

Footsteps

– Ressourcenvolle Fußabdrücke für den schrittweisen Erfolg

Dominik Godat, Schweiz

In Röhrig, Peter (Hrsg.). Solution Tools. Die 60 besten, sofort einsetzbaren Workshop-Interventionen mit dem Solution Focus. ManagerSeminare Verlags GmbH, Bonn 2008.

Kurzbeschreibung:

Footsteps bildet einen idealen Abschluss eines Workshops, da die erarbeiteten Resultate in handlungsrelevante und zuversichtlich stimmende nächste Schritte herunter gebrochen werden und so dazu beitragen, den Übergang vom Workshop ins Alltagsleben zu schaffen. Footsteps besteht aus zwei Teilen: In Einzelarbeit werden die beiden nächsten Schritte erarbeitet. Mit Hilfe der Gruppe werden dann jeweils fünf eigene dazugehörigen Ressourcen in Form eines Fußabdruckes bildlich dargestellt. Das schafft Zuversicht und Motivation für die Umsetzung und hilft, sich die Resultate des Workshops auch in Zukunft zu vergegenwärtigen.

Rahmen:

- **Benötigte Zeit:** Einzelarbeit 5 – 10 Minuten, danach je ca. 10 Minuten pro Gruppenmitglied.
- **Optimale Gruppengröße:** 3 – 6 Personen. Bei größerer Teilnehmerzahl werden mehrere kleine Gruppen gebildet.

Anlässe und Anwendungsbereiche:

Diese Methode eignet sich idealerweise als Abschluss eines Workshops, bei dem die Teilnehmenden bereits intensiv und lösungsorientiert an ihrer Situation gearbeitet haben. Footsteps kann in abgeänderter Form jedoch auch in Einzel- oder Gruppencoachings sowie bei Teamentwicklungsprozessen verwendet werden.

Zielsetzung und Nutzen:

Ziel dieser Intervention ist es, die erarbeiteten Inhalte und Resultate des Workshops in handlungsrelevante und realisierbare nächste Schritte herunter zu brechen und festzuhalten. Andererseits wird durch die Methode die Zuversicht und Motivation für die konkrete Umsetzung erhöht. Die Teilnehmenden profitieren von der Fokussierung auf ihre nächsten Schritte, da sie die unter Umständen handlungsfernen Resultate nun konkretisieren und in Handlungsschritte umwandeln müssen. Zudem fördert die Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen sowie das ressourcenorientierte Feedback der Gruppenmitglieder die Zuversicht und Motivation für die Umsetzung im Alltag.

Die Beschränkung auf zwei nächste Schritte ist bewusst gewählt, damit sich die Teilnehmenden kleine, machbare Aktivitäten mit hohen Erfolgswahrscheinlichkeiten vornehmen und sich nicht mit langen Maßnahmekatalogen überfordern.

Ausführliche Beschreibung:

Die Intervention beginnt mit einer kurzen Einleitung, bei der der Moderator am Besten am Flipchart die Übung kurz erläutert und die Gruppeneinteilung (3 – 6 Personen pro Gruppe) vornimmt. Danach erhalten die Teilnehmenden leere Flipchart-Blätter, auf denen sie zwei große

Fußabdrücke (zwei Füße von unten mit jeweils fünf Zehen) zeichnen. Nun ziehen sich die Teilnehmenden zurück und erarbeiten individuell die beiden nächsten Schritte, die sie sich vornehmen und nach dem Workshop umsetzen möchten.

Die Einzelarbeit kann vom Moderator z.B. folgendermaßen eingeleitet werden:

„Für die folgende Einzelarbeit bitte ich Sie, sich 10 Minuten Zeit zu nehmen und sich einen ungestörten Ort zu suchen.

Reflektieren Sie bitte für sich, was Sie bis jetzt erarbeitet haben. Überlegen Sie anschließend, welche konkreten nächsten Schritte Sie sich für die Zeit nach dem Workshop vornehmen. Bitte beschränken Sie sich dabei auf die nächsten zwei Schritte und achten Sie darauf, dass diese für Sie gut erreichbar und motivierend sind. Den ersten Schritt sollten Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden, den zweiten Schritt innerhalb der nächsten 14 Tage umsetzen können.

Schreiben Sie die beiden Schritte danach in Ihre beiden gezeichneten Fußabdrücke auf dem Flipchart. Falls Sie danach noch Zeit zur Verfügung haben, können Sie sich überlegen, welche eigenen Ressourcen Sie zuversichtlich stimmen, dass Sie diese beiden Schritte erreichen werden.“

Nach der Einzelarbeit kehren die Teilnehmenden wieder in ihre Gruppen zurück und stellen ihre beiden nächsten Schritte den anderen Gruppenmitgliedern vor. Diese reflektieren laut, welche Ressourcen sie beim Vorstellenden sehen, die sie besonders zuversichtlich stimmen, dass er diese beiden Schritte gut realisieren wird.

Der Vorstellende notiert sich pro Schritt die jeweils fünf nützlichsten Ressourcen, die andere und er selbst sehen, und trägt diese in die eingezeichneten Zehen ein. Nacheinander entstehen so pro Gruppenmitglied zwei ressourcenvolle Fußabdrücke der nächsten Schritte.

Ablauf Schritt für Schritt:

1. Einleitung
2. Gruppeneinteilung
3. Austeilen der Flipchart-Blätter
4. Aufzeichnen der beiden Füße mit jeweils fünf Zehen
5. Einzelarbeit (Erarbeiten der beiden nächsten Schritte und Einzeichnen auf dem Flipchart)
6. Gruppenarbeit (Vorstellen der beiden nächsten Schritte des Teilnehmenden sowie Reflexion in der Gruppe über Ressourcen, die sie zuversichtlich stimmen, Einzeichnen der fünf Ressourcen pro Schritt, welche für den Teilnehmenden am hilfreichsten sind.)

Weiteres Vorgehen:

Da diese Intervention Teil des Abschlusses eines Workshops ist, kann im Anschluss (ev. nach einer kurzen Pause) mit der Gesamt-Reflexion des Workshops, den weiteren Fragen der Teilnehmenden und der Verabschiedung begonnen werden.

Der „Kniff“ - Hintergrund und Kommentare:

- Ich habe bei diversen lösungsorientierten Workshops festgestellt, dass der Workshop-Tag jeweils sehr produktiv verlaufen ist und Erfolge schnell sichtbar geworden sind. Häufig dokumentieren die Teilnehmenden jedoch die vereinbarten Maßnahmen nicht. Sie sind dann nach dem Workshop oft nicht mehr nachvollziehbar. Zudem habe ich bemerkt, dass die

Motivation und Zuversicht für die Umsetzung der Maßnahmen im Alltagsleben oft schnell sinken. Deshalb haben mich bei der Entstehung der Intervention folgende Fragen geleitet: Wie können die nächsten Schritte bildlich dargestellt werden, so dass eine Brücke ins Alltagsleben geschlagen werden kann? Wie könnten die nächsten Schritte noch unterstützt werden, damit Zuversicht und Motivation der Teilnehmenden und somit auch die Erfolgswahrscheinlichkeit bei der Umsetzung steigen und längerfristig hoch bleiben?

- Wichtig scheint mir bei dieser Intervention die konsequent lösungsorientierte Durchführung, indem auf wenige, aber dafür handlungsrelevante und realisierbare nächste Schritte sowie auf Ressourcen, die zuversichtlich stimmen, fokussiert wird.
- Die Intervention kann auch so abgeändert werden, dass sich der einzelne Teilnehmende ohne Hilfe einer Gruppe Gedanken über die eigenen Ressourcen macht, diese dann notiert und einer Gruppe oder einem Einzelnen (z.B. einem Coach) vorstellt. Dabei scheint es mir besonders wichtig, dass die Person anschließend ein lösungsorientiertes Feedback (z.B. Ich bin beeindruckt dass...und es stimmt mich sehr zuversichtlich, dass...) erhält, welches seine Zuversicht und Motivation stärken. Mit dieser Änderung kann die Intervention auch im Rahmen eines Coachings angewendet werden.
- Die bildliche und spielerische Darstellung der nächsten Schritte prägt sich einerseits gut ins Gedächtnis ein. Andererseits schätzen es die Teilnehmenden oft, dass sie bei dieser Intervention ein Bild als Erinnerung mit nach Hause nehmen können. So werden die Teilnehmenden in ihrem Alltagsleben an das Erarbeitete und die geplanten nächsten Schritte erinnert.
- Das Tool funktioniert am Besten dann, wenn sich die Teilnehmenden bereits während des Workshops intensiv und lösungsorientiert mit ihrer Situation auseinandergesetzt haben und ihre Ziele und Ressourcen kennen. Denn so sind sie am besten in der Lage nächste Schritte abzuleiten, die für die Erreichung ihrer Ziele sinnvoll sind.

Technische Hinweise:

- **Material:** Flipchart-Papier und Stifte für alle Teilnehmenden, ev. Flipchart mit Arbeitsanweisung
- **räumliche Voraussetzungen:** Optimalerweise haben die Teilnehmenden genügend Möglichkeiten, um sich für die Einzelarbeit kurz zurückziehen.
- **Vorbereitung:** Die Vorbereitung ist gering, da lediglich ein Flipchart mit der Arbeitsanweisung erstellt und die Flipchart-Papiere und Stifte bereitgelegt werden müssen.

Dank an die Quellen / Weiterführende Literatur:

Inspiziert durch verschiedene spielerische Workshops, u.a. an der SOL-Konferenz in Interlaken, sowie dem Wunsch nach einer bildlichen Darstellung der nächsten Schritte, habe ich diese Methode entwickelt.

Findeworte:

nächste Schritte, realisierbare Maßnahmen, Ressourcen, Zuversicht stärken, Abschluss, Handlungsrelevanz, Konkretisierung,