

Ressourcen-Telefon – die wertschätzende Flüsterrunde

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:

Das Ressourcen-Telefon ist eine wertschätzende und spielerische Intervention, die gut als Einstieg, als Auflockerung für zwischendurch oder als wertschätzender Abschluss funktioniert. Dabei flüstern die Teilnehmenden dem Kreisnachbarn jeweils dessen Stärken, Fähigkeiten und positive Eigenschaften ins Ohr. Nach einer normalen Runde machen weitere Runden mit spontanen Richtungsänderungen und Positionswechseln besonderen Spaß.

Rahmen:

- **Benötigte Zeit:** Je nach Gruppengröße und Spaß daran 5 - 30 Minuten.
- **Optimale Gruppengröße:** 6 – 10 Personen pro Kreis, bei größerer Teilnehmerzahl ist es ratsam, mehrere kleine Kreise zu bilden.

Anlässe und Anwendungsbereiche:

Diese Methode eignet sich als Einstiegsintervention bei Gruppen, die sich bereits kennen, als Auflockerung für zwischendurch oder auch als wertschätzender und die Zuversicht steigernder Abschluss eines Workshops. Da beim Ressourcen-Telefon keine Vorbereitung notwendig ist, kann es jederzeit auch spontan eingesetzt werden.

Zielsetzung und Nutzen:

Ziel dieser Intervention ist es einerseits, den Fokus der Teilnehmenden spielerisch auf Ressourcen, Fähigkeiten und positive Eigenschaften zu lenken und andererseits den Empfängern ein wertschätzendes, aufbauendes und motivierendes Feedback zukommen zu lassen. Der Fokus der Sender sowie der Empfänger verschiebt sich durch diese Übung automatisch in Richtung Ressourcen. Als Einstiegs- und Auflockerungsvariante kann so eine gute und wertschätzende Basis für den weiteren Verlauf des Workshops geschaffen werden. Wird das Ressourcen-Telefon als Abschlussintervention verwendet, wirkt dies motivierend und aufbauend für die Umsetzung der geplanten Maßnahmen im Alltagsleben.

Ausführliche Beschreibung:

Die Intervention beginnt mit der Aufforderung des Moderators an die Teilnehmenden aufzustehen und sich in einem Kreis zu versammeln. Bei großen Gruppen sollten mehrere kleine Kreise gebildet werden.

Danach kann z.B. wie folgt eingeleitet werden:

„Sie kennen wahrscheinlich alle das Telefonspiel, bei dem ein Begriff von Einem zum Andern geflüstert wird und sich alle köstlich darüber amüsieren, dass sich der Begriff im Verlaufe des Spiels verändert. Wir spielen nun eine etwas abgeänderte und wertschätzende Version, das Ressourcen-Telefon. Beim Ressourcen-Telefon überlegen Sie sich eine Ressource, Stärke,

positive Eigenschaft oder Fähigkeit Ihres Nachbarn und flüstern sie diesem in folgender Form zu: Ich bin sehr beeindruckt, wie ... du das und jenes kannst (z.B. wie gut du zuhören kannst), ... wie du bist (wie geduldig du bist), ... wie du das und jenes machst (z.B. wie gut du jeweils die Projekte durchführst), etc. Der Empfänger hört sich dieses Kompliment an, bedankt sich und flüstert seinerseits dem nächsten Nachbarn eine entsprechende wertschätzende Botschaft zu.“

Dies wird wiederholt, bis alle mindestens einmal eine Botschaft erhalten haben. Je nach Gruppe und Spaß daran kann die Richtung mehrere Runden beibehalten, während des Spiels spontan gewechselt oder es können sogar die Positionen der Personen im Kreis geändert werden.

Bei Personen, die sich nicht oder kaum kennen, eignet es sich eher als Auflockerung während des Workshops oder als Abschlussintervention.

Der „Kniff“ - Hintergrund und Kommentare:

- Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und positive nützliche Eigenschaften sowie ein entsprechendes wertschätzendes Feedback sind in der lösungsorientierten Arbeit zentral und erweisen sich oft als Türöffner in schwierigen Situationen. Leider sind wir es jedoch kaum mehr gewohnt, den Fokus explizit darauf zu legen, geschweige denn, Komplimente dieser Art zu erhalten und diese auch anzunehmen. Deshalb habe ich eine spielerische Intervention gesucht, die den Fokus auf Ressourcen legt und bei welcher jeder Teilnehmende eine wertschätzende Rückmeldung erhält und geben muss.
- Das Ressourcen-Telefon hat sich für mich als äußerst nützlich erwiesen, da es flexibel anwendbar und abänderbar ist und keine Vorbereitung benötigt wird.
- Diese Intervention kann auch laut gespielt werden, so dass die Teilnehmenden ein „öffentliches“ Feedback erhalten. In der Regel entsteht so schnell eine positive Gruppendynamik, da die Teilnehmenden durch die Stärken der anderen zu weiteren ressourcenvollen Feedbacks inspiriert werden und die positiven Botschaften durch die „Öffentlichkeit“ eine noch grössere Wirkung entfalten können. Zudem können sich die Teilnehmenden im Anschluss über das Gehörte unterhalten und so die Wirkung noch verstärken.
- Es macht den Teilnehmenden jeweils Freude, sich in der Pause danach über Ihre Rückmeldungen, z.B. über das, was sie daran überrascht hat, zu unterhalten.
- Falls sich die Gruppe nicht oder kaum kennt, eignet sich diese Intervention in der vorgestellten Form weniger als Einstiegsübung, da die Teilnehmenden dann oft Mühe haben, auf die Ressourcen der anderen einzugehen. In diesem Fall können die Ressourcen entweder hypothetisiert („Ich kenne dich nun erst seit wenigen Minuten, aber ich denke mir, dass du das und jenes bestimmt besonders ... kannst (z.B. dass du besonders gut zuhören kannst), dass du ... bist (dass du ein geduldiger Mensch bist), etc.) oder das Ressourcen-Telefon als Auflockerung während des Workshops oder als Abschlussintervention verwendet werden.
- Bei Gruppen, welche Anfangs Mühe haben, den Fokus auf Ressourcen der anderen zu legen, ist es sinnvoll, dass sich diese kurz darauf vorbereiten und zu jeder Person eine oder mehrere Ressourcen notieren können.

Weiteres Vorgehen:

Falls genügend Zeit vorhanden ist, lohnt es sich, den Teilnehmenden eine Pause zu gönnen, damit diese das Gehörte kurz aufschreiben, auf sich wirken lassen oder sich gegenseitig austauschen können. Danach kann mit dem Workshop begonnen bzw. dieser weitergeführt werden.

Technische Hinweise:

- **Räumliche Voraussetzungen:** Genügend Platz, damit die Teilnehmenden einen oder mehrere Kreise bilden können.

Dank an die Quellen / Weiterführende Literatur:

Inspiziert durch verschiedene spielerische Workshops, u.a. an der SOL-Konferenz in Interlaken, habe ich diese Methode in Anlehnung an das Telefonspiel, welches gerne in Schulen gespielt wird, entwickelt.

Findeworte:

Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten, Zuversicht stärken, Wertschätzung, gute Atmosphäre, Einstiegsübung, wertschätzende Basis