**Einen Schritt machen**

**Welche Ressourcen helfen einen Schritt aus einer stagnierenden Situation zu machen (in Richtung Problemlösung)?**

**Es gibt Situationen im Leben, wo man das Gefühl hat, nicht weiter zu kommen. Es fühlt sich an, als würde alles stagnieren. Der Eindruck entsteht, dass es nicht vor und nicht zurück geht. Was braucht es, um den nächsten Schritt zu tun und wieder Bewegung in die Situation zu bringen?**

**Ziel:**

Bewusstmachen von vorhandenen und noch ausbaubaren Kompetenzen/Ressourcen

**Rahmen:**

Kursraum mit Platz, um einige Schritte zu machen.

**Ablauf:**

Die TeilnehmerInnen nehmen sich fünf bis zehn Minuten Zeit und reflektieren Situationen, in denen sie gerade nicht weiterkommen (beruflich). Der/die TrainerIn bereitet Kärtchen vor, auf denen unterschiedliche Kompetenzen bzw. Ressourcen stehen (z.B. Mut, Ausdauer, Empathie, Achtsamkeit, Humor, Durchsetzungsvermögen, Organisationsfähigkeit). Die Übung wird einzeln durchgeführt im Beisein der anderen TeilnehmerInnen als BeobachterInnen.

1. **Person A** schildert die aktuelle Situation, in der sie nicht weiterkommt und die Situation wie sie für sie wünschenswert wäre. Sie stellt sich an einem Ende des Raums auf, sodass für etwaige Schritte genug Platz ist. Am anderen Ende des Raums (oder in der Mitte) ist die Situation, so wie die Person es als wünschenswert empfindet.
2. **T** (TrainerIn): „Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie über die Situation sprechen?“, „Wo im Körper spüren Sie das (Gefühl)?“, „Wie stehen Sie da?“ (stabil; unsicher etc.)
3. **T:** kann die Person anleiten, sich durch bewusstes Atmen (3x tiefes Ein- und Ausatmen) mit dem Boden unter ihr zu verbinden.
4. **Person A** soll sich nun Kärtchen mit den passenden Ressourcen/Kompetenzen auswählen, die ihr dabei helfen einen Schritt in der jetzigen Situation zu machen.
5. **T: „**Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie mit diesen Ressourcen ausgestattet sind?“, „Können Sie einen (oder mehrere Schritte) machen?“, „Wenn Sie den Impuls verspüren, einen Schritt zu machen, folgen Sie dem Impuls!“
6. **Person A** macht, wenn es stimmig ist, ausgestattet mit den Ressourcen einen oder mehrere Schritte.
7. **T:** „Wie ist es jetzt?“, „Hat sich etwas verändert?“, „Was liegt hinter Ihnen?“, „Was liegt vor Ihnen?“
8. Die Übung ist beendet, wenn **Person A** den Eindruck hat, „angekommen“ zu sein.

**Reflexion:**

Welche Ressourcen/Kompetenzen sind bereits da? Wie kann die Person an bestimmten Kompetenzen noch arbeiten?

Wie hat die Gruppe Person A während der Übung empfunden?

**Varianten:**

Dieselbe Übung könnte man auch zum Erreichen eines Ziels machen:

Welche Kompetenzen braucht es, um ein bestimmtes berufliches Ziel zu erreichen?