

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

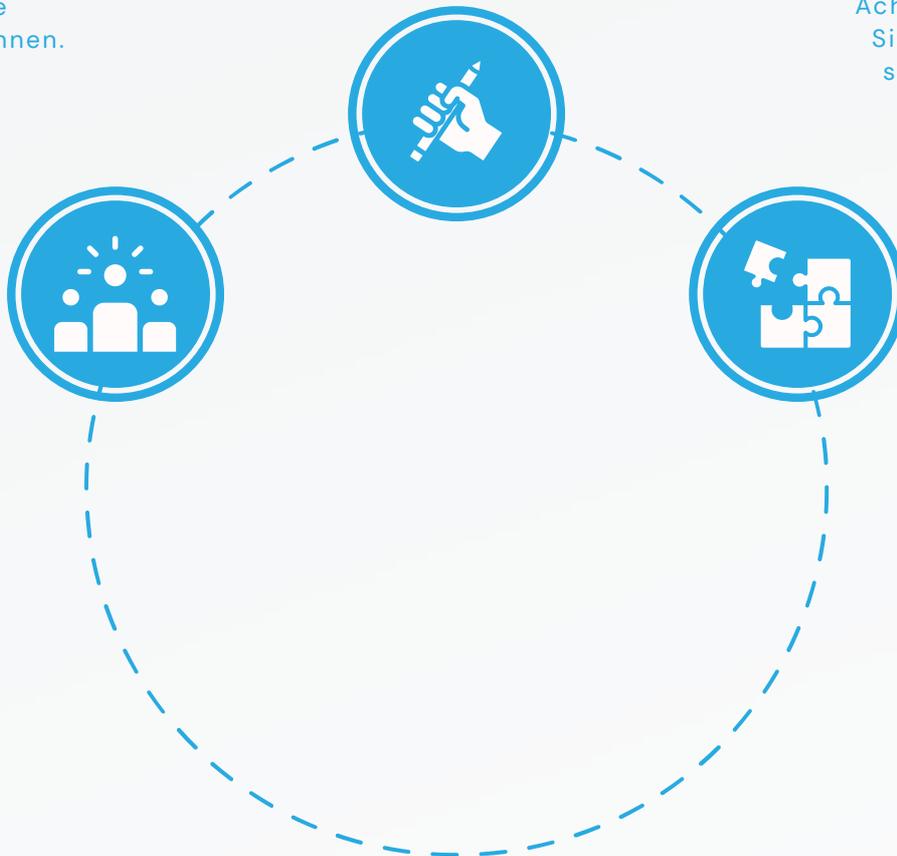
Regelmäßige Reflexion:
Beobachten Sie Ihre
eigenen Gedanken und
Emotionen, um Stress
oder Rückfälle
frühzeitig zu erkennen.

Ziel Nr. 2

Nutzen Sie Selbsthilfegruppen: Holen Sie
sich als Coach Unterstützung bei anderen
Betroffenen oder bei der Supervision.

Ziel Nr. 3

Achten Sie auf gesunde
Routinen: Schlafen Sie
ausreichend, treiben
Sie Sport, üben Sie
Achtsamkeit, ernähren
Sie sich gesund und
schaffen Sie einen
Ausgleich durch
Hobbys.



MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung



1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit – 45 Minuten
3. Ein großes Flipchart-Papier, auf dem die Grundsätze der Beratung (siehe unten) festgehalten sind, für alle sichtbar im Raum.

1. Trainingsleitfaden für Trainer:Innen zur Einführung in das Thema
2. Gestalten Sie einen angenehmen Raum und stellen Sie ggf. einen Stuhlkreis auf, um eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen
3. Beginnen Sie eine Gruppensitzung beispielsweise mit der Frage „Was haben Sie in letzter Zeit gut gemacht?“.

Materialien



FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Wählen Sie eine Achtsamkeitsübung zum Starten



Geleitete Diskussionen



Wählen Sie eine Fallstudie



Beenden Sie immer mit einer positiven Note

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Die Kursleitung stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

1. Einleitung

Dabei wird abgefragt, ob ein konkreter Fall besprochen werden soll oder ob allgemeine Fragen vorliegen. (Auch die Möglichkeit, konkrete Fragen oder Fälle vorab z.B. per E-Mail einzureichen, sollte gegeben sein.)

Ein guter Einstieg ist zum Beispiel eine Achtsamkeitsübung: Modul 1 „Mein sicherer Ort“

2. Erste Schritte

Das Thema Datenschutz und Vertraulichkeit wird geklärt. Jeder Teilnehmende ist eingeladen, beispielsweise über ein aktuelles Beispiel aus seiner Trainingsarbeit oder etwas Privates zu berichten.

3. Gruppendiskussion

Die Gruppengröße sollte 10 Teilnehmende nicht überschreiten. Wenn eine Fallbesprechung hilfreich ist, sollte die Fallbeschreibung nicht länger als 10 Minuten dauern.

- Auf der Sachebene können wiederum Rückfragen gestellt werden, wenn z.B. etwas nicht verstanden wurde.
- Nun wechseln wir auf die emotionale Ebene. Welche Gefühle werden durch die Fallbeschreibung bei den Teilnehmenden ausgelöst? (Es werden an dieser Stelle noch keine Lösungsvorschläge gemacht.)
- Feedback des Fallpräsentanten zu den Aussagen der Gruppe (Konnte damit etwas erreicht werden? Fühlt er sich emotional verstanden?)
- Nun ist die gesamte Gruppe eingeladen, Feedback zur Lösung zu geben. Antwortebenen können sein: Was macht es Ihnen so schwer, sich in den Klienten hineinzusetzen? Gibt es eine Methode, die Ihnen dies erleichtern kann? Was brauchen Sie, um wieder für Ihren Klienten handlungsfähig zu sein? Was erschwert Ihnen den Kontakt zu Menschen? Dies sind die möglichen Ebenen, auf denen Feedback gegeben werden sollte. An dieser Stelle geht es jedoch um lösungsorientierte Ansätze.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG



- Die Person, die den Fall präsentiert, sollte das Meeting mit einem guten Gefühl und positivem Feedback verlassen.

Grundsätze der Beratung

1. Grenzen setzen

Klare Rollenverteilung: Coach zu sein bedeutet nicht, alle Probleme der Klient:Innen zu lösen. Konzentrieren Sie sich auf die Unterstützung, nicht auf die Rettung!

Nein sagen lernen: Übernehmen Sie nicht jede Verantwortung – Ihre eigene psychische Gesundheit steht an erster Stelle!

Halten Sie Abstand: Zeigen Sie Empathie, aber lassen Sie sich nicht emotional überfordern.

2. Umgang mit Auslösern und Rückfallprävention

Kennen Sie Ihre eigenen Auslöser: Welche Situationen, Emotionen oder Probleme könnten Ihre Sucht reaktivieren?

Bewältigungsstrategien entwickeln: Konkrete Pläne für schwierige Momente haben (z. B. Gespräche mit einer Vertrauensperson, Achtsamkeitsübungen).

Rückfallmuster frühzeitig erkennen: Achten Sie auf Warnsignale und holen Sie sich frühzeitig Unterstützung.

3. Psychologische Techniken im Umgang mit Klient:Innen

Aktives Zuhören: Aufmerksam sein, nicht sofort Lösungen anbieten, sondern den anderen wirklich verstehen wollen.

Motivierende Gesprächsführung: Drängen Sie die Klient:Innen nicht, sondern helfen Sie ihnen, ihre eigene Motivation zu entwickeln.

Akzeptanz und Wertschätzung: Behandeln Sie Klient:Innen auf Augenhöhe und verurteilen Sie sie nicht.

4. Supervision und Weiterbildung

Nutzen Sie regelmäßige Supervision: Tauschen Sie sich mit Fachleuten oder anderen Genesungscoaches aus, um Druck von sich zu nehmen.

Besuchen Sie Weiterbildungen: Entwickeln Sie psychologische Techniken, um professionell helfen zu können.