

Datum und Uhrzeit: 20.06.2021,
11:20 Uhr

Memoggeber*in: Maren Raß

Gastgeber*innen: Anita von Hertel,
Sarah Heiligensetzer, Adrian
Thomas

Sessiongeber*in: Ralf Faßbender

Titel der Session: Helden der Kindheit und Mediation

- Was waren eure individuellen Held*innen aus der Kindheit?
- Gibt es Herausforderungen, für die ihr gerne eine Lösung hättet?
- Das Gehirn liebt Geschichten
- Methode kommt aus der Transaktionsanalyse (Skript) und beinhaltet Elemente aus dem Züricher Ressourcenmodell (ZRM-Wunschelemente), der Kreativmethode Bisoziation und dem Storytelling → Episodisches Gedächtnis
- Die vier Elemente einer Geschichte:
1. Botschaft → 2. Konflikt → 3. Charakteren → 4. Handlungen
- Welche Fragen in guten Geschichten beantwortet werden sollten:
Wer bin ich? Wer ist der/die andere?
Wo ist mein Platz in dieser Welt? Habe ich diesen Platz inne?
Welche Feinde gibt es? Wer gehört zu den Helfer*innen?
Bin ich Held*in oder Helfer*in?
- Methode:

Wir schreiben Geschichte(-n).

1. Ein Thema wählen.
2. Ideenkorb: Einer schreibt, einer nimmt die Zeit.
3. Themengeber*in beschreibt Heldenfigur, Stärken und welche Teile er/ sie beneidet. (3 min.)
4. Tg beschreibt die heutige Herausforderung. (2 Min.)
5. Gruppe:
 - a. Vorschläge wie der Held die Geschichte weiter schreiben kann. Kurze prägnante Bilder.
Bsp. Bevor Batman in den Kampf zieht packt er sich Zwetschenknödel ein. (8 Min.)
Tg achtet auf Resonanz im Körper.
 - b. Tg sucht sich Lieblingsidee aus und prüft auf welche Ideen es ihn bringt. (2 Min)
 - c. Letzte Frage: wie können wir Dich in der Umsetzung unterstützen? (3min)



Anwendung der Mediation: mit beiden/allen Parteien die Übung machen, um Emotionen hervorzuholen, an Konflikte heranzuführen und in der Lösungsfindung in der Heureka-Phase; ergänzend: Unterstützung, um mit Trauer und Abschied umzugehen und in der Supervision