

Buddy-Prinzip

Ein unsichtbarer Beschützer/ Freund.

Jedem Teilnehmer wird eine Person zugeordnet, auf die er/sie besonders achtet, während der Woche - oder des mehrtägigen Seminars. Der Buddy gibt sich allerdings nicht zu erkennen.

Dazu schreiben alle Teilnehmer ihren Namen auf einen Zettel und legen ihn gefaltet in einen Korb. Anschließend zieht jeder einen Zettel.

Bevor es weitergeht, den Namen lesen, damit man evtl. noch einmal ziehen kann, falls man sich selbst gezogen hat.

Reflexion/ Wahrnehmung

Was macht ein Buddy?

Er behält seinen ‚Schützling‘ im Blick. Versucht ihm hier und da etwas Gutes zu tun, ohne plump große Taten zu vollbringen. Kein offenes Anstarren, sondern eher die Überlegung, wie man einfach in Kontakt kommen könnte, ohne sofort enttarnt zu werden. Hier ein offenes Ohr am Rande, und vielleicht einen Schuss Milch für den Kaffee. Aufmerksamkeit für das, was der andere gerade gebrauchen könnte, um sich wohlfühlen. Vielleicht lernen Sie auch eine Person von einer unerwarteten, ganz anderen Seite kennen.

Auflösung am letzten Abend:

1. „Hat jemand eine Ahnung?“
Nach einer kurzen Raterunde, in der jeder kurz sagt, wer sein Buddy sein könnte, geben sich die Buddys zu erkennen.

2. Kurze Reflexionsrunde mit dem eigenen Buddy. Ich sage meinem ‚Schützling‘ zwei Komplimente und gebe ihm einen Entwicklungsvorschlag mit. Selbstverständlich kann diese Auswertung später im informellen Teil des Seminars noch vertieft werden. Der Anfang ist gemacht.

Buddy-Prinzip

Reflexion/ Wahrnehmung

Variation

Auswertungsfragen je nach
Seminarsituation variieren.

Kommentar

Während des Seminars stellt sich
jeder die Frage: Wer könnte es
sein? Außerdem macht sich der
einzelne immer wieder
Gedanken, wie im ‚Untergrund‘
zum Wohle des Buddys agiert
werden könnte.

Metapher

„Du bist nicht allein!“

Material

Kleine Zettel zur Auslosung der
Buddys.

Dauer

Durchführung: über den
gesamten Seminarzeitraum.
Auswertung, je nach Intensität
und Ziel ca. 20 - 45 Min.

Vorbereitung

Lose mit Namen vorbereiten

Gruppierung/Tempo

Inhalte

- Sicherheit
- Wahrnehmung