

Mein guter und geheimer Vorsatz ...

oder der kleine Schritt zum Erfolg im Alltag.

Hinweis

Diese Methode eignet sich für Seminarformen, die auf der Selbsttätigkeit der Studierenden aufbauen, wie z.B. Projektarbeit und Problemorientiertes Lernen (POL), besonders gut. Die Übung ist vor allem für Arbeitsgruppen konzipiert, die relativ eng zusammenarbeiten und regelmäßig über Entwicklungen ihrer Arbeit reden.

Funktion der Methode

Die Sitzung geht zu Ende, Ergebnisse sind festgehalten, Aufgaben sind erarbeitet und verteilt. Nun lohnt es sich, die Gedanken der Studierenden noch einmal auf die unmittelbare Zukunft zu richten, die Zeit, in der sie in ihrer Arbeitsgruppe sind. Wie können sie das, was im Großen und Ganzen vereinbart wurde, für sich persönlich nutzbar machen? Was können kleine Veränderungen sein, an denen sie merken, dass sie auf dem richtigen Weg sind?

Die Übung verbindet eine ganze Reihe von Zielen. Sie schafft:

- das Bewusstsein, dass eine selbst gestellte realisierbare Aufgabe die Motivation, sie auch umzusetzen, fördert.
- Neugier darauf, Gelungenes im Team zu beobachten und
- Anreize, öfter über Dinge zu reden, die an anderen Teammitgliedern geschätzt werden.

Ablauf/Durchführung

Die folgende Arbeitsanleitung wird am besten durch eine Visualisierung an Tafel/Flipchart oder eine Powerpoint-Präsentation unterstützt:

„Überlegen Sie sich bitte, an welcher kleinen Veränderung in Ihrer Arbeit Sie bemerken werden, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Welchen ersten kleinen Schritt könnten Sie selbst dazu beitragen, dass es zu einer solchen Entwicklung kommt? Welche einfache, unspektakuläre Aktion – die Sie ohne fremde Hilfe vornehmen können – wird Sie zufriedener machen?“

Nehmen Sie sich etwas vor, das Sie innerhalb von 72 Stunden (3 Tagen) umsetzen können. Schreiben Sie diesen guten Vorsatz auf ein Blatt Papier und zwar so, dass niemand Sie dabei beobachten kann.

Nach 2 – 3 Tagen schauen Sie sich diesen Auftrag noch einmal an und überprüfen, inwieweit es Ihnen gelungen ist, Ihren Auftrag umzusetzen oder erste Schritte in diese Richtung zu gehen.

Verraten Sie niemandem Ihren Vorsatz!

Versuchen Sie herauszufinden, was sich die anderen Mitglieder Ihres Teams vorgenommen haben. Beobachten Sie positive Veränderungen in Ihrer Arbeitsumgebung! Reden Sie regelmäßig – z.B. bei Teambesprechungen darüber, was Sie bei anderen – und bei sich selbst – an positiven Veränderungen wahrgenommen haben.“

Benötigte Materialien

keine

.....

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.