

Doppelworkshop: In Spiel-Räumen Ängste und (Lern-) Blockaden überwinden

In unserem Doppelworkshop legen wir den Fokus auf eine spielerische Herangehensweise an die Themen Ängste und Blockaden. Das natürliche Bedürfnis zu Spielen bietet uns die Möglichkeit auch „schweren“ Themen mit Leichtigkeit und Humor zu begegnen.

In einem Teil des Workshops werden Möglichkeiten für einfache Erklärungsansätze von PEP aufgezeigt. Wir beschäftigen uns mit der Bedeutung der Kernbedürfnisse für die Überwindung von Ängsten und Blockaden, mit dem spielerischen Erleben von Selbstwirksamkeit, dem spielerischen Umgang mit ambivalenten Zielen (ZieGe-Test) und mit einer besonderen Form des Selbstwerttrainings.

In einem weiteren Teil stärken wir uns in Spiel-Räumen für Helden auf einer Reise durch vier Länder zunächst mithilfe eines hypnotherapeutischen Selbstwerttrainings, bevor wir hierdurch ermutigt unsere Angst- und Problemmonster mit PEP zähmen. Telearbeit mit selbst gestalteten Handpuppen (Monster und Kraftwesen) und Zauberei unterstützen kreativ und märchenhaft den Weg zum Ziel.

Workshop I: Spiel-Räume nutzen und „dem inneren Meckern ein Ende setzen“

Inhalte des Workshops in Theorie und Praxis im Überblick:

- PEP einfach erklärt mit der persönlichen Schatzinsel
- Selbstwirksamkeit erleben mit dem Konzept „einfach aktiv sein mit PEP-Steps“
- Das Lebensschiff BaHeKo: Kernbedürfnisse einfach erkennen mit Bauch-Herz-Kopf
- KKT einfach gemacht mit dem ZieGe-Test
- Behandlung von Scham und Schuld einfach gemacht mit dem verdeckten/anonymisierten Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen (einzeln und in Gruppen), Bsp.: verdecktes Selbstwerttraining

Manche Klienten benötigen vereinfachte Erklärungsansätze. Hier werden Ansätze vorgestellt, wie die Methode PEP und die Arbeit rund um die menschlichen Kernbedürfnisse verständlich und in einfacher Sprache erklärt werden können. Auch Menschen in jungem Alter, mit geringerem Bildungshintergrund oder mit mentalen Einschränkungen wollen die in unserer Arbeit angewendeten Techniken und Methoden verstehen und nachvollziehen. Hier brauchen wir eine klare und bildliche Sprache, um ihrem Bedürfnis nach Aufklärung und Information gerecht zu werden.

Wir beschäftigen uns im Workshop unter anderem mit der Frage, welche Bedeutung und welchen Nutzen die Kernbedürfnisse für unsere Arbeit mit PEP haben und wie diese im Ablauf verständlich eingebunden werden können. Ein bildlicher Zugang zu den Kompetenzzentren Bauch, Herz und Kopf ermöglicht es uns, Bedürfnisse leichter zu erkennen und passende Selbstbestätigungsaffirmationen zu formulieren.

Vor allem wegen des hohen Tempos bei der Anwendung der einzelnen PEP-Tools ist eine einfache und verständliche Sprache von unschätzbarem Wert. Aus dieser einfachen oder vereinfachten Sprache ergeben sich die „PEP-Steps“. Sie machen im PEP-Ablauf keine weiteren Erklärungen erforderlich und ermöglichen uns eine Arbeit mit Leichtigkeit.

Unterstützt werden die „PEP-Steps“ durch die Anwendung und den Einsatz von Metaphern, sowohl bei der Erklärung der Methode als auch bei der anschließenden Formulierung der positiven Affirmationen. Durch das spielerische Ansprechen möglichst vieler Sinne steigt auch die Wahrscheinlichkeit der dauerhaften Verankerung transformierter Glaubenssätze.

Welche Möglichkeiten haben wir bei der Bearbeitung ambivalenter Ziele, wenn Klient und KKT nicht zusammenpassen? Vorgestellt wird der ZieGe-Test (ZielGedanken-Körper-Test ZKT), eine Adaption des KKT, sowie bei Bedarf die Weiterentwicklung des ZieGe-Tests als „Turbo-ZieGe“ oder „Zwillings-ZieGe“.

Wenn Scham und Schuld den Entwicklungsprozess stagnieren lassen, bietet sich auch bei Kindern und Jugendlichen ein verdecktes oder anonymisiertes Arbeiten an. Dieses ist – mit vereinfachten Erklärungsansätzen – sowohl in der 1:1-Situation als auch in Gruppen möglich.

Neben theoretischen Input-Sequenzen (zur Anwendung von PEP mit Kindern/Jugendlichen und Menschen mit mentalen Einschränkungen) und einzelnen Demos, liegt der Schwerpunkt dieses Workshops auf der praktischen Anwendung und dem intensiven Üben in Kleingruppen zum Sammeln eigener Erfahrung mit den neuen Tools. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, an persönlichen Themen zu arbeiten. In anschließenden Reflexionsphasen werden Erfahrungen und neue Impulse in der Großgruppe geteilt und Ergebnisse zusammengetragen.

Referentin: Mélanie Maur, M.A. Integrative Lerntherapeutin (FiL), PEP-Auftrittscoach

In eigener Praxis (www.melanie-maur.de) arbeite ich seit fast 20 Jahren mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien im Bereich Lern- und Persönlichkeitsentwicklung. Neben der Behandlung von Teilleistungsstörungen liegt ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit in der Unterstützung und individuellen Förderung mehrfach außergewöhnlichen Menschen (Hochbegabung, ADHS, Ängste, Lern- und Leistungsstörungen). PEP und die Arbeit in und mit der Triade werden in den Therapie-, Beratungs- und Coachingprozess integriert. Mit der Arbeit und durch die Arbeit mit meinen Klienten habe ich das Konzept „einfach aktiv sein mit PEP-Steps“ entwickelt, in dem alle PEP-Tools integriert sind.

Seit 2016 bin ich Referentin im Curriculum „PEP bei Kindern und Jugendlichen“. Zu Beginn der Corona-Pandemie habe ich das DIY Kartenset für Angehörige pädagogischer Berufe (www.innen-leben.org/innen-leben-pad/) entwickelt. Außerdem bin ich Mitautorin im neuen Buch im Carl Auer Verlag „PEP bei Kindern und Jugendlichen“ (erscheint 2022).

Workshop II: Mit Monstern und Kraftwesen Ängste und Blockaden auflösen

Kreative und spielerisch leichte Lösungswege (nicht nur) für Kinder und Jugendliche
In meinem Workshop geht es um die Verflechtung von PEP, Hypnotherapie und Spiel zu einer ganz individuellen Heldenreise. Auf dieser Reise werden die jungen Menschen eingeladen ihre Ressourcen auszugraben und ihre Probleme zu bewältigen. Kreativ und altersgerecht werden die Reisenden dabei in märchenhafte Abenteuer und magische Geschichten eingebunden. Acht selbst gestaltete Ressourcen-Karten spielen hierbei eine ganz besondere Rolle.

Beim Spielen holen wir die jungen Menschen in ihrer Lebenswelt ab und begegnen ihnen auf Augenhöhe. Die Spielform vermittelt allen Beteiligten eine vertrauensvolle Atmosphäre von Leichtigkeit, Freude, Neugier und Kompetenz. Hierdurch entsteht eine große Bereitschaft der Betroffenen sich zu öffnen und sich ihren Ängsten und Problemen zu stellen, was enorm arbeitserleichternd wirkt.

Zunächst wird im Kraftland ein Selbstwert-Training durchgeführt, bevor die Reise nach einer kleinen Ressourcen-Trance ins Sorgenland führt. Bei der Begegnung mit dem eigenen 'Angst- oder Problem-Monster' und dem individuellen Sorgenland wird der bekannte PEP®-Ablauf zur 'Monsterzähmung' altersgerecht durchgeführt. Im Blockadenland werden evtl. anwesende ‚Finstere Gestalten‘ enttarnt und unschädlich gemacht (Big-5-Lösungsblockaden). Danach werden im Wohlfühl-land die gesammelten Stärken, Fähigkeiten und neuen Erkenntnisse mit Bildern, Affirmationen, Glitzersteinchen und Zauberei verankert.

Das Reisegepäck beinhaltet u.a. hypnotherapeutisches Selbstwerttraining, Ressourcen-Trancen, PEP, Externalisieren und Telearbeit mit selbst gestalteten Handpuppen, Embodiment-Übungen, Zauberei und weitere lösungsorientierte Angebote.

Der Therapieablauf eignet sich besonders bei Prüfungs- und Versagensängsten, weiteren angstauslösenden Situationen, Lern- und Leistungsblockaden, Misserfolgen, Scham, Schuldgefühlen, Verhaltens- und Selbstwertproblemen oder belastenden Erfahrungen. Er hat sich außerdem als ein sehr wirkungsvolles Instrument beim Einstieg in die Therapie und für einen positiven Beziehungsaufbau zwischen Klient*in (Reisende) und Therapeut*in (Reiseleitung) erwiesen. Auch aus familiensystemischer Sicht hat sich der Spielprozess als eine wertvolle Unterstützung bewährt, da sich Eltern und Kind gemeinsam auf die Reise begeben und zu Lösungen kommen können.

Ziele der Reise durch die vier Länder können z.B. sein: Ausgraben, Nutzen und Verankern von Ressourcen, Aufspüren und Verändern einschränkender Glaubenssätze, Zielfokussierung, Stressbewältigung, Fördern von Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer und Frustrationstoleranz, Erleben von Selbstwirksamkeit, Motivationsaufbau, Selbstwertstärkung und Potenzialentfaltung.

In meinem Workshop führe ich dich mit Vortrag, Demos, Übungen und Fallbeispielen Schritt für Schritt durch den Therapieablauf ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘. Du entdeckst neue Verbindungen bewährter kreativer Therapiemethoden, die du anschließend in deiner Arbeit mit deinen Klient*innen altersgerecht umsetzen kannst. Auf deine Heimreise nimmst du einen ‚Koffer‘ voller Tools mit, die, zu einem spielerischen Ablauf verknüpft, viele Möglichkeiten bieten, ressourcenorientiert, systemisch und lösungsfokussiert kleine und große Klient*innen auf deren Reisen zu begleiten.

Referentin: Ulla Engelhardt

Als Diplom-Sozialpädagogin und integrative Lerntherapeutin (FiL) in eigener Praxis begleite ich seit fast 20 Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ihrer (Lern-) Entwicklung und unterstütze sie darin, vorhandene Ressourcen zu nutzen und dadurch ihre Potentiale zu entfalten. Dabei integriere ich ganz individuell lösungsorientierte und kurzzeittherapeutische Elemente aus Systemischer Beratung, Hypnotherapie, NLP, PEP® und MBSR/Achtsamkeit. Meine Angebote beinhalten sowohl Einzelförderung als auch die Begleitung von Gruppen (‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘ und ‚Die Glück-Ahoi-Werkstatt‘).

Inspiriert durch meine Arbeit habe ich die Spiele ‚Hypno & Friends‘ und ‚Hypno trifft PEP®‘: ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘ entwickelt und herausgegeben (www.leichtgem8.de), von denen in Kürze auch die englische Version ‚Easy & Great with the Power of 8‘ zu erhalten ist. Außerdem bin ich Mitautorin in dem neuen Buch im Carl Auer Verlag ‚PEP bei Kindern und Jugendlichen‘ (erscheint 2022).