

Deutsche
Heilpraktikerschule®

Name

Ausbildung

Heft-Nr.

Datum

Rollenspiel: 20-30 min

Auswertung: 10-15 min

Prima, dass Sie sich für ein Rollenspiel entschieden haben! Sie können mit Freunden, Partnern oder in der Lerngruppe üben. Trauen Sie sich einfach loszulegen, es darf auch etwas schiefgehen. Sie können die Rollenspiele gerne wiederholen, Sie werden erstaunt sein, wie groß der Lerneffekt sein wird.

Geben Sie sich im Anschluss wertschätzendes Feedback. Nur ehrliche Rückmeldungen sind hilf- und lehrreich.

Szene

Heute kommt die 16-jährige Leonie zu Ihnen. Mit Hilfe des Gefühlssterns wollen Sie ihr eine Möglichkeit vorstellen, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

(Wahlweise können Sie einfach sich selbst „spielen“ und auf sich zukommen lassen, was passiert.)

Aufgabe/Ziel

Ziel ist, sich spielerisch mit den Gefühlen auseinanderzusetzen. In Ruhe zu ergründen, was überhaupt ein Gefühl ist, wie es sich physiologisch anfühlt, es zu benennen, welche Gedanken damit einhergehen usw.

Auswertung

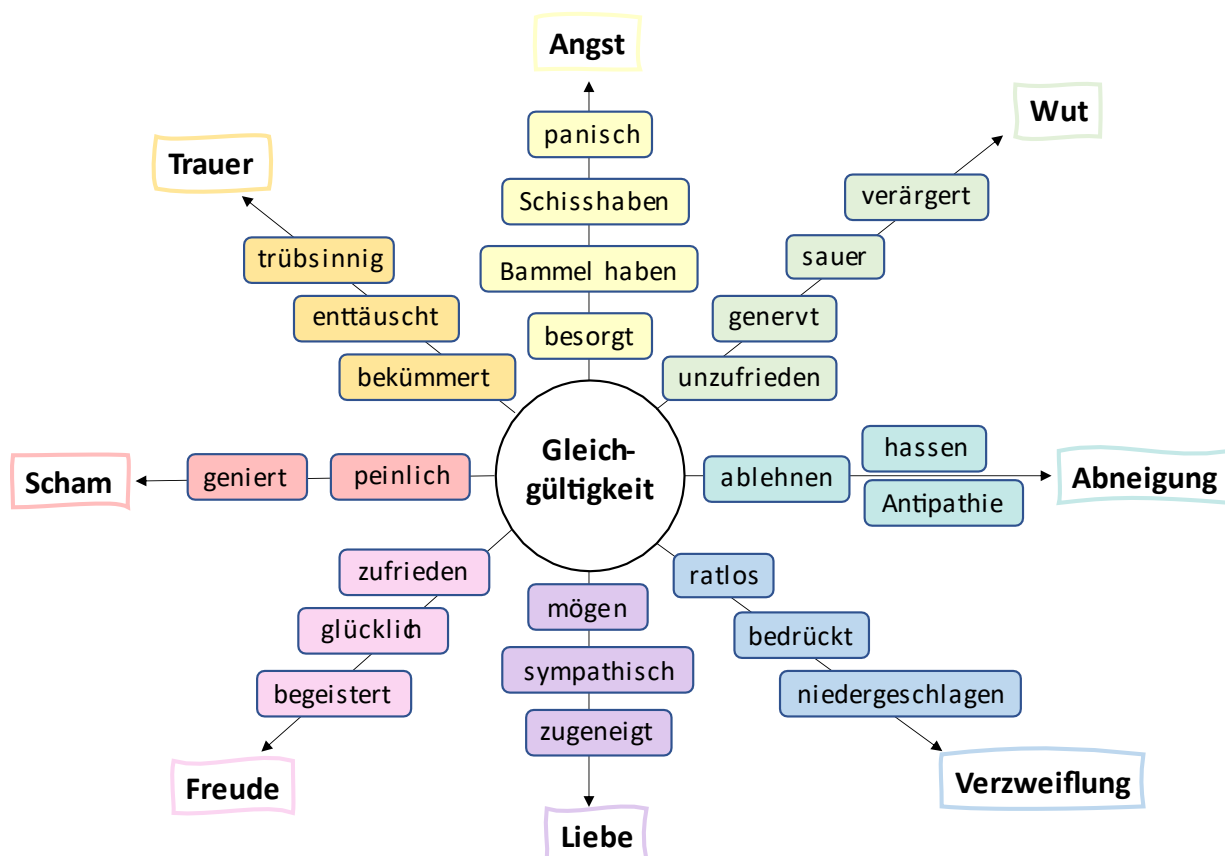
Bitte nehmen Sie sich nach dem Rollenspiel Zeit, die Szene gemeinsam auszuwerten. Gehen Sie dabei auf Ihre Auswertungsfragen gemeinsam ein.

Informationen für den Therapeuten:

Ein Bestandteil der emotionalen Kompetenz ist die Regulation und Kontrolle der eigenen Gefühle. Dafür ist es wichtig diese wahrzunehmen, zu beschreiben und zu benennen. Gerade für Kinder und Jugendliche ist der Gefühlsstern ein geeignetes Tool die emotionale Kompetenz und die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit zu fördern. Des Weiteren emotionale Krisen verstehen und bewältigen zu können.

Machen Sie sich mit dem Gefühlsstern (in Anlehnung an Stavemann) vertraut und drucken Sie ihn aus.

Leiten Sie die heutige Stunde mit der Frage: „Wie fühlst du dich?“ ein. Lassen Sie Ihrer Klientin Zeit einmal wahrzunehmen was sie im Moment fühlt. Das Gefühl soll Raum bekommen und in Ruhe beschrieben werden. Wo befindet es sich im Körper? Welche physiologischen Reaktionen gibt es? Wie intensiv ist es? Hat es eine Farbe, eine Form? Mit Hilfe des Sterns kann es benannt werden. Selbstverständlich können eigene Wörter hinzugefügt oder ein eigener Stern erstellt werden. Fragen Sie welche Gedanken dieses Gefühl auslöst oder woher es kommt. Ob es Unsicherheiten gibt oder mehrere Gefühle gleichzeitig da sind. Gehen Sie spielerisch und neugierig vor. Finden Sie einen guten Abschluss.



Auswertungsfragen:

- Wie ging es mir während der Sitzung?
 - Wie hilfreich war der Gefühlsstern?
 - Was waren „Aha-Momente“?
 - Habe ich etwas über mich gelernt?
 - Wie ist mein eigener Umgang mit Gefühlen?
-

Zusammenfassende Auswertung für mich als zukünftiger Therapeut

Ich habe bei dem Rollenspiel folgende Erfahrung gemacht:

(Was lief gut, was lief nicht so gut und was lerne ich daraus?)

Meine positiven Erfahrungen (Perspektiven, Erkenntnisse):

Informationen für die Person, die die Klientin spielt:

Spielen Sie einfach sich selbst.

Falls Sie dennoch in eine Rolle schlüpfen wollen, können Sie die 16-jährige Leonie spielen, die seit 2 Jahren immer wieder unkontrollierbare Wutanfälle bekommt. Sie fühlt sich ihren Emotionen ausgeliefert und ist nach solchen „Ausbrüchen“ völlig fertig.

Sie kommen heute gereizt zur Sitzung, weil es zuvor mal wieder einen Streit mit den Eltern gab. Sie wollen heute bei einer Freundin übernachten, ihre Eltern sind dagegen, weil morgen Schule ist.

Fühlen Sie sich in die Klientin ein, geben Sie dem Gefühl Raum und gehen Sie so in das Rollenspiel hinein.

Auswertungsfragen:

- Wie ging es mir in der Sitzung?
- Wie gehe ich mit eigenen Gefühlen um?
- Gab es Situationen, die ich z.B. störend, nicht empathisch, zu schnell empfand?
- Welche Verhaltensweisen, Sätze, Vorgehen des Therapeuten empfand ich als besonders positiv?