

New Beginning
Chapter One

Pferdegestütztes Coaching

ERÖFFNUNGS/KENNENLERN
METHODEN

SOZIOMETRISCHE AUFSTELLUNG

Zeitbedarf: 20 bis 30 Minuten

Gruppengröße ab vier Personen

Anzahl Fragen 4-5

Anzahl Fragen Longe/Seil, 3 Hütchen, Karten Stift

Ablauf Legt eine Longe/Langes Seil auf dem Platz aus. Erklärt den Teilnehmern die Methode.
Dann definiert die Skala des der Longe/Seil und stellt eine Frage. Die Teilnehmer sollen sich dann am Seil positionieren. Dabei ist Austausch und Gespräch untereinander erwünscht. Wenn jeder Teilnehmer eine Position eingenommen hat, beginnt ihr mit einen "kleinen Interview"

Beispiel 1 Die Longe wird ausgelegt und du stellst die Frage " Wie weit war eure Anreise? Ein Ende der Longe wird als der momentane Standort festgelegt und die Teilnehmer sollen sich entsprechend an der Longe aufstellen. Die Skala wird hier nur über "ganz nah" und "sehr weit" gehen.

Beispiel 2 Die Longe wird ausgelegt und du stellst die Frage " Wie alt bist Du? Die Mitte wird auf ein der Gruppe angemessenes Durchschnittsalter gesetzt. Die Teilnehmer sollen sich rechts oder links davon in einem angemessenen Abstand positionieren. Hier ist die Skala dann "ganz nach dran" bis "sehr weit drüber"

Beispiel 3 Die Longe wird ausgelegt und du stellst die Frage " Wie oft hast Du schon den Job gewechselt? Eine Seite der Longe ist gar nicht und in die andere Richtung wird keine Skala angegeben. Hier sollen die Teilnehmer entscheiden, was für sie "oft" bedeutet und sich dementsprechend nah oder weit vom Startpunkt aufstellen.

Freiburg



Wie weit war deine Anreise?

GEGENSTÄNDE SUCHEN

Zeitbedarf: 20 bis 30 Minuten

Gruppengröße ab einem Teilnehmer

Anzahl Fragen

Ablauf Bitte die Teilnehmer sich in einem definierten, festgelegten Bereich/Raum nach einem Gegenstand umzusehen und sich über diesen vorzustellen. Hierfür sollten sie ca. 10 Minuten Zeit bekommen.

FRAGESTELLUNGEN

Beispiel 1 Womit verbindest Du mit dem Gegenstand?

Beispiel 2 Was hat dich angezogen?

Beispiel 3 Erzähle uns/mir, was Du da mitgebracht hast und warum



*WAS bedeutet dieser
Gegenstand für dich?*

IMPULSKARTEN

Zeitbedarf: 20 bis 30 Minuten

Gruppengröße ab einem Teilnehmer

Anzahl Fragen 1-2

Anzahl Fragen Impulskarten

Ablauf Lege (je nach Gruppengröße) 10 bis 50 Impulskarten aus. Entweder auf einem Großen Tisch oder im Kreis um die Gruppe herum auf dem Reitplatzboden. Bittet die Teilnehmer sich eine Karte unter dem Aspekt der Fragestellung auszusuchen. Sollten sich mehrere Teilnehmer für die selbe Karte entscheiden, wird sich durchgereicht. Nun stellen sich die Teilnehmer über das Motiv ihrer Karte vor. Nachfragen der anderen Teilnehmer sollten hier möglichst nicht stattfinden.

FRAGESTELLUNGEN

Beispiel 1 Betrachte die Karten und such Dir eine aus, die dich besonders anzieht. Erzähle uns warum die Karte und was Du damit verbindest.

Beispiel 2 Mit welchen Wünschen/Erwartungen bist Du heute hier? Was drückt das Motiv auf der Karte für dich aus?

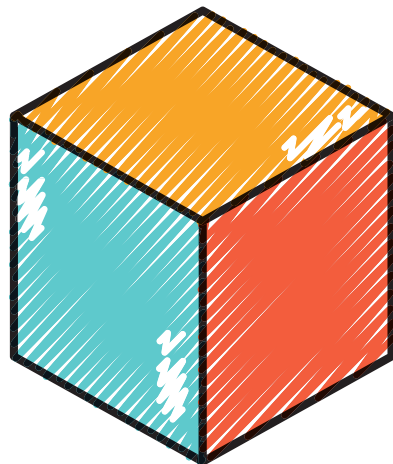
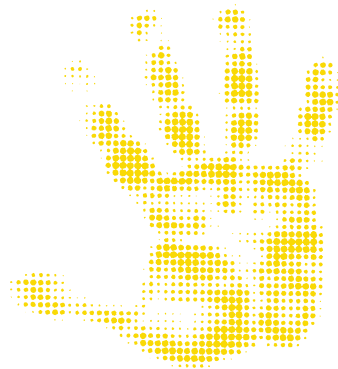
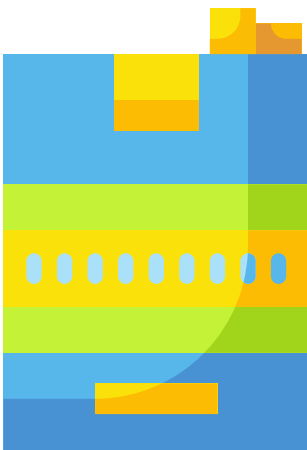
Beispiel 3 Wenn Du jetzt und heute etwas verändern könntest, was wäre es? Such Dir eine Karte aus und stelle Dich damit vor und erzähle uns von deinen Veränderungswünschen.

Wie geht es Dir im Moment?



Weitere Methoden zur Eröffnung eines Seminars/Workshops

- Ton - siehe BildlIICH
- Papiertüten gestalten Aussen / Innen
- Fragenwürfel



Du findest sehr viele Anleitungen für Eröffnungsmethoden im Netz. Probiere sie aus und entscheide, welche Zu Dir, Deinem Arbeitsplatz und Deiner Zielgruppe passt.