

Stunde 10

Problemlösen, Reflexion und Alltagstransfer, Abschied

Material/Wand

Abbildung Problemlösen, Karteikarten mit Namen der Teilnehmenden, Stifte

Tagesziel

Problemlösefertigkeiten und Handlungsplan entwickeln, Reflexion der eigenen Erfahrungen in der Boulderpsychotherapie, Transfer des Gelernten auf den Alltag, Abschied von der Gruppe

Übungen

Atemmeditation, Honigdusche, Aufwärmen, Projektieren, Der Berg (wahlweise)

Startphase

00:00	Achtsamkeitsübung	Atemmeditation
00:10	Befindlichkeitsrunde	<i>Wie bin ich heute hier?</i> (Sehr kurz gehalten)
00:20	Thema: Problemlösen	Bouldern als permanentes Problemlösen (Boulderprobleme). Schritte zum Problemlösen anhand des Arbeitsblattes.
00:30	Gruppenübung	Honigdusche einführen: Karteikarten auslegen.

Aktive Phase

00:35	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual
00:45	Boulderübung	Projektieren In Zweiergruppen oder Kleingruppen Dabei nochmal alle Methoden, Anregungen und Techniken rekapitulieren und die Schritte zum Problemlösen anwenden.

Abschlussphase

01:20	Gruppenübung	Honigdusche <i>Wie geht es euch mit eurer Rückmeldung?</i>
01:30	Abschlussrunde	<i>Was nehmt ihr euch aus den 10 Wochen mit? Wie könntet ihr die Erfahrungen der Boulderpsychotherapie auf euren Alltag anwenden?</i>

Abschied

Atemmeditation

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Anleitung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

So vorbereitet richte deine Konzentration nun nach innen und bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte den Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Spüre, wie der Atem durch deine Nase in deine Lunge strömt, und sich dein Brustkorb hebt und senkt. Atme tief in den Bauch hinein, und spüre, wie sich dieser hebt und wieder senkt.

Mancher Atemzug ist vielleicht flach, ein anderer tief. Verweile im wertfreien Beobachten.

Nimm jeden einzelnen Atemzug vom Anfang bis zum Ende wahr.

Wiederhole im Geiste „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.

Wann immer du feststellst, dass du mit deinen Gedanken irgendwo anders bist, bringe deine Aufmerksamkeit freundlich, aber bestimmt, zurück zum Atem.

Was auch immer sonst noch wahrnehmbar ist, darf da sein.

Du brauchst überhaupt nichts damit zu tun, reine Beobachtung... (5 min.)

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

Thema - Stunde 10

Problemlösen, Reflexion und Alltagstransfer

Hintergrundinfo

Bouldern kann als permanentes **Problemlösen** verstanden werden: Boulderprobleme an der Wand werden erkannt und bearbeitet (Projektieren).

Ziel ist es, die Schritte des Problemlösens auf Boulder anzuwenden, die eine Herausforderung darstellen und diese so einzuüben und auf den Alltag zu übertragen.

Schritte des Problemlösens:

Achtsamkeit: An welcher Stelle ist das Problem aufgetaucht? Wie habe ich es wahrgenommen? Was habe ich getan?

Problemanalyse: Weshalb ist das Problem aufgetaucht? Worin bestand die Schwierigkeit?

Emotionale Bewertung: Wie habe ich darauf reagiert? Abwertung der eigenen Person oder Verständnis sich selbst gegenüber?

Vorbereitung auf das Problem: Was kann ich an dieser Stelle tun, um das Problem zu bewältigen?

Betrachtung der eigenen Stärken: Was sind meine Fähigkeiten und Fertigkeiten? Was kann ich tun?

Handlungsplanung: Wo steige ich, wo greife ich, wie sieht dabei meine Körperposition aus?

Organisation des Verhaltens und des Handelns: Konzentration auf den Handlungsplan.

Soziale Unterstützung: Wer soll mich unterstützen? Von wem möchte ich Hilfe annehmen?

Einbauen von Ruhepausen: Pausen während des Boulderns einplanen und sie sich erlauben (wirkungsvolles Handeln).

Leitfragen

Auf welchen Berg klettert ihr zurzeit in eurem Leben?

Was sind Situationen, in denen ihr immer wieder den Halt verliert? Wo findet ihr im Alltag festen Boden?

Sucht ihr euch immer den leichtesten oder den schwersten Weg zum Ziel?

Gönnt ihr euch ausreichend Picknick-Pausen oder könnt ihr es kaum erwarten, den Gipfel zu erreichen?

Ist für euch der Weg das Ziel oder der Gipfel? Was passiert, wenn ihr den Gipfel erreicht habt?

Wie könntet ihr die Erfahrungen der Boulderpsychotherapie auf euren Alltag anwenden? Welche Strategien können euch zukünftig weiterhelfen?

Lernziele

Reflexion der erlernten Strategien und Alltagstransfer.

Honigdusche

Gruppenübung

Beschreibung

Es werden so viele Karteikarten ausgelegt, wie Teilnehmende in der Gruppe sind. Die Karteikarten werden jeweils mit Namen beschriftet und jede*r Teilnehmende soll sich eine Sache überlegen, die er oder sie an ihm oder ihr mag, und diese auf die jeweilige Karteikarte notieren. Es sind ausschließlich positive Formulierungen erlaubt. Der „Ton“ darf auf keinen Fall ausfallend oder unangemessen sein.

Am Ende bekommt jede*r der Teilnehmenden die eigene Karteikarte ausgehändigt und hat Zeit diese durchzulesen und in Ruhe seine „Honigdusche“ zu genießen. Anschließend wird in der Großgruppe besprochen, wie es jedem*r Teilnehmenden mit seiner*ihrer „Honigdusche“ erging.

Material/Wand

10 Karteikarten, 10 Stifte (bei 10 Teilnehmenden)
freier Raum, z.B. Yoga-Raum

Therapeutische Themen

Gruppenkohäsion, Empathie, Selbstwert/Stolz, Kommunikation

Leitfragen

*Wie ging es euch mit der "Honigdusche"? Kann jede*r die Honigdusche annehmen oder kommt es zu automatischen Abwertungen wie z.B. "meine Zettel sind nichtssagend"?*

Variationen

/

Tipps

Die Zettel am Ende der Startphase auslegen und während der Aktiven Phase in einer Pause ausfüllen lassen. Genug Zeit geben, um die "Honigdusche" zu genießen.

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Projektieren

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden suchen sich einen Boulder in dem Schwierigkeitsgrad aus, der für sie eine Herausforderung darstellt (z.B. „Projekt“ aus vorherigen Stunden). Anschließend wird das Boulderproblem mit Hilfe der verschiedenen Stufen des Problemlösens analysiert (Leitfragen siehe unten).

Material/Wand

Individuelle Route

Therapeutische Themen

Problemlösen, Achtsamkeit, Soziale Unterstützung

Leitfragen

An welcher Stelle ist das Problem aufgetaucht? Wie habt ihr es wahrgenommen? (Achtsamkeit/Wahrnehmung des Problems) *Weshalb ist das Problem aufgetaucht? Worin bestand die Schwierigkeit?* (Problemanalyse) *Wie habt ihr reagiert? Habt ihr euch abgewertet oder euch Verständnis entgegengebracht?* (Emotionale Bewertung) *Was könnt ihr an dieser Stelle tun, um das Problem zu bewältigen?* (Vorbereitung auf das Problem) *Was sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die helfen könnten, das Problem zu bewältigen?* *Welche Techniken habt ihr kennen gelernt?* (Betrachtung der eigenen Stärken) *Wohin tretet ihr, wo greift ihr, wie sieht dabei die Körperposition aus?* (Handlungsplanung) *Wer soll euch unterstützen? Von wem möchtet ihr Hilfe annehmen?* (Soziale Unterstützung)

Tipps

Gemeinsam und ruhig an die Projekte herangehen. Ruhepausen einbauen: manchmal lässt sich eine Route nach einer Pause leichter bewältigen.