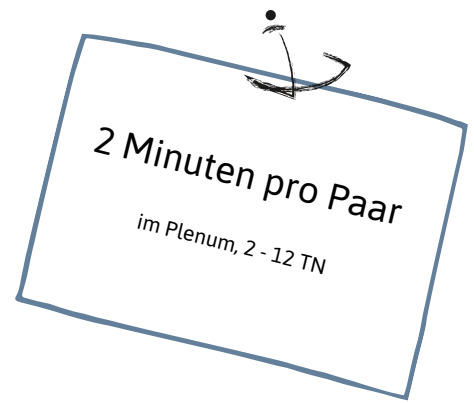


Krisenknacker

Wofür ist es gut?

- ➔ ungewöhnliche Lösungen finden
- ➔ Vertrauen in das eigene kreative Potenzial stärken
- ➔ Emotionswandel erleben



Wie geht das?

 Im Plenum. Stühle im Halbkreis, davor eine freie Fläche. Zunächst werden auf dem Flipchart Alltagsmissgeschicke als Inspiration gesammelt. Dann überlegt sich jede TN zwei Gegenstände. Damit kann es losgehen. Die Moderation legt mit einer freiwilligen TN vor.

Immer zwei TN sind involviert. Die beiden stehen einander gegenüber, wobei der anfängliche Abstand so groß wie möglich sein sollte. Auf das Signal der Moderation eilen beide aufeinander zu und bleiben in ca. 1,5 Metern Abstand in aktiver Haltung voreinander stehen.

A ist vor ein paar Minuten ein Missgeschick passiert (inspiriert von der Sammlung), über das sie klagend berichtet. Sie hat einen imaginierten Gegenstand dabei, der nicht zum Missgeschick passt ("und alles, was ich dabei habe, ist..."). B reagiert empathisch, berichtet dann vom eigenen Missgeschick und benennt den eigenen imaginierten Gegenstand.

Dann nutzt A den Gegenstand von B, um das eigene Problem zu lösen und umgekehrt. Dabei wandelt sich das Klagen ins Positive. Die beiden TN klatschen ab, alle bejubeln die Lösung und das nächste Paar ist dran. Im Debriefing könnt ihr über die entstandenen Lösungen sprechen.

Tipp 1: Die Moderation leitet mit Tempo durch die Methode und bestimmt, wer dran ist.

Tipp 2: Die Methode wird zuerst etwas ruckeln. Übt sie zwei oder drei Mal.

Introvert-Variante

 Das expressive Jammern wird für einige TN herausfordernd sein. Eine Variation: Ihr nehmt keine Alltagsmissgeschicke, sondern Vorhaben, für die ihr Stärkung gebrauchen könnt. Das Jammern macht dann einer eher verzagten, skeptischen Haltung Platz und verwandelt sich später in Zuversicht. Auch können die anderen TN nach Kräften unterstützen und mitgehen, um die beteiligte TN emotional zu unterstützen.

Extrovert-Variante

 Hier wird nichts vorbereitet. Sowohl die Missgeschicke als auch die Gegenstände ergeben sich spontan. That's impro!