

M K-01

Kategorie	Eigenes Konfliktverhalten
Name	Farbenschach
Ziel	Reflektion des eigenen Konfliktverhaltens einüben Bewusstheit über eigene Konfliktmuster erlangen Minimierung dieses "musterhaften" Verhaltens hin zu mehr Flexibilität und Wahlfreiheit
Dauer	Ca. 60-90 Min.
Material	A3-Papier (halb so viele wie TN); genügend Wachsmalstifte, in "Pärchen" z.B. blau-rot AB K-01 Verhalten in Konflikten;
Ablauf	<p>In der Raummitte liegt ein Stapel Papier (Menge nicht erkennbar) und Wachsmalstifte – immer zwei zusammengebunden als Pärchen.</p> <p>Den TN wird mitgeteilt, dass sie gleich 10 Minuten Zeit haben werden, ein Bild zu malen. Ob gegenständlich oder abstrakt ist egal, Motiv kann frei gewählt werden. Sie bekommen kurz Bedenkzeit, um sich das Bild, das sie malen wollen möglichst genau vorzustellen. Ab jetzt dürfen sie bis zum Ende der Übung nicht mehr reden.</p> <p>Sie werden aufgefordert, entweder ein Blatt Papier zu nehmen oder ein Stifte-Pärchen. Nun finden sich die TN so in Paaren zusammen, dass jedes Paar ein Blatt Papier hat und jedeR der beiden ein Wachsmalstift, unterschiedlicher Farbe.</p> <p>Die Regeln werden erklärt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Es wird abwechselnd gemalt, es darf immer nur eine Person malen – die beiden einigen sich nonverbal, wer anfängt.• Diese Person (A) beginnt, ihr Bild oder Teile davon zu malen – so lange sie will.• Sobald sie den Stift hinlegt, darf die andere Person (B) malen – solange bis wiederum sie den Stift hinlegt und A wieder am Zuge ist.• Wann und wie häufig gewechselt wird ist nicht vorgegeben.• Nach 10 Minuten stoppen. Evtl. nach 8 Minuten Zeit ankündigen. <p>Bevor die beiden Gelegenheit bekommen, ihre Erfahrung auszutauschen, kann das Modell "Verhalten in Konflikten – Kreis, Quadrat, Dreieck" (s. AB K-01) vorgestellt werden. Das Modell könnte Orientierung und Begrifflichkeiten geben, wie das jeweilige Verhalten in der Selbst- und Fremdwahrnehmung beschrieben wird.</p>
Auswertung	<p>Bilderschau und Austausch über wichtige Erfahrungen im Plenum, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Welche Dynamiken haben sich ergeben – wer hat sie wie gesteuert?• Wann hat man sich als aktiv, wann als re-aktiv erlebt.• Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung• Umgang mit "Grenzverletzungen"• Bevorzugtes Verhalten: dreieckig, quadratisch, kreisförmig?• Welches Verhalten (bei sich!) wäre eher gewünscht, ab (noch) nicht möglich? <p>Man kann zum Abschluss die drei Symbole (Kreis, Quadrat, Dreieck) an die Pinwand hängen und punkten lassen: JedeR TN bekommt einen Klebepunkt und markiert das Verhalten, das er/sie gerne ausbauen bzw. trainieren möchte.</p>
Hinweise	
Quelle	Farbenschach ? Dreieck, Kreis, Quadrat: Thomas F. Crum, The Magic of Conflict