Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

„Falkenhofschulung 1“ Tageschulung in Darmstadt am 03.03.2024

05. März 2024

Thema: Eigene Lebensqualität

23 Weggefährtinnen und Weggefährten waren bereit, sich mit dem Thema auseinander zu setzen, und konnten am Samstag früh von Christine und Hajo Müller zur „Falkenhofschulung 1“ begrüßt werden.

Anstelle der klassischen Vorstellungsrunde konnte jeder Teilnehmende ein verdecktes Bild vom Boden aufnehmen und neben einigen Worten zu seiner Person auch seine spontanen Gedanken, Wünsche und Ziele zu dem Bild äußern.

Das Seminar hat sich der letzten Falkenhofschulung angeschlossen, wo schon wichtige Aspekte der Gruppenarbeit herausgearbeitet wurden. Die Ergebnisse waren auch als Infoblätter an die Wand gepinnt.

Themenbereiche dabei waren:

- Welche Rolle habe ich als Gruppenleiter
- Was Neues in der Gruppe ausprobieren
- Wie könnte meine Haltung die Gruppendynamik beeinflussen
- Highlights
- Wie könnte ich Gruppe gestalten und welche Rituale nutzen.

Diese Informationen und die Ergebnisse der aktuellen Schulung sollen später auch in einer Informationsbroschüre zur Verfügung gestellt werden.

Anschließend ist Hajo mit dem Text „Folge deinem Stern“ auf das Tagesthema „Eigene Lebensqualität“ eingegangen.
Ein wichtiger Aspekt ist, dabei auf „Veränderungen“ zu reagieren. So gibt es Veränderungen in unserer Umwelt oder in unseren Gruppen. Diese können uns leichter oder schwerer fallen. Veränderungen können aber auch neue Türen und Wege eröffnen.

Zusammenfassend kann man sagen: "Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen."

Nach einer Gruppenübung, in der wir die äußerliche Veränderung unseres Gegenübers feststellen sollten, wurde auf das Thema des Schubladendenkens eingegangen.

Können wir von uns behaupten, ohne Vorurteile und Schubladendenken bei neuen Teilnehmern zu sein? Inwieweit beeinflussen Aussehen, aber auch die Stimme unsere erste Beurteilung einer Person?

Als Ergebnis haben wir festgehalten, dass neue Teilnehmer in einer Gruppe neutral, vorurteilsfrei, ohne Beachtung von Äußerlichkeiten und ohne Bewertung der Stimme behandelt werden sollten.

Jede/r von uns hat noch vor der Mittagspause begonnen, seine/ihre Wünsche und Ziele aufzuzählen, die für den Einzelnen/ die Einzelne ein wichtiger Aspekt der eigenen Lebensqualität sind.

Nach der Mittagspause wurde die Runde zu Ende geführt.

Danach haben wir ein „Schreibgespräch“ durchgeführt. In einem Schreibgespräch tauscht man sich schriftlich über bestimmte Fragen aus, ohne dabei zu sprechen.

Die Fragen lauteten:

1. Welche Erwartungen habe ich an andere, besonders in der Position als Gruppensprecher
2. Was braucht es, um Ziele auf den Weg zu bringen.
3. Was bedeutet für mich Lebensqualität

Die Ergebnisse/Antworten findet Ihr in der Bildergalerie.

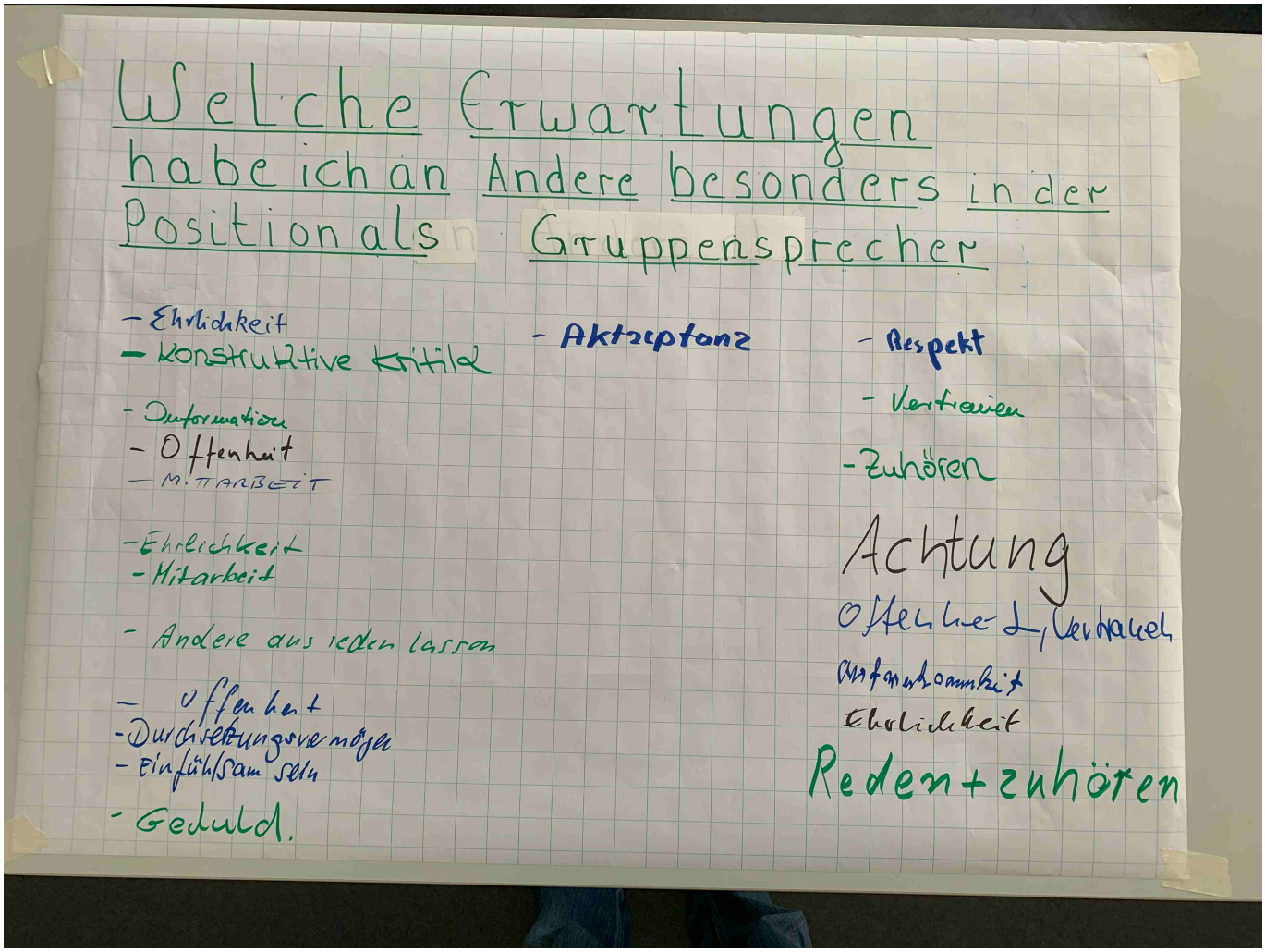
Zum Schluss wurde noch ein Kurzfilm (Omas im Vollrausch) gezeigt und Jörg hat noch den internen Bereich der Homepage der AG Mannheim präsentiert.

Es war ein kurzweiliges, interessantes und auch lockeres Seminar mit einem super Team. Der allgemeine Tenor zum Ablauf und Inhalt dazu wurde von allen Teilnehmenden als sehr angenehm, hilfreich und positiv bewertet.

Ein besonderer Dank geht an die Referenten Christine und Hajo Müller, die es verstanden haben, uns mit ihrer kompetenten und liebenswerten Art durch das Seminar zu begleiten.

Bericht und Fotos
Jörg Kowalski

Impressionen



Was bedeutet für mich Lebensqualität !

- Trocken zu bleiben
- mit mir selbst u. meiner Familie im „Reinen" zu sein
- Freiheit und Platz
- Freude u. Lachen

freizusein

Zufriedenheit

Freiheit

„richtige/ehrliche" Freunde

sinnvolle Beschäftigung

Eigenständigkeit

Gesundheit

Finanzielles Auskommen

Frieden

Glück, Flow, gesundheit

soziale Kontakte

Unabhängigkeit

selbstbestimmt handeln zu können

ZEIT FÜR MICH UND 'MEINE' MENSCHEN

Zufriedenheit mit mir selbst | soziale Kontakte

Zufriedenheit

Was braucht es um Ziele auf den Weg zu bringen?

Konsequenz

Geduld

Unterstützung auch Fachlich

Konsequenz

Checkliste / Ablaufplan

Offenheit

Vertrauen

Durchführungsplan

Ausdauer

Toleranz

Zeit

Ideen | - Klarheit - Geduld

DEN ERSTEN SCHRITT

Disziplin | Geduld

Ideen, Geduld

Zeit

Klarheit

„alle an einem Strang ziehen"


Notausgang


WEST COAST





(function() { var sliderElement = [].slice.call(document.getElementsByClassName('mod_rocksolid_slider'), -1)[0]; if (window.jQuery && jQuery.fn.rstSlider) { init(); } else { document.addEventListener('DOMContentLoaded', init); } function init() { var $ = jQuery; var slider = $(sliderElement); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = true; }); slider.rstSlider({"type":"slide","direction":"x","navType":"bullets","scaleMode":"fit","imagePosition":"center","centerContent":false,"random":false,"loop":true,"videoAutoplay":false,"autoplayProgress":false,"pauseAutoplayOnHover":true,"keyboard":true,"captions":true,"controls":true,"thumbControls":false,"combineNavItems":true,"autoplay":3000,"visibleAreaAlign":0.5,"gapSize":"0%"}); // Fix missing lightbox links $(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var lightboxConfig = { loop: false, rel: function() { return $(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%', maxHeight: '95%' }; var update = function(links) { links.colorbox(lightboxConfig); }; slider.on('rsts-slidestart rsts-slidestop', function(event) { update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); } })();

Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Broswer eingeschalten sein
document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';

- Archiv