

## Ressourcen Tratsch Aus der lösungsfokussierten Toolbox

Diese Methode hatte Jacqueline Gottschalk-Rolón im März in der TRAINER LAB „Lösungsfokussierte Toolbox“ für uns mit dabei. Sie hat sie als Einstiegs-Methode vorgestellt zum gegenseitigen Kennenlernen der Teilnehmer. Das hat Spaß gemacht und sofort für eine positive Atmosphäre gesorgt.



### So funktioniert's:

- ✓ Drei oder vier Teilnehmer, die sich möglichst nicht kennen setzen sich zusammen
- ✓ Reihum wird jeweils über eine Person drei Minuten lang positiv ‚getratscht‘. Diese Person sitzt körperlich ein wenig abgewandt zu den anderen beiden, aber nur so viel, dass alle sich gut hören und sehen können.
- ✓ Die beiden anderen Teilnehmer phantasieren jetzt darüber:  
Welche Stärken und positive Eigenschaften die Person haben könnte und wobei ihr diese besonders zugute kommen könnten.  
Beispiele für Formulierungen:  
„Ich kann mir vorstellen, dass sie Talent hat für... und gut ist in...“  
„Vielleicht kann es auch sein, dass... das kann hilfreich sein

für...“ „Ich vermute sie hat eine Begabung für... somit könnte sie...“

- ✓ Wichtig: Die Person, über die getratscht wird, setzt ein Pokerface auf und gibt keine Signale oder Kommentare ab über das, was gesagt wird.
- ✓ Anschließend gibt's eine Vorstellungsrunde inkl. Reflexion im Plenum: Wer bin ich (wirklich)? Wie hab ich mich dabei gefühlt, diese Anerkennung zu bekommen?

Natürlich könnt ihr diese Methode auch mit Teilnehmern einsetzen, die sich bereits kennen. Dann einfach die Fragen anpassen. ZB statt „Ich kann mir vorstellen, dass...“ in „Was ich an ihr schätze ist...“

Viel Spaß beim Ausprobieren & nochmal vielen Dank an dich liebe Jacqueline!

