

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

CHARAKTERSTÄRKE: SELBSTREFLEXION

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

ERKUNDEN SIE DIE ROLLE DER CHARAKTERSTÄRKE BEI DER GENESUNG

Besprechen Sie mit den Klient:Innen, wie sie ihre einzigartigen Charakterstärken nutzen können, um Herausforderungen zu meistern und eine langfristige Genesung zu erreichen.

Ziel Nr. 1

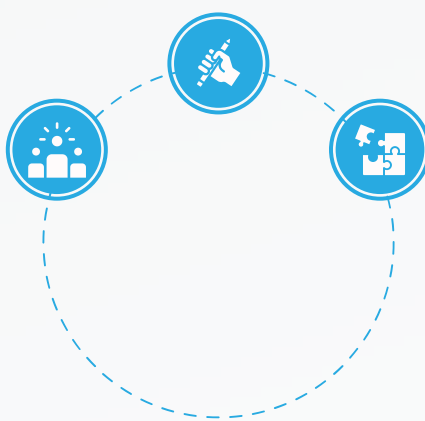
ERMÖGLICHEN SIE SELBSTREFLEXION, UM PERSÖNLICHE STÄRKEN ZU IDENTIFIZIEREN

Machen Sie Genesungsscoaches mit Techniken vertraut, die den Klient:Innen dabei helfen, durch Selbstreflexion ihre Stärken und Werte zu erkennen und so ein tieferes Verständnis ihrer persönlichen Fähigkeiten zu erlangen.

Ziel Nr. 3

FÖRDERN SIE SELBSTBEWUSSTSEIN UND ZIELORIENTIERUNG

Ermutigen Sie die Klient:Innen, ihre Stärken mit ihren Genesungszielen in Einklang zu bringen und durch eine stärkenbasierte Perspektive Selbstvertrauen und Belastbarkeit aufzubauen.



MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG



CHARAKTERSTÄRKE: SELBSTREFLEXION

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe: Genesungcoaches, Personal der Erwachsenenbildung und Pädagog:Innen
2. Zeit – 1,5 Stunden pro Aktivität

1. Arbeitsblätter zur Stärkenidentifizierung
2. Beispiele für Aufforderungen zur Selbstreflexion
3. Whiteboard für Gruppendiskussionen
4. Handouts mit detaillierten Klientenprofilen und Szenarien zur Selbstreflexion

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Die Teilnehmenden nehmen an strukturierten Selbstreflexionsaktivitäten teil, die darauf ausgelegt sind, Charakterstärken und deren Einfluss auf die Genesung aufzudecken und zu erforschen.



PROBLEMBASIERTES LERNEN

Anhand realer Szenarien werden die Teilnehmenden aufgefordert, ihren Klient:Innen dabei zu helfen, ihre Stärken zu erkennen und sie mit umsetzbaren Wiederherstellungstrategien in Einklang zu bringen.



VON GLEICHALTRIGEN LERNEN

Die Teilnehmenden teilen ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse zum Thema Selbstreflexion, Förderung von Empathie und kollaboratives Lernen.



ERFAHRUNGS-BASIERTES LERNEN

Durch Rollenspiele und angeleitete Reflexionsübungen üben die Teilnehmenden, Selbstreflexion zu ermöglichen, Ergebnisse zu beobachten und ihre Ansätze an verschiedene Klienten anzupassen.

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

CHARAKTERSTÄRKE: SELBSTREFLEXION



AKTIVITÄT 1 – GEFÜHRTE SELBSTREFLEXION

Die Teilnehmenden üben die Durchführung einer geführten Selbstreflexionssitzung mit einem anderen Teilnehmenden, der einen Klient:in simuliert. Mithilfe von Tipps und Arbeitsblättern helfen sie dem/der Klient:In, seine Stärken zu erkennen, zu besprechen, wie diese ihm in der Vergangenheit geholfen haben, und zu ergründen, wie dies zur Genesung beitragen kann.

Wichtige Punkte

Verwenden Sie offene Fragen, um eine tiefe Selbstreflexion zu fördern.

Konzentrieren Sie sich auf die Identifizierung von Stärken, die die Klienten möglicherweise zunächst nicht erkennen (z. B. Ausdauer, Empathie).

Besprechen Sie konkrete Beispiele, wie Stärken eingesetzt wurden oder werden können, um Herausforderungen zu meistern.

AKTIVITÄT 2 – STÄRKEN IN AKTION

Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen aufgeteilt und erhalten Klientenszenarien. Jede Gruppe identifiziert die Charakterstärken des Szenarios und erstellt einen Plan, wie diese Stärken im Genesungsprozess des Klienten genutzt werden können. Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse und diskutieren alternative Ansätze.

Wichtige Punkte

Fördern Sie Kreativität bei der Ermittlung, wie Stärken in verschiedenen Wiederherstellungskontexten eingesetzt werden können.

Besprechen Sie, wie die Konzentration auf Stärken das Selbstwertgefühl und die Belastbarkeit verbessern kann.

Betonen Sie, wie wichtig es ist, Herausforderungen als Chancen zu betrachten, Stärken zu nutzen und auszubauen.

FOLGEHINWEISE

Führen Sie nach jeder Sitzung eine Gruppendiskussion durch, um über die Rolle der Charakterstärke bei der Genesung nachzudenken.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, Erkenntnisse darüber auszutauschen, wie Selbstreflexion Klienten stärken und zu nachhaltigem Fortschritt beitragen kann.

Betonen Sie, wie wichtig es ist, im Verlauf der Genesung der Klienten regelmäßig ihre Stärken erneut zu betrachten.

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

CHARAKTERSTÄRKE: SELBSTREFLEXION



AUFFORDERUNGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Welche drei persönlichen Stärken haben Ihnen in der Vergangenheit geholfen, Herausforderungen zu meistern?

Wie könnten diese Stärken Ihrer Meinung nach Ihren Weg zur Genesung unterstützen? Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie Ihre Stärken effektiver einsetzen möchten?

Welche Werte sind Ihnen am wichtigsten und wie leiten sie Ihre Entscheidungen? Denken Sie an eine Zeit zurück, in der Sie sich einer schwierigen Situation gegenübersehen. Welche Stärken haben Sie genutzt, um diese zu meistern?

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

CHARAKTERSTÄRKE: SELBSTREFLEXION

rec@ver

BEISPIELHAFTE KUNDENPROFILE UND SZENARIEN

Alex – Resilienz durch Ausdauer

Alex, ein 27-Jähriger, der sich von Drogenmissbrauch erholt, kämpft darum, auf seinem Weg motiviert zu bleiben. Alex hat ein schwieriges Rehabilitationsprogramm mit Ausdauer absolviert, zweifelt aber an seiner Fähigkeit, langfristig nüchtern zu bleiben.

Vorgeschlagener Ansatz: Leiten Sie Alex dazu an, über seine Ausdauer während des Programms nachzudenken und zu besprechen, wie diese Stärke bei zukünftigen Herausforderungen eingesetzt werden kann.

Lisa – Stärke in Empathie

Lisa, eine 35-jährige Frau, die sich von ihrer Alkoholabhängigkeit erholt, ist von Natur aus einfühlsam und unterstützt andere in ihrer Selbsthilfegruppe. Lisa fühlt sich ausgelaugt, weil sie ständig anderen hilft, und hat Schwierigkeiten, sich auf ihre eigene Genesung zu konzentrieren.

Empfohlene Vorgehensweise: Helfen Sie Lisa dabei, darüber nachzudenken, wie ihre Empathie eine Stärke ist, und besprechen Sie gleichzeitig mit ihr, wie wichtig Selbstfürsorge und Grenzen für die Unterstützung ihrer Genesung sind.

Mark – Führungsqualitäten nutzen

Mark, ein 40-jähriger Spieler, der sich von seiner Spielsucht erholt, war zuvor ein erfolgreicher Manager. Mark möchte sein Selbstvertrauen und seine Führungsqualitäten wieder aufbauen, um seine Genesungsziele zu erreichen.

Vorgeschlagener Ansatz: Ermutigen Sie Mark, über seine bisherigen Führungserfolge nachzudenken und zu erkunden, wie diese Fähigkeiten genutzt werden können, um andere bei der Genesung zu betreuen.