

## Anhang1: Ablauf des Workshops „Ich im Team“

Zeit	Thema	Lernziel	Beschreibung der Methoden & Spiele	Kleingruppen/beide Gruppen zusammen
09:00 – 09:30	Begrüßung & Einführung	Überblick zum Tag, Verabredungen des Tages werden gemeinsam festgelegt	Kurzes Vorstellen der Dozentinnen, Motivation für den Impulstag „Ich im Team“ klären, für den Tag geltenden Verabredungen treffen, Fragerunde nach den Themen der Studierenden im Hinblick auf ihr (zukünftiges) Agieren in einem Klinikalltag (auf diese Themen wird im Verlauf des Seminars als Referenzpunkt hingewiesen), Wunschformulierung für den Tag (innere positive Ausrichtung der Teilnehmer*innen auf das Thema)	Beide Gruppen zusammen
09:30 – 10:30	Warmup-Spiele & Check-in	Kennenlernen der Teilnehmer*innen untereinander, Herstellen von Aufmerksamkeit und Gruppengefühl, Vertrauensbildung, spielerischer Umgang mit Belastungen und Fehlern	<p><b><u>Coachingtools:</u></b></p> <p><b>Kennenlernen im Speeddating</b> – Smalltalk mal anders - wie man mit Fragen zum Leben oder über Komplimente eine vertrautere Grundlage für ein Gespräch schaffen kann</p> <p><b>Kennenlernen über Postkarte oder Gegenstand</b> – Möglichkeiten der persönlichen und emotionalen Ebene der Kommunikation, neugierig bleiben für die Geschichten meines Gegenübers, wie breche ich das Eis vor einem vielleicht schwierigen Gespräch</p> <p><b><u>Tools des Improvisationstheaters:</u></b></p> <p><b>Energiekreis „Hey!“</b> – Empfangen/Senden trainieren</p> <p><b>Aufmerksamkeitsspiel „Blinzeln“</b> – Platzwechsel mit Blinzeln - Kommunikation beginnt mit den Augen</p> <p><b>Platzwechsel im Kreis mit Namen</b> – wie gehe ich mit Themen wie Senden/Empfangen und Stress um</p> <p><b>Kreissspiel „Yiehaa“</b> – Aufmerksamkeit und Einsatz von Energie für die Gruppe</p>	Beide Gruppen zusammen

10:30 – 11:00	Übungen zur Präsenz - Basisarbeit	Aktivierung der Präsenz, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung, nonverbale Kommunikation „Wir können nicht nicht kommunizieren.“ (nach P. Watzlawik)	<p><b><u>Tool aus dem Präsenztraining:</u></b> Ausgangsstellung „Theater-Null-Haltung“: Boden unter den Füßen spüren den Raum wahrnehmen Zeit lassen, atmen – auch ganz bewusst, gerade in Stresssituationen, Bewusstsein für den eigenen meist unbewussten Körperausdruck schaffen</p> <p><b><u>Präsenztraining:</u></b> Imaginären Scheinwerfer „anmachen“, in den Raum strahlen Kontakt zum Gegenüber aufnehmen, schon bevor man redet. Unser Körper spricht IMMER mit Unser Blick (-kontakt) sagt mehr als tausend Worte Sprache senden, gerade mit medizinischer Maske Verantwortung dafür übernehmen, dass das, was ich sage, den Empfänger auch erreicht.</p>	Beide Gruppen zusammen
11:00 – 12:00	Teamrollenübung	Teamfähigkeit, Kommunikation und Kommunikationsstrategien (u.a. Moderieren, Delegieren, Fokussierung), Rollenreflexion	<p><b><u>Coachingtool Teamdynamiken kombiniert mit Improvisationsspiel:</u></b> Standbild bauen mit Slogan – ein Team organisiert sich selbst in 3 Minuten (dann mit festgelegten Teamrollen) Austausch und Reflexion über das Erlebte und die Handlungsspielräume der verschiedenen Teamrollen</p>	Beide Gruppen zusammen
12:00 – 13:30	Ich-Übung	Präsenzübung, Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, was erzählt mein Auftritt, meine Körperhaltung, mein Blick?, konstruktiv Feedback geben und annehmen	<p><b><u>Coachingtool aus Präsenztraining, abgeleitet vom systemischen Coachingtool „Forum“:</u></b> für Fremdwahrnehmung vs. Selbstwahrnehmung <b>Fokus A auf Agierende Sendende</b> <b>Fokus B auf Beobachten und Beschreiben auf Publikum/Empfänger</b> (angelehnt an das 4 Ohren Modells nach F. von Thun und an den konstruktivistischen Coachingansatz nach P. Watzlawik: „Menschen sind nicht, Menschen machen“) <b>Beschreibung der Übung:</b> Die ausführende Person absolviert einen Auftritt nach einfachen und klaren Ablaufregeln.</p>	Kleingruppe

			<p>Es geht darum, sich selbst zu präsentieren, zu zeigen und die Auftrittssituation dabei bewusst wahrnehmen. Wie geht es mir damit, im Fokus zu stehen? Was macht das mit mir? Wie reagiert mein Körper?</p> <p>Die Empfänger*innen üben die Spiegelung: Beobachten, wahrnehmen und dann beschreiben.</p> <p>Klärung von Begrifflichkeiten: Beschreibung vs. Interpretation.</p> <p>Danach individuelle Beratung für einen entspannten, sich seiner selbst bewussten Auftritt. Alle Teilnehmer*innen sind einmal in der Rolle des Auftretenden und sonst Publikum/Empfänger*innen*</p>	
<b>13:30 – 14:30</b>	Pause			
<b>14:30 – 15:30</b>	Improvisations-training	<p>Improvisationstechniken ausprobieren, Kreativität, Spontanität, aufeinander reagieren, Szenen aus dem Klinikalltag und dem Leben</p> <p>Improvisation, spielerischer Umgang mit Stress und Rollenklischees, Aufmerksamkeit für die Situation im Raum und mein Gegenüber</p> <p>Reflektion der Szenen und Austausch über verschiedene, eigene Handlungsspielräume auch in Systemen mit starken Hierarchien,</p>	<p><b><u>Tools des Improvisationstheaters (Impros und Spiegelung)</u></b></p> <p><b><u>Vorübungen:</u></b></p> <p>Kreisspiel „Ich bin ein Baum“: Standbilder aus drei Personen werden spontan gebildet, schneller Wechsel, Beispiel: Spieler*in 1 Ich bin eine nervöse Patientin. Spieler*in 2 Ich bin eine wütende Spritze. Spieler*in 3 Ich bin ein aufgeregter Assistenzarzt. Situation stehen und wirken lassen Spieler*in 1 nimmt 2 oder 3 mit. Neue 3er Szene startet mit Spieler*in der/die bleibt</p> <p>Üben im Kreis: Übung: „Rumpelstilzchen“ - Satz wird Wort für Wort im Kreis in verschiedenen Haltungen gesprochen, performt Wahrnehmen und Üben von darstellerischen Ausdrucksmitteln wie Körperhaltungen, innere Haltungen und Zustände meiner</p>	Kleingruppe

		Fokus lenken auf Selbstermächtigung in Konfliktsituationen	Figur, Emotionen und deren körperlicher Ausdruck, Spielvorgänge (Handlungen der Figur) Improvisationspiel nach Improvisationsdramaturgie (Setting, Beziehung, Konflikt, Auflösung): Teilnehmende tauschen sich aus, über herausfordernde Situationen aus dem Klinikalltag Szenen werden zu dritt oder viert mit oben geübten Mitteln improvisiert Zuschauende beschreiben, was sie sehen, aktiver Austausch darüber, Lösungsansätze werden gesucht, vorgeschlagen und spielerisch ausprobiert.	
<b>15:30 – 16:30</b>	Abschlussspiel „Emotionales Wartezimmer“	Achtsamkeit schulen, Wahrnehmung meines Gegenübers sensibilisieren, Angebote machen, kopieren, steigern, aus der eigenen Komfortzone treten, miteinander Situationen kreieren	<b>Tool des Improvisationstheaters:</b> „ <b>Emotionaler Fahrstuhl</b> “: vier Stühle, auf jedem sitzt ein/e Spieler*in, es gibt immer eine vorherrschende Emotion/Haltung, die sich von Stuhl 1-4 im Ausdruck steigert (Beispiel: etwas nervös, nervöser, sehr nervös, panisch) Dazu Improvisation mit vorgegebenen Satz Wenn Spieler 4 den Raum verlässt, rutschen alle auf, neue/r Spieler*in kommt dazu, neues Angebot, neue Emotion, neue Haltung, neue Szene	Beide Gruppen zusammen
<b>16:30 – 17:30</b>	Abschluss & Feedback	Welche Themen sind offen? Lernziele reflektieren, Feedback-Runde	<b>Coachingtool Teamdynamiken:</b> Gemeinsamer Abschlusskreis, Check out 3 Impulse fürs Feedback, gespiegelt durch 3 Gegenstände: Stein – steht für herausfordernde Momente Schlüssel – steht für Schlüssel oder Aha-Moment Herz – steht für Lieblingsmomente  Abschließende Worte der Seminarleiter*innen, Spiegelung der Gruppendynamik, weiterführende Impulse	Beide Gruppen zusammen

Bemerkung: 10-minütige Pause am Vor- und Nachmittag nach Bedarf