

Lichtblick

Magazin für praktizierende

Mit der Digitalisierung leben

Inhalt Heft 118

- Gut für sich sorgen
- An Technik annähern
- Zwei Seiten betrachten
- Individuell entscheiden
- Professionelle Online-Angebote
- Digitale Versuchungen
- Prägend für Kinder

Mit Gruppen arbeiten gelingt auch online

Ulrike Strubel beschreibt Stolpersteine - und wie man sie umgehen kann.



Ulrike Strubel
ist IP-Beraterin, Supervisorin,
Erzieherin und systemischer
Eltern-Coach.
www.beziehungspunkte.de

Die Arbeit als Trainerin in der Erwachsenenbildung machte mir große Freude. So leitete ich in den vergangenen 20 Jahren zahlreiche Elternkurse und vermittelte Erzieher:innen in ein- oder zweitägigen Fortbildungen die Dreikurs-Pädagogik. Zudem war ich als Dozentin für angehende IP-Berater:innen unterwegs. Doch dann kam Corona, es hagelte Absagen und meine Einnahmen gingen in den Keller. Was sollte ich tun? Abwarten, bis es besser wird oder mich mit über 60 Jahren weiterbilden, um fit zu werden in der Online-Welt?

Mit diesem Artikel möchte ich meinen Berater-, Trainer-, und Coach-Kolleg:innen Mut machen. Mut, sich die Online-Welt zu erschließen für Themen, die ihnen wichtig sind. Viele Menschen sind im Internet auf der Suche nach Hilfe in Erziehungsfragen, bei persönlichen Lebenskrisen oder bei Problemen in der Partnerschaft. Online-Angebote können ortsunabhängig besucht werden. Auch wenn Online-Beratung oder Online-Seminare niemals die Qualität eines persönlichen Kontakts erreichen können, ist es für uns Berater, Trainer, Coaches doch ein Feld, das zusätzlich erschlossen werden kann. Ist das interessant für Sie? Dann lohnt sich das Weiterlesen ganz bestimmt.

Auf dem Weg zur Online-Trainerin

Die erste Frage, die sich stellte: Wie gelingt es, online einen Raum zu schaffen, in dem sich Vertrauen entfalten, eine Wohlfühl-Atmosphäre entstehen kann? Bei meinen Präsenz-Seminaren verwende ich darauf viel Zeit und setze auf kreative Kennenlern- und Vorstellungsrunden. Bei der digitalen Variante sehe ich nur Köpfe in einer kleinen Kachel am Bildschirm. Wenn überhaupt, dann gewährt mir mein Gegenüber über den Hintergrund noch einen kleinen Einblick in seine Arbeits- oder Lebenswelt. Doch mit einem Klick kann auch der Weichzeichner darübergelegt werden. Auch ein Vorhang oder ein digitales Urlaubsfoto kann dieses „Guckloch“ in die Lebenswelt meiner Teilnehmer:innen schließen. Und wie gehe ich damit um, wenn Teilnehmer:innen die Kamera nicht anschalten und ich statt Gesichter nur schwarze Kacheln mit Namen sehe?

Bildkarten wirken digital

Um nicht gleich zu Beginn die Flinte ins Korn zu werfen, half mir die bekannte IP-Frage nach dem „Wozu“: Wozu mache ich eine Kennenlern- oder Vorstellungsrunde? Welches Ziel verfolge ich damit? Ich wollte Stimmungen einfangen und erfahren, wo mein Gegenüber aktuell steht. Was ist gefühlsmäßig bei ihm oder ihr gerade lebendig? Dazu verwende ich gerne aussagekräftige Bildkarten zum Auswählen, verbunden mit der Aufforderung: „Stell dich vor, erzähle uns etwas über dich und das ausgewählte Bild.“ Bei einer Online-Fortbildung hatte ich einen Heureka-Moment. Dank dem Fotografinnen-Auge und Powerpoint-Knowhow unserer Tochter kann ich inzwischen drei digitale Kartensets zu den Themen „Stimmung – Erziehung – Partnerschaft“ online einsetzen. Sie erleichtern mir den Einstieg ins Thema Erziehung oder Partnerschaft. Das Kartenset „Stimmung“ verwende ich sehr gerne zum Kennenlernen, nach einem Impulsvortrag oder bei der Rückkehr aus der Pause. Als Feedback-Tool am Ende eines Online-Seminars setze ich es ebenfalls gerne ein. Auch hier gilt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Methodenwechsel ist das A und O

Bei Online-Weiterbildungen, die ich selbst besuchte, stellte ich immer wieder fest, dass in guten Fortbildungen viele unterschiedliche Methoden eingesetzt wurden.

*„Was man lernen muss, um
es zu tun, das lernt man,
indem man es tut.“
Aristoteles*

Reine Powerpoint-Vorträge langweilten mich und ich erappte mich bei Ablenkungen, etwa nebenbei E-Mails zu lesen. Doch wenn es interaktiv zugging, die Präsentation immer wieder unterbrochen und das Gespräch mit mir als Teilnehmerin gesucht wurde, dann war ich wach und konzentriert bei der Sache. Ebenfalls gut kam es bei mir an, wenn die Sozialform häufig wechselte: wenn ich Zeit bekam zur Selbstreflexion, es danach in Kleingruppen oder zu zweit weiterging und wir unsere Ergebnisse anschließend mit allen im Hauptraum teilen konnten. Auf den ersten Blick erscheint alles sehr ähnlich wie im Präsenz-Training, doch das Tempo macht den Unterschied.

Am Bildschirm ist unsere Aufmerksamkeitsspanne sehr viel kürzer als im Gruppenraum. Bei Präsenz-Seminaren merke ich als Trainerin die Unruhe im Raum und kann Pausen nach Bedarf einstreuen. Bei Online-Seminaren bekomme ich dazu wenig bis keine Rückmeldung. Meine Online-Seminare reichere ich daher gerne mit gut verständlichen und kurzen Erklär-Videos an. Meine Teilnehmer:innen hören dann nicht immer nur meine Stimme, sondern sehen, hören und erleben auch Kolleg:innen, die ähnliche Inhalte anders vermitteln. Auch kurze, lustige Sketche, die das Thema mit Humor würzen, streue ich online gerne ein.

Small-Talk geht auch online

Beim gemeinsamen Kaffee oder Tee in der Pause kommt man sich nahe, erfährt Dinge, die im Gruppenraum kein Thema sind. Sie sind für mich im Präsenz-Training quasi der Hauch von Puderzucker, der jeden Kuchen noch ein wenig köstlicher macht. Doch wie kann ich das online möglich machen? Das war eine echte Herausforderung. Zum Glück hatte ich bisher immer Trainer:innen, denen Online-Small-Talk ebenfalls wichtig war. Das Kennenlern-Spiel „Obstsalat“ spiele ich nun häufig in der Online-Variante, als lustiges Kennlern-Tool oder als kleine Energie-Übung zwischendurch. Es geht so: Wenn ich eine Obstsorte wäre, welche würde ich wählen und warum? So erfahren wir auch jenseits vom Thema ein wenig mehr voneinander und das gemeinsame Lachen bringt uns auch digital ein wenig näher.

Bildschirm-Pausen fördern Kreativität

Die Konzentration auf Kamera und Bildschirm, die starre, deutlich fixierte Körperhaltung, die vielen Gesichter auf kleiner Fläche: all das lässt uns am Bildschirm schneller ermüden. Die Vorstellung, einen ganzen Tag vor dem PC zu sitzen, hat mich selbst lange davon abgehalten, Ganztagsfortbildungen zu besuchen, geschweige denn anzubieten. Doch auch das ist im Laufe der Zeit für mich möglich geworden. Damit Online-Lernen vergnüglich und erfrischend bleibt, braucht es immer wieder Bildschirm-Pausen. Diese fülle ich gerne mit Arbeitsaufträgen, die meine Teilnehmer:innen selbstständig und fernab vom PC, an einem Ort ihrer Wahl erledigen können. Ich bin immer tief beeindruckt, wie kreativ und

selbstorganisiert die bildschirmfreie Zeit genutzt wurde, wenn ich die Ergebnisse sehe oder höre.

Netikette in der Online-Kommunikation

Analog zu Präsenz-Formaten regelt die Online-Etikette das achtsame und angemessene Benehmen am Bildschirm. Ein zustimmendes Nicken zu meiner Bitte, die Inhalte vertraulich zu behandeln, hole ich mir bei jedem Seminar zu Beginn ab. Wer die Hand hebt – technisch unterstützt oder live am Bildschirm – kündigt einen Redebeitrag an. Ein ausgeschaltetes Mikrofon sorgt für Ruhe im Konferenzraum, die Aufmerksamkeit liegt voll und ganz bei der Person, deren Mikrofon freigeschaltet ist.

Wissen weitergeben

Langsam laufen die Präsenz-Veranstaltungen wieder an. Daher bin ich froh und dankbar, dass ich nach vielen Monaten der Abstinenz meine Teilnehmer:innen wieder mit allen Sinnen wahrnehmen kann und darf. Für mich ist das wie ein Geschenk, auf das ich lange gewartet habe. Doch ich stelle mir bei jeder Anfrage vor einem „Ja“ folgende Fragen: Steht der Aufwand von An- und Abreise im Verhältnis zu meinem Honorar für die Veranstaltung vor Ort? Habe ich die Themen für diese Zielgruppe bereits online vermittelt und kann alternativ auch dieses Konzept anbieten? Oft ist mein Gegenüber froh zu hören, dass ich die Inhalte bei Bedarf auch via Live-Übertragung interaktiv vermitteln kann. Im Programm erscheint dann der Hinweis, dass die Veranstaltung je nach aktueller Lage auch online stattfinden kann.

Lust bekommen auf mehr? Wer mich kennt, weiß, dass ich mein erworbenes Wissen gerne mit Kolleg:innen teile. Für 2022 plane ich daher einige „train-the-trainer“-Online-Seminare. Hier stelle ich kreative Einstiegsideen, lustige Energie-Übungen und die drei Kartensets „Stimmung – Erziehung – Partnerschaft“ vor, die am PC genutzt werden können. Zudem berichte ich von Einsatzmöglichkeiten und Erfahrungen, die ich damit gemacht habe. Sie möchten dabei sein? Dann einfach bei mir melden, per E-Mail an info@beziehungspunkte.de

„Die Technik entwickelt sich immer mehr vom Primitiven über das Komplizierte zum Einfachen.“
 Antoine de Saint-Exupéry
 (1900–1944)

Verein für praktizierte



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Abschied nehmen – Neues wagen

Redaktionsschluss: 15. Februar 2022

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.