

Kategorie	Aufmerksamkeit und Wahrnehmung (Säule 1)
Name	Training der 'Positiven Konnotation des Motivs'
Ziel	TN wissen, dass und wie sie Motive (unbewusst) konnotieren. TN wissen, wie diese Konnotationen die eigene Wahrnehmung (des Gegenübers) beeinflussen TN können damit experimentieren, wie sie durch andere Konnotationen ihr Erleben von und ihre Meinungen über ihre Mitmenschen verändern können.
Dauer	situationsabhängig
Material	AB S1-11 Positive Konnotation des Motivs
Ablauf	<p>Die TN haben das Arbeitsblatt 'Positive Konnotation des Motivs' durchgearbeitet, die Schritte sind ihnen geläufig:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was macht die Person (worüber ich mich so aufrege)?• Warum macht sie es?• Welche guten (!) Gründe könnte sie (außerdem noch) für dieses Verhalten haben? <p>Drei Trainingsmöglichkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none">1.) <u>Im Rollenspiel</u>, wenn MediatorInnen die Allparteilichkeit nicht mehr wahren können: MediatorInnen, die parteiisch gegen eine Konfliktpartei empfinden, können über die bekannten Schritte versuchen, wieder ihre Allparteilichkeit zurück zu gewinnen;2.) <u>In Life-Gruppensituation</u>: Gibt es einen (realen) Konflikt in der Gruppe kann damit experimentiert werden, ob sich durch positive Unterstellungen das Gefühl zum/zur KonfliktgegnerIn verändert. Achte auf die Unterschiede: welche Unterstellung hat die stärkste Wirkung? Woran liegt das wohl?3.) <u>Fiktive Fälle</u>: Die Gruppe sammelt Beispiele für "eindeutig" nerviges und/oder falsches Verhalten, mit dem die Mitmenschen uns auf die Palme bringen, z.B.<ul style="list-style-type: none">• Ständiges Zuspätkommen• Leihen sich Geld und zahlen es nicht zurück• Reden schlecht über uns• Lügen• ...Dann werden mögliche gute (!) Gründe für dieses Verhalten gesucht. (Wenn uns gar nichts einfällt, hilft manchmal die Vorstellung, aus welchem Grunde WIR so etwas tun würden bzw. getan haben). Achtsam sein: Welche dieser Gründe verändern meine Meinung bzw. mein Gefühl oder meine Einstellung zu der Person am stärksten. Warum? Welche Werte spielen dabei eine Rolle?
Auswertung	Pragmatisch: Welche Unterstellungen wirken am besten? Oder: Auf einem sehr grundsätzlichen Level: Wenn dieser "Mechanismus" tatsächlich funktioniert (selbst wenn ich dafür kräftig üben muss) – welche Bedeutung hat das für die Gestaltung meiner Wahrnehmung von anderen Menschen und die Gestaltung meiner zwischenmenschlichen Beziehung?
Hinweise	Vorsicht: Bei regelmäßigem Training könnte es passieren, dass Deine Autonomie und Gestaltungsfähigkeit hinsichtlich Deines Gefühlslebens rapide zunimmt.
Quelle	mi/rohanda