

MODERATIONSTECHNIK	Gehört, gesehen, respektiert (GGR)
HAUPTZWECK / FOKUS	#Problemanalyse #Strukturen aufbrechen #Gruppenoffenheit #Teambuilding #Vertrauen
PHASE	#Kennenlernen
FÄHIGKEITEN / INHALT	#Empathie #Kommunikation #Innenblik #Aktives Zuhören #Wertschätzung #Evaluation
ZEITRAHMEN	#<60 Minuten
GRUPPENGROSSE	#1-5 #6-15 #16-30 #>30 Personen
MODERATIONSNIVEAU	Fortgeschritten
LERNZONE	Komfortzone

Einführung

Das Hauptziel ist es, tieferes Zuhören und Empathie mit den Gruppenmitgliedern zu üben. Sie können die empathische Fähigkeit der Teilnehmenden fördern, mal "in den Schuhen anderer zu laufen". Für viele Situationen gibt es keine sofortigen Antworten oder klaren Lösungen. Diese Situationen zu erkennen und mit Empathie zu reagieren, kann das „kulturelle Klima“ verbessern und Vertrauen zwischen den Gruppenmitgliedern aufbauen. Mit GGR kann man lernen, zu reagieren, ohne zu viel zu versprechen oder andere zu bevormunden. Es hilft Mitgliedern einer Gruppe, unerwünschte Muster zu erkennen und gemeinsam an produktiveren Interaktionen zu arbeiten. Die Teilnehmenden können praktiziertes Mitgefühl und die damit verbundenen Vorteile erleben.

WARUM wir dieses Tool verwenden sollten:

- Zeigen Sie auf, wie häufig es vorkommt, dass Menschen nicht gehört, gesehen oder respektiert werden
- Zeigen Sie auf, wie häufig Menschen sich so verhalten, dass andere das Gefühl haben, nicht gehört, gesehen oder respektiert zu werden
- Verbessern Sie das Zuhören, die Abstimmung und das Einfühlungsvermögen der Gruppenmitglieder
- Nehmen Sie wahr, wie viel durch einfaches Zuhören erreicht werden kann
- Verlassen Sie sich in verwirrenden oder neuen Situationen mehr aufeinander
- Ermöglichen Sie Linderung und Heilung in belasteten Beziehungen
- Helfen Sie Managern/Managerinnen zu erkennen, wann Zuhören effektiver ist als der Versuch, ein Problem zu lösen

WANN wir dieses Tool verwenden können:

- Bei regelmäßigen Treffen, um die Qualität des Zuhörens und Einstimmens aufeinander zu verbessern
- In Übergangszeiten, in denen Zukunftsfragen völlig offen sind (z. B. nach einer Firmenfusion, bei Marktverwerfungen oder gesellschaftlichen Umbrüchen) und einfühlsames Zuhören gefragt ist
- Wenn Einzelpersonen oder Gruppen einen Verlust erlitten haben und ein Forum brauchen, um ihre Trauer oder Verzweiflung zu teilen
- Zur Verbesserung der persönlichen Beziehungen in hierarchischen Verhältnissen in einer Organisation

Notwendige Werkzeuge (was Sie brauchen)

- ein Videokonferenz-Tool, mit dem Sie Teilnehmendenpaare Breakout-Räumen zuweisen können (z. B. Zoom).

Schritte

1. Struktur

- Halten Sie während der Einweisung in die Übung und der Zusammenstellung der Paare alle Teilnehmenden im Hauptvideokonferenzraum und erläutern Sie die besten Vorgehensweisen.
- Anschließend öffnen Sie Breakout-Rooms zu, damit jedes Paar die Rollen als Geschichtenerzähler/-in bzw. Zuhörer/-in einnehmen kann.
- Wenn diese Runde abgeschlossen ist, holen Sie alle Teilnehmenden wieder zusammen, erklären Sie den nächsten Schritt und teilen Sie die Gruppe auf Breakout-Räume mit jeweils vier Personen auf.
- Wenn diese Runde abgeschlossen ist und die Teilnehmenden in den Hauptraum zurückgekehrt sind, besprechen Sie die Übung.
- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, ihrem Gegenüber ein Erlebnis zu erzählen, bei dem sie das Gefühl hatten, nicht gehört, gesehen oder respektiert zu werden.
- Die Zuhörenden sollen die Erzählung nicht unterbrechen, sondern allenfalls Fragen stellen wie: „Was war dann?“ oder „Was ist als nächstes passiert?“

2. Verteilung der Redezeit

- Alle haben in jeder Rolle – als Geschichtenerzähler oder als Zuhölerin - gleich viel Zeit.

3. So werden die Gruppen zusammengesetzt:

- Zweier-Gruppen für das Geschichtenerzählen
- Vierer-Gruppen für die Reflexion darüber, was passiert ist

4. Schritte und Zeitplanung

- Erklären Sie den Zweck von GGR: das Zuhören üben, ohne eingreifen zu wollen oder ein Urteil zu fällen. - 3 Minuten.



- Nacheinander hat jede Person 7 Minuten Zeit, um eine Geschichte darüber zu erzählen, wie sie NICHT gehört, gesehen oder respektiert wurde. - 15 Minuten.
- Die Paare tauschen sich über die Erfahrung des Zuhörens und Geschichtenerzählens aus: „Wie hat es sich angefühlt, meine Geschichte zu erzählen; Wie hat es sich angefühlt, deiner Geschichte zuzuhören?“ - 5 Minuten.
- In Vierer-Gruppen stellen die Teilnehmenden Reflexionen an (zunächst allein, dann paarweise, dann zu viert) und fragen: „Welche Muster werden in den Geschichten offenbart? Welche Bedeutung misst du dem Muster bei?“ - 5 Minuten.
- Die gesamte Gruppe überlegt abschließend: „Wie könnte GGR genutzt werden, um Herausforderungen zu begegnen, die sich aus den Mustern ergeben? Welche anderen befreienden Strukturen könnten genutzt werden?“ - 5 Minuten.

Tipps

So können Sie die Teilnehmenden unterstützen:

- Sagen Sie: „Ihr Partner/Ihre Partnerin ist vielleicht schon vor Ihnen bereit. Die erste Geschichte, die einem in den Sinn kommt, ist oft die beste.“
- Schaffen Sie einen sicheren Raum, indem Sie sagen: "Sie müssen nicht gerade die schmerzhafteste Geschichte auswählen, die Ihnen einfällt."
- Schaffen Sie einen sicheren Raum, indem Sie sagen: „Schützen Sie die Privatsphäre Ihres Gegenübers. Fragen Sie nach, welche Teile der Geschichte Sie an andere weitererzählen dürfen.“
- Schlagen Sie vor: „Wenn Sie beim Zuhören bemerken, wie Sie sich ein Urteil bilden oder wie Ihnen eine Idee für einen Ratschlag kommt, dann behalten Sie diese Urteile/Ideen für sich.“

Wenn Sie mutig sind, ersetzen Sie das Wort „respektiert“ durch „geliebt“ (Liebe im Sinne von „Agape“ – dem Bestreben, das höchste Gut in anderen zu suchen, ohne nach dem eigenen Vorteil zu streben).

Quelle

<http://www.liberatingstructures.com>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Haftungsausschluss: Die in dieser Veröffentlichung geäußerten Ansichten und Meinungen liegen in der alleinigen Verantwortung des/der Autor(s) und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Kommission wider.
Entwickelt von FAVILLE-Partnerschaft. Alle Methoden & Tools © ihre jeweiligen Besitzer.