

## Training Aktiv - Methode Nr. 12: Frag` den Zwerg™

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
12	<p>Frag` den Zwerg™</p> <p>Einordnung: Zeit: Zukunft Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: systemisch</p> <p><i>Einsatz: Coaching</i></p>	<p>Konfliktsituationen mit Figuren analysieren und bewältigen</p>	<p>Ziel: Situationen analysieren und neue Perspektiven entwickeln</p> <p>Durch die Aufstellung mit Figuren oder Gegenständen gelingt oft das Dissoziieren in schwierigen Situationen besser. Die Analyse sowie das Finden neuer Lösungen ist durch diesen Perspektivenwechsel in Systemen oft schneller und einfacher.</p> <p>Als Figuren können Playmobilteile oder einfach verfügbare Gegenstände wie z.B. Flaschen, Tassen, Ringe, Löffel oder Zuckerdosen dienen. Auch verwendete Begriffe wie z.B. "Mein Projekt" können so Gestalt annehmen und in der Aufstellung Ihren Platz finden. Die Aufforderung "Frag` den Zwerg!" ist oft hilfreich, den Klienten bei der Lösungssuche zu aktivieren und den Coach auf den Prozess zu orientieren.</p> <p>Einsatz: Klärung von Beziehungen, Prozesse für Teamentwicklung erarbeiten</p>	<p>Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analyse: Stellen Sie die beteiligten Personen mit Hilfe von Gegenständen so auf, dass diese Ihre Situation darstellen.</li> <li>2. verschiedene Perspektiven (Gesamt, einzelne Figuren, Beziehungen: Was passiert hier? Was bedeutet das für&amp;? Welche Vermutungen haben Sie dazu?)</li> <li>3. Lösung: Wie sähe eine optimale Lösung aus? Wer müsste sich wie verändern in Position, Distanzen oder Richtung? Fragen Sie den Zwerg, fragen Sie nicht mich! Welche Auswirkungen haben diese Änderungen? Was wollen Sie? Was könnten Sie jetzt tun?</li> </ol> <p>Reflexion: Was und wie erkennen Sie jetzt?</p> <p>Transfer: Was werden Sie damit anfangen?</p>
				