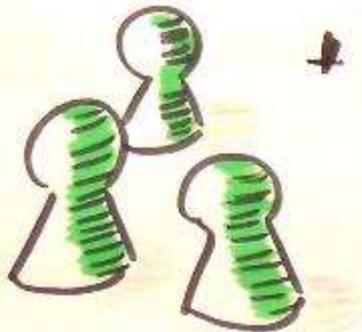
Verabschieden



# 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

Ursache

## 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 Jäten ...

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  
keine Lernerne  
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/aus-  
sachen

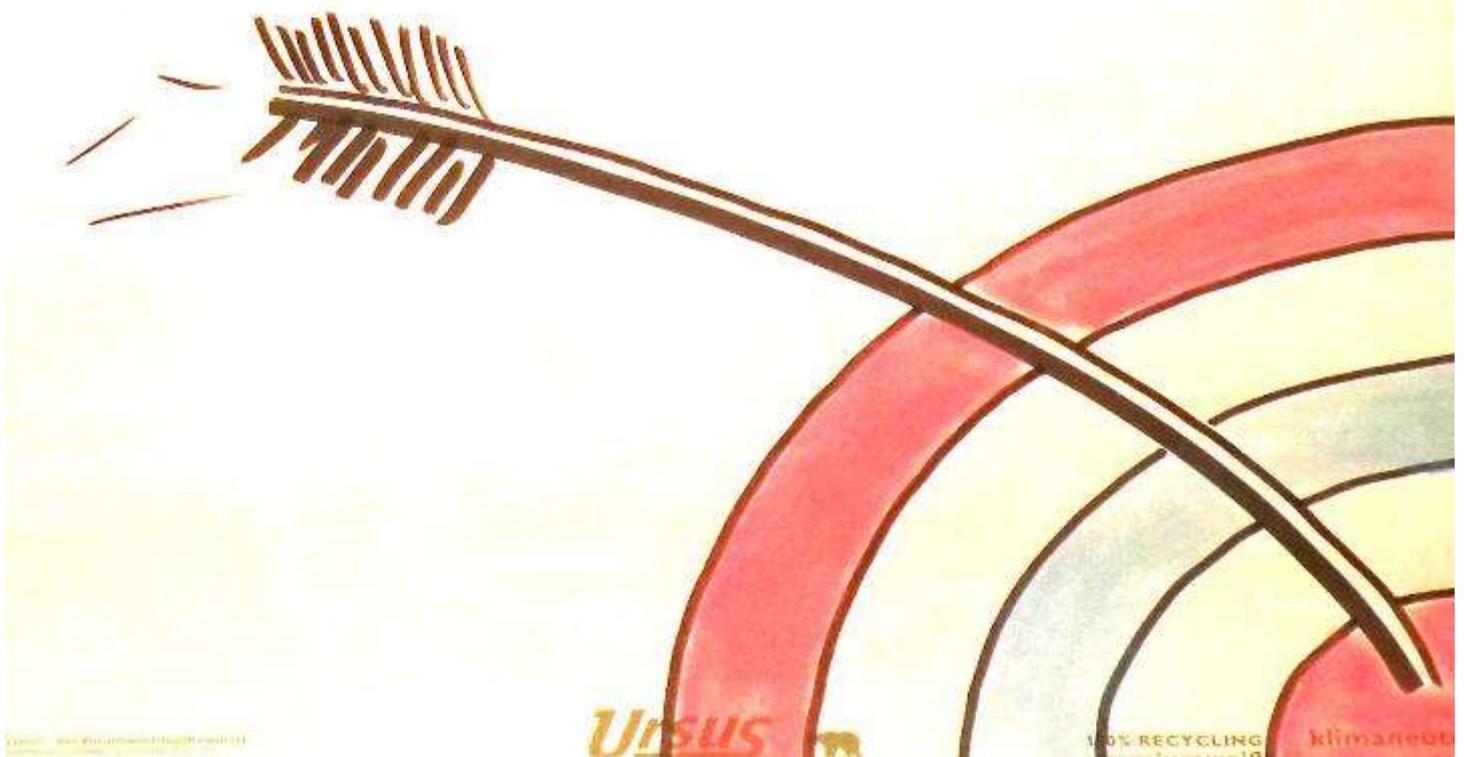
• Klarheit für späteres  
Handeln

# Erste Impulse

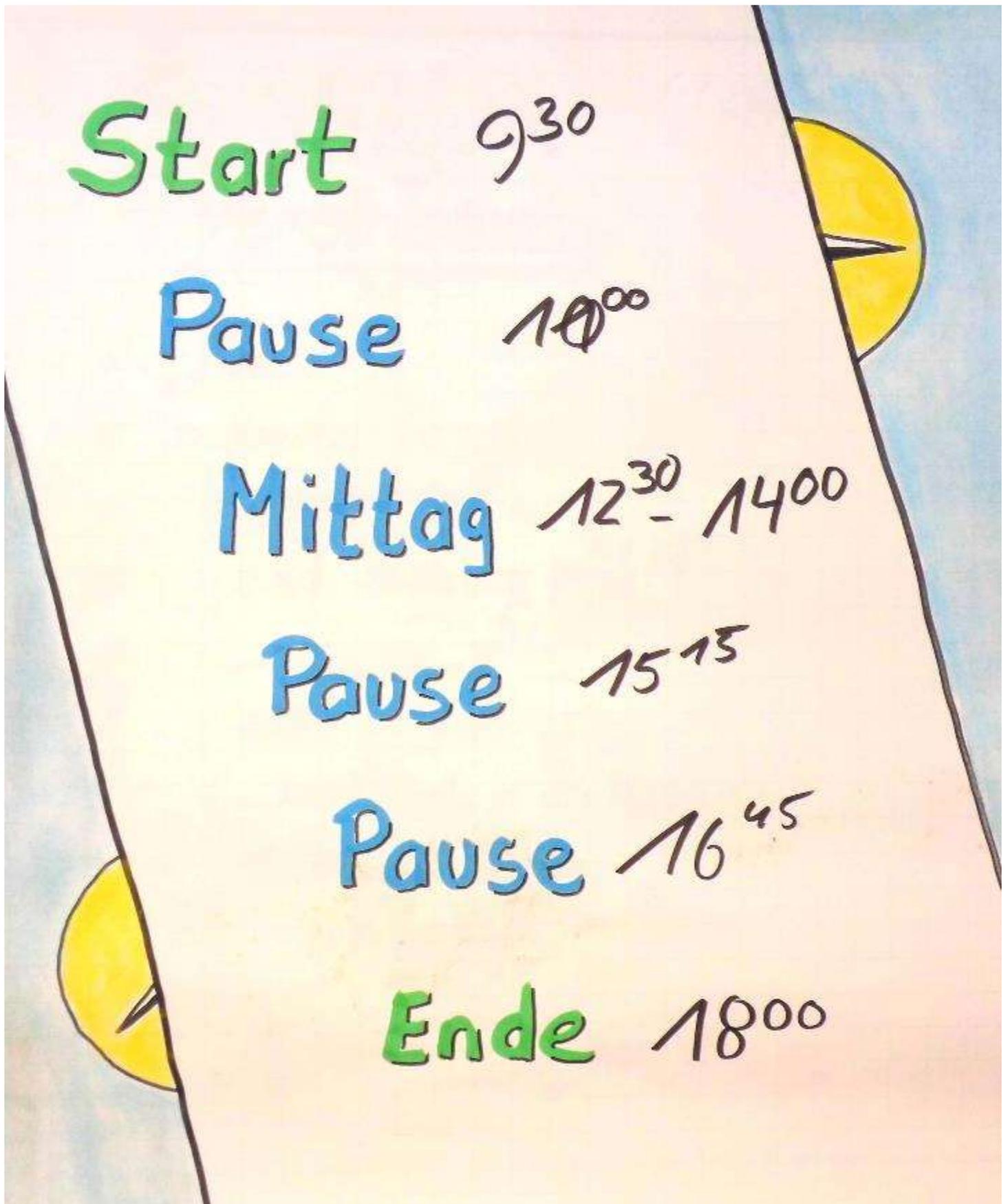
- Motivation hängt
- Amtsmüde
- Wunsch nach Gemeinschaft
- Kompetenzen erweitern
- Kommunikationsbedürfnisse sind vorhanden

# Ziele

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

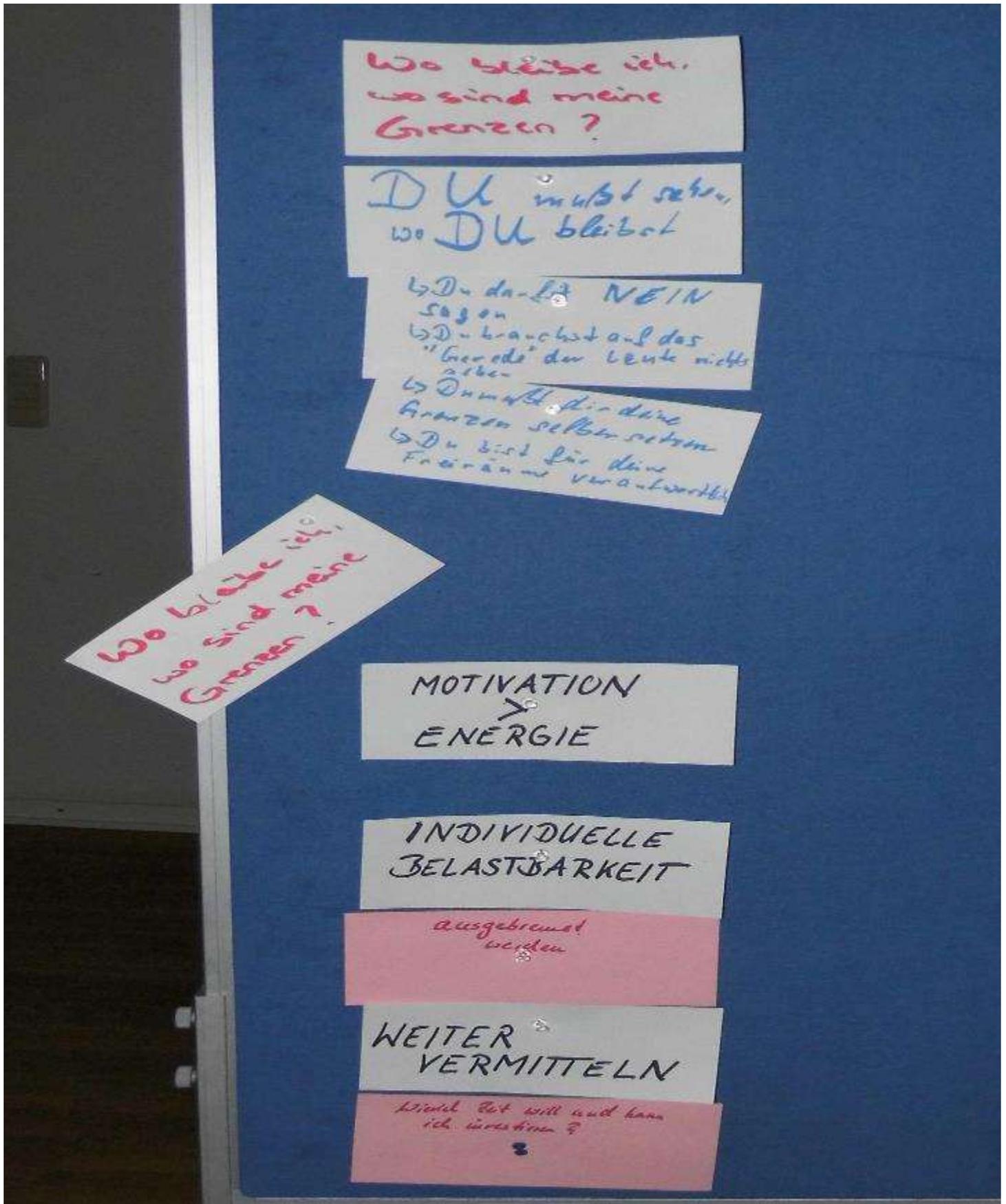












Was macht Lust zu Frust?  
(bzgl. Ehrenamt)

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  
Wohlfühl  
da ist ein ganz gutes Konzept  
aber in der Länge wird es dann  
falsch  
nicht mehr

Desinteresse

Überhaupt kein  
was weiter führt  
die Förderung anderer bringen  
von 2005 bis heute

Unzuverlässigkeit

da haben wir nicht  
mehr  
kann man sich nicht auf ihn verlassen, das ist ein  
sehr schlechtes Beispiel

Selbsthilfe gedanklich  
ist verloren gegangen  
fremd helfen

Spaß Spaß Spaß  
auf jeden Fall  
wird durch den Kontakt mit den  
Mitgl. ein Spaß sein

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

Unterhalt + vor allem  
was erste Schritt  
die Forderung durch zu bringen  
von KGS auf politischer Weg

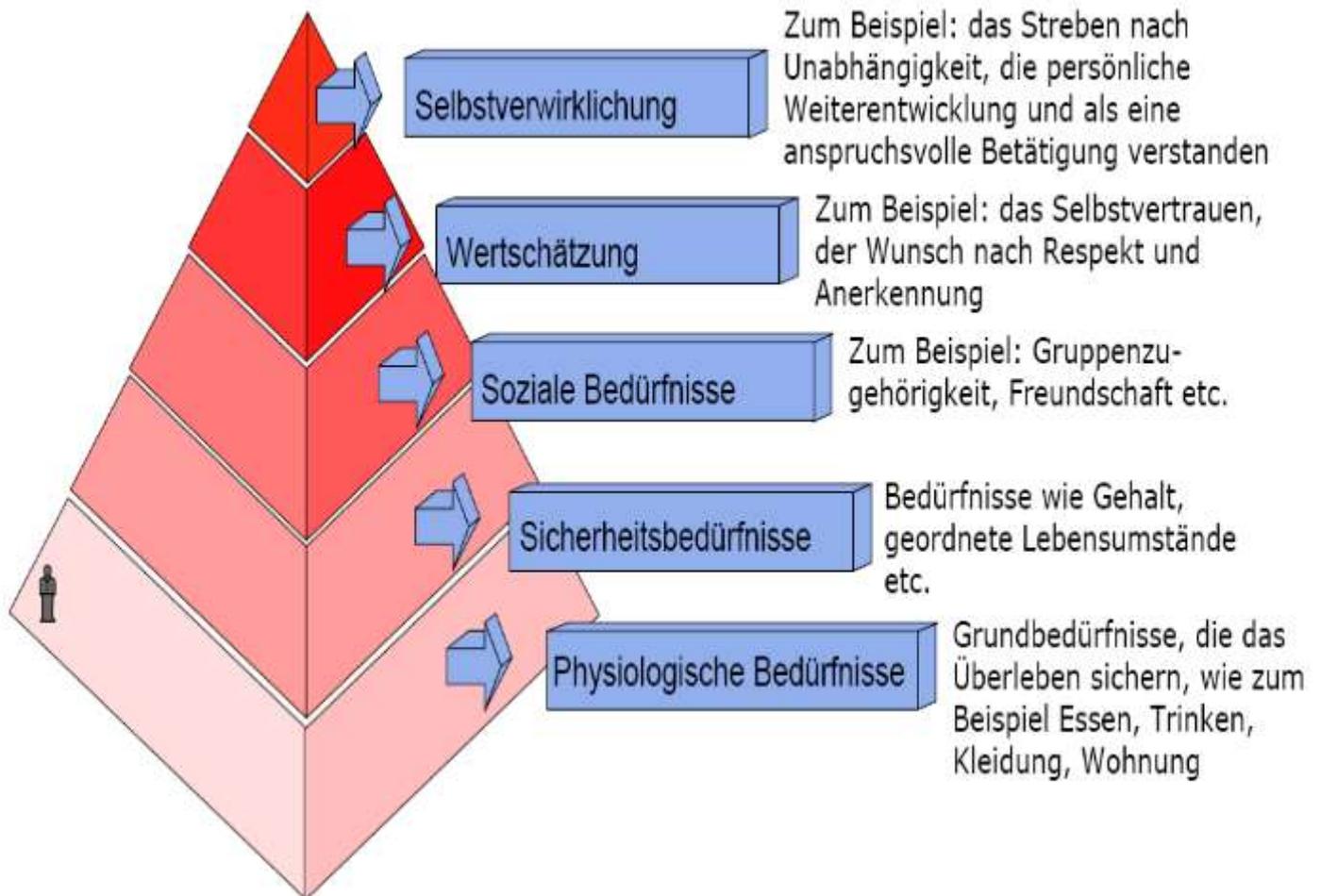
→ da haben wir nicht  
mehr von ←  
(wom soll ich mich dafür einbringen, da habe ich mir anders)  
Kurz gedacht | bekenntniszeit

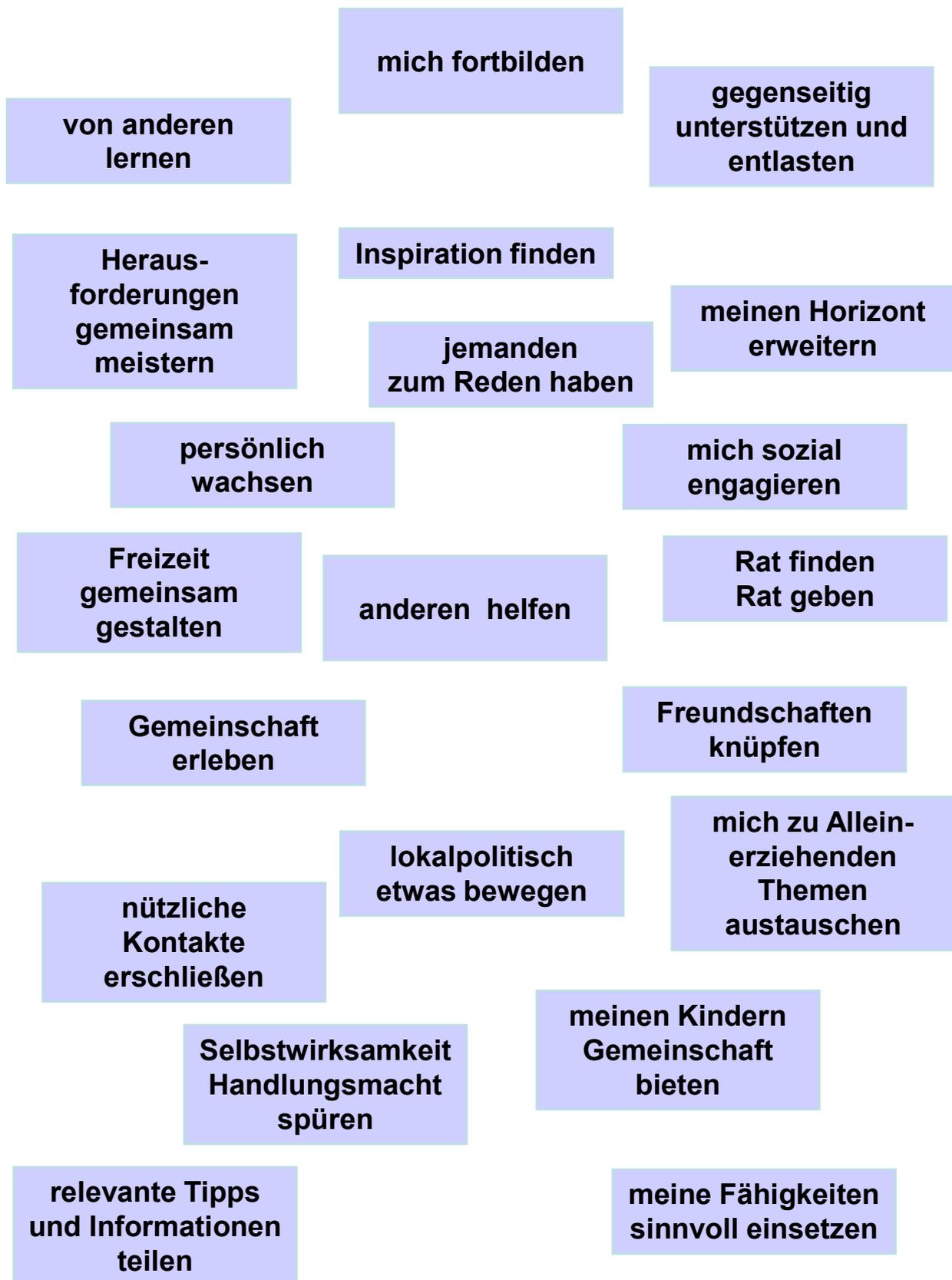
Selbsthilfe gedanke  
ist verloren gegangen

"freund helfen"

Spaß Spaß Spaß

in große Pflichterfüllung  
... nicht so tragen können wenn's gut ist  
... kann das bloß nicht stehen!





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.

<b>A:</b> <b>Der öffentliche Bereich</b> (allen bekannt)	<b>B:</b> <b>Der blinde Fleck</b> (nur anderen bekannt)
<b>C:</b> <b>Die Privatperson</b> (nur mir bekannt)	<b>D:</b> <b>Das Unbewusste</b> (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	<p>Was ist in Deiner momentanen beruflichen und persönlichen Situation die Schlüsselherausforderung und was sind die gerade auftauchenden Möglichkeitsräume, die Dein Leben Dir bietet?</p>
2	<p>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?</p>
3	<p>Wann hast Du das Gefühl, dass sich Dein Herz öffnet? Was liebst Du wirklich? Was hast Du wirklich gerne?</p>
4	<p>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?</p>
5	<p>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?</p>
6	<p>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.</p>



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.“