

Suchthelferausbildung Block 3
im Haus am Maiberg/Heppenheim
vom 2. bis 4. Februar 2018

6. Februar 2018

Zu Beginn der Schulung wurden wir ganz herzlich von Silvia Altmannsberger und den beiden Moderatoren Mathias Brendel und Günter Kirchner begrüßt.

Unser erstes Thema: „Gesprächsführung in schwierigen Situationen“

Wir behandelten intensiv den Unterschied zwischen Ich-Botschaften und Du- Botschaften. Warum Ich-Botschaften besser sind als Du-Botschaften. Nach Rollenspiel und Diskussion ergaben sich gute Gründe dafür Ich-Botschaften anzuwenden, hier ein paar Argumente:

Ich-Botschaften:

- sind eine gute Voraussetzung für konstruktive Kritik.
- wirken oft deeskalierend.
- sind eine Bereicherung in der Kommunikation.

Bei Ich-Botschaften erfährt der Empfänger etwas über die Bedürfnisse und Gefühle des Senders. Bei einer Ich-Botschaft findet kein Angriff auf den Empfänger statt.

Du-Botschaften:

- sorgen für eine schwierige Gesprächssituation und zwischenmenschliche Schwierigkeiten und Konflikte.
- lösen eine Abwehrreaktion herbei.
- werden oft als Zurechtweisung, Abwertung und Schuldzuweisung empfunden.



Am Freitagnachmittag ging es mit dem Thema „Aktives Hören“ weiter. Auch hier einige Ergebnisse unserer Diskussion und Rollenspiel dazu:

Aktives Zuhören:

- (auch empathisches Zuhören) verbessert jede Kommunikation.
- ist Gesagtes mit eigenen Worten wiederholen.
- beinhaltet verbale u. nonverbale Signale.
- bedeutet nicht "passives Zuhören".
- bedeutet effektiver kommunizieren.

Voraussetzungen für aktives Zuhören sind Anteilnahme, Einfühlungsvermögen und Nachfragen, was gemeint ist. Paraphrasieren ist wiederholen mit eigenen Worten in der Frageform.

Der Freitag ist geschafft, wir auch.

Am Samstag ging es weiter mit verbale Methoden bei aktivem Zuhören (Nachfragen, unklares klären, Weiterführen)

Vor dem Mittagessen stellt uns Silvia Altmannsberger den Kreuzbund und seine Finanzen vor. Wir erfahren eine Menge über finanzielle Unterstützungen und Fördermittel.

Nach der Mittagspause lautet das Thema: Rückfall

In kleineren Gruppen werden eigene Erfahrungen, Gefühle und Erklärungen erzählt - ebenso welche Sätze kamen aus dem Umfeld und was hab ich mir selbst gesagt. Danach wurde in großer Gesprächsrunde diskutiert.

Abendessen.

Sonntagvormittag war unser Thema „Gruppenleitung“.

Was glaube ich jetzt schon gut zu können und wo können Schwierigkeiten auftreten? Nach kleiner Gruppenarbeit wurde in der großen Runde diskutiert.

Vor dem Mittagessen gab es die Auswertung der drei Tage und eine Befindlichkeitsrunde, dann freute sich jeder auf das wie immer köstliche Essen.

Block 3 war mal wieder eine gelungene Schulung!

Text: Christa Ruge

Bilder: Silvia Voltz

