

Footsteps“

Funktion der Methode

Ziel der Methode ist es, die erarbeiteten Inhalte und Resultate des Seminars in handlungsrelevante nächste Schritte umzusetzen und festzuhalten. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen (sowie gegebenenfalls das ressourcenorientierte Feedback der Gruppenmitglieder) fördert zudem die Zuversicht und Motivation für die Umsetzung der erarbeiteten Ziele im Alltag.

Ablauf/Durchführung

Die Methode beginnt mit einer kurzen Einleitung, bei der der/die Lehrende an der Tafel oder am Flipchart die Übung kurz erläutert und – falls insgesamt genügend Zeit vorgesehen ist - die Gruppeneinteilung (3 – 6 Personen pro Gruppe) vornimmt. Danach erhalten die Studierenden ein Arbeitsblatt (**s. Anlage**).

Die Einzelarbeit kann von den Lehrenden z.B. folgendermaßen eingeleitet werden:

„Für die folgende Einzelarbeit bitte ich Sie, sich 10 Minuten Zeit zu nehmen. Reflektieren Sie bitte für sich, was Sie bis jetzt erarbeitet haben. Überlegen Sie anschließend, welche konkreten nächsten Schritte Sie sich für die Zeit bis zur nächsten Seminarsitzung vornehmen. Bitte beschränken Sie sich dabei auf die nächsten zwei Schritte und achten Sie darauf, dass diese für Sie gut erreichbar und motivierend sind. Den ersten Schritt sollten Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden, den zweiten Schritt bis zur nächsten Seminarsitzung umsetzen können.

Schreiben Sie die beiden Schritte danach in die Fußabdrücke auf dem Arbeitsblatt. Falls Sie danach noch Zeit zur Verfügung haben, können Sie sich überlegen, welche eigenen Ressourcen Sie zuversichtlich stimmen, dass Sie diese beiden Schritte erreichen werden.“

Nun ziehen sich die Studierenden zurück und erarbeiten individuell die beiden nächsten Schritte, die sie sich vornehmen und die sie innerhalb der nächsten Woche umsetzen möchten. Die Methode kann an dieser Stelle beendet werden. Sehr viel wirkungsvoller ist sie aber, wenn sich die Teilnehmenden nach der Einzelarbeit in ihren anfangs gebildeten Gruppen zusammensetzen und ihre beiden nächsten Schritte den anderen Gruppenmitgliedern vorstellen. Diese reflektieren laut, welche Ressourcen sie bei dem/der Vorstellenden sehen, die sie besonders

zuversichtlich stimmen, dass er/sie diese beiden Schritte gut realisieren wird.

Der/die Vorstellende notiert sich pro Schritt die jeweils fünf nützlichsten Ressourcen, die andere und er/sie selbst sehen, und trägt diese in die eingezeichneten Zehen ein. Nacheinander entstehen so pro Gruppenmitglied zwei ressourcenvolle Fußabdrücke der nächsten Schritte.

Benötigte Materialien

Arbeitsblatt (s. Anlage)

[bild id="337" size="medium" align="right"
url="https://lehreladen.rub.de/wp-content/uploads/2013/02/aktivieren-und-motivieren-footsteps.png" class="" caption="" alt="" title=""]

Arbeitsblatt „Footsteps“

Tragen Sie bitte in die Fußsohlen Ihre nächsten beiden Schritte ein, wie Sie Ihre Lernerfahrung in die Praxis umsetzen möchten.

1. In einen Fuß eine kleine, realistische Aktivität, die Sie in den nächsten 24 Stunden umsetzen können (z.B. einen Termin vereinbaren, sich selbst einen Termin setzen).
2. In den anderen Fuß ein Vorhaben, das Sie realistisch innerhalb der nächsten Woche umsetzen können.

Nutzen Sie die Zehen, um für jede Aktivität bis zu 5 Ressourcen zu notieren, die Sie dabei unterstützen werden, dass es mit der Umsetzung klappt!

.....

Autor*in

Dr. Peter Röhrig, Trainer und Berater der Beratungsfirma ConsultContor in Köln. Die beschriebenen Methoden finden sich in ähnlicher Form in der von ihm herausgegebenen Methodensammlung „Solution Tools“, managerSeminare 2008.