



Mit neuen Perspektiven ins neue Jahr:

Entscheidungen treffen ins Ungewisse.

Hallo, schön dass Sie noch da sind.
Hallo, wenn Sie neu dabei sind.

Manchmal können 2-3 Monate wie zwei Jahre sein. So lange ist es her, seit der letzte Perspektiven-Newsletter erschien (Januar 2013: „Motivieren oder Vertrauen“). Viel hat sich seit dem getan und ich war gezwungen, Entscheidungen zu treffen. So habe ich mich von einem fünfjährigen, sehr erfolgreichen Projekt und meiner letzten fest angestellten Tätigkeit getrennt. Es war ein anstrengender Prozess. Das Projekt lief sehr erfolgreich. Ich durfte an der Universität hunderte von angehenden Lehramtsstudierenden in Sachen Personale Kompetenz trainieren. Die Rückmeldungen waren super, die direkte Zusammenarbeit mit den Kolleg/innen bereichernd. Der Kontext war ernüchternd. Bitter musste ich lernen, dass das Dilemma unserer Schulen an der Universität beginnt. Und dass man eigentlich den Universitäten die Ausbildung von Lehrern entreißen müsste.

Doch das wäre ein eigenes Newsletter-Thema. Gleichzeitig habe ich in den letzten Jahren zunehmend mehr Anfragen bezüglich Supervision, Beratung und Training bekommen. Ich durfte in den letzten Jahren durch die vielen Projekte mit meinen Kund/innen so viel lernen. Das verändert Sichtweisen, schafft Erfahrung und Kompetenz. Und es schafft und stärkt neue Bedürfnisse sowie Ambivalenzen und Spannungen. Ich wurde zum Grenzgänger zwischen zwei Welten, mit jeweils unterschiedlichen Regeln, Kulturen und Anforderungen. Die eine Welt der Universität, die man getrost als ein geschlossenes, ein

sich selbst genügendes System bezeichnen könnte. Veränderung und Bewegung unerwünscht. Sinnigerweise ist das Motto der Universität Heidelberg auf dem Campus in betonierten Buchstaben jeden Tag zu bestaunen: „Dem lebendigen Geist“. Wie sinnig und ehrlich diesen Spruch im wahrsten Sinne des Wortes einzubetonieren. Und auf der anderen Seite die Herausforderung in der „Freiberuflichkeit“ sich permanent neu auf Kunden, deren Anliegen, Prozesse einzu-



stellen, immer wieder neue Perspektiven einzunehmen, beweglich zu bleiben. Und so keimte zwischen dem einbetonierten lebendigen Geist und der auch nicht immer leichten Beweglichkeit der Gedanken, ich müsse mich entscheiden. Doch das Alte ist vertraut und sicher. Das könnte doch gut so weiter gehen. Da weiß ich, wie ich mich bewegen und verhalten muss. Aber kaum gedacht, meldet sich das Neue, das so reizvoll ist und vielleicht besser zu mir passt. Das Neue ist auch noch so unverbraucht und entwicklungsfähig. Aber was ist mit der Sicherheit des Alten? ... Und schon war ich im Karussell der Ambivalenz,

dem Hin- und her gerissen sein. Wie soll ich mich entscheiden? Schon jetzt oder erst später? ...

Entscheidung hat immer etwas mit Scheidung zu tun, man lässt etwas hinter sich, um etwas Neues zu finden, ohne zu wissen, ob sich das erwünschte Neue überhaupt einstellt. Man spürt, dass man bestimmte Dinge nicht mehr will. Aber reicht das aus, sich von ihnen zu trennen? Wer sagt denn, dass es danach wirklich besser wird? Dass man mehr von dem findet,



was man vorher vermisst hat? Oder dass man mehr von dem endlich los hat, was einen plagte? Und häufig ist man plötzlich entscheidungsunfähig, weil man darauf wartet, dass sich ein Gefühl der Eindeutigkeit für eine der Optionen einstellt. Dass man zu hundert Prozent spürt, ja, das ist jetzt der richtige Weg. Doch ganz ehrlich: dann ist es keine Entscheidung mehr, dann ist es entschieden. Das ist das Wesen der Entscheidung: ich entscheide mich ins Ungewisse. Entscheidung ist somit immer ein Vertrauensvorschuss in die Zeit, die danach kommt. Ich entscheide mich für eine Option und damit gegen unendlich viele andere. Die Anforderung an die Entscheidung, ich sage erst dann Ja oder Nein, wenn es eine hundertprozentige Gewissheit gibt, ist nicht nur eine Einladung, sich nie zu entscheiden: Es ist auch eine Haltung gegenüber sich selbst, die eher diktatorisch als demokratisch ist, wie Gunter Schmidt es ausdrückt. Da sitzt man mit seinem inneren Parlament, in dem es rumort, in dem sich unendlich viele Fraktionen bilden, die alle etwas anderes wollen. Die einen fordern das Alte für immer

beizubehalten und die anderen fordern für die Zukunft, das Neue zu wagen. Die Gemäßigteren fordern „Man könnte ja vielleicht, aber muss es gerade jetzt sein?“ um sich dann gleich von den anderen den Vorwurf der Feigheit einzuhandeln. Und als Parlamentschef sitzt man da und wartet, bis sich Eindeutigkeit einstellt. Doch wie realistisch ist es, das sich alle Fraktionen auf eine Linie einigen? Und wie gut wäre das dann? Stehen die Fraktionen im inneren Parlament nicht auch für unterschiedliche Sichtweisen, Bedürfnisse und Anliegen? Wie gehe ich als Parlamentschef mit meinen inneren Seiten ins Gespräch und wie berücksichtige ich diese in Entscheidungsprozessen?

Und so habe ich mich für mich, für eine demokratische Sichtweise entschieden: ich habe einen „Mehrheitsbeschluss“ gefällt und an der Universität die letzte feste Beschäftigung gekündigt, mich ganz und gar für die Selbstständigkeit entschieden. Geholfen hat mir, meinen inneren Fraktionsführer/innen zuzuhören und die Fragestellungen zu ändern. Nicht „Für was bist Du: ja oder nein?“ sondern „Welches Bedürfnis, welches Anliegen, steht hinter den Forderungen der inneren Stimmen, die sich

dafür oder dagegen positionierten?“ und wie lassen sich diese weitestgehend in Entscheidungsprozessen berücksichtigen? Und ich habe verstanden, dass man sich immer ins Ungewisse entscheidet. Daher geht es nicht um die Frage der Sicherheit, sondern um die Bereitschaft, mit einem Vertrauensvorschuss in die Zukunft zu gehen. Das Vertrauen wächst mit den immer klareren Bildern der Motive und Ziele, die mich antreiben und motivieren.

In diesem Sinne starte ich 2015 mit neuen Perspektiven ins Ungewisse. Und eine erste Auswirkung: ich leiste mir wieder die Zeit, einen Perspektiven-Newsletter zu schreiben.

Jetzt wünsche ich Ihnen, nachdem das neue Jahr schon einige Tage alt ist, ein lebendiges, anregendes und im positiven Sinne ein überraschendes neues Jahr. Und ich freue mich, wenn ich Sie in diesem Jahr wieder durch meinen Perspektiven-Newsletter begleiten darf.

Herzliche Grüße aus der pfälzischen Toskana
Ihr Uwe Straß

P.S. In der Zwischenzeit habe ich auf Facebook immer wieder mal kleinere Beiträge geschrieben, die auf Bücher und Projekte verweisen.

Daher lade ich Sie ein, mir auf Facebook zu folgen. Für diejenigen, die nicht „auf Facebook“ sind, werde ich im Newsletter ausgewählte Facebookbeiträge abdrucken. (siehe unten)

www.facebook.com/uwestrass

Facebook.com/uwestrass

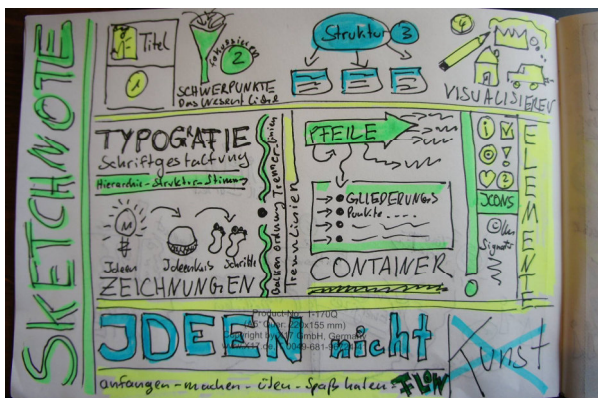
lernen. verändern. lösen

Den kreativen Muskel im Gehirn trainieren mit "Sketchnotes"

Es geht tatsächlich leichter als man denkt und lässt sich für vieles hilfreich verwenden: "Sketchnotes". Das



erste Bild zeigt eine Plakatwand, die ich anlässlich einer Praxiswerkstatt "Der Lösung ist das Problem egal." erstellt habe. Früher hätte ich textlastig die entsprechenden Begriffe auf einem Plakat aufgeschrieben. Jetzt stelle ich die Begriffe durch Skizzen dar. Dadurch wirkt es gleich lebendiger, bleibt eher "hängen" und macht ganz nebenbei sehr viel Spaß. Außerdem trainiere ich gleichzeitig meinen kreativen Muskel im Gehirn. Das wirkt sich inzwischen auch in



der Trainingsvorbereitung aus, da ich Prozesse dadurch leichter noch schneller visuell und kreativ

gestalte. Dabei hat mir Mike Rohde mit seinem Buch "Das Sketchnote Handbuch" sehr geholfen. Ein tolles Buch, das von vorne bis hinten aus Sketchnotes besteht und dadurch hilft, schnell die Inhalte zu erlernen und umzusetzen. Es macht einen riesen Spaß! Das zeigt das zweite Bild, in dem ich versucht habe die Inhalte zum Thema Sketchnotes ebenso darzustellen. Es ist wirklich super einfach, wenn man mal loslegt. Also ein gutes Buch für unter den Weihnachtsbaum und hier noch das Video zum Buch:

<http://vimeo.com/43977044>



"Denken mit dem Stift"

Zur Zeit arbeite ich mit Begeisterung ein Meisterwerk zum Thema Visualisierung durch. Es klappt total einfach und das, ohne dass man irgendwie künstlerisch begabt sein muss. So lernt man, Prozesse im Handumdrehen zu visualisieren, top Flipcharts zu gestalten und viel kreativer zu denken...

Dazu gibt es auch ein tolles kurzes Video: www.youtube.com/watch?v=qqalSopw_jw

Das Buch kauft man am besten bei dem Macher, Martin Haussmann von den Kommunikationslotsen: <http://www.kommunikationslotsen.de/shop/buchvors-tellung-uzmo-denken-mit-dem-stift/>

E-Mail-Flut und E-Mailstress reduzieren durch Spielregeln, für sich und im Team

(Tipps aus einem aktuellen Zeitmanagementseminar, das ich gerade für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen durchführe...)

Wir können nicht kontrollieren, ob andere uns zuschütten mit Mails, aber wir können steuern, wie wir mit E-Mails umgehen und ob wir uns von E-Mails stressen lassen. Wenige und effektive Spielregeln können dabei helfen. Arbeitet man im Team, sollte man sich gemeinsam auf verbindliche Spielregeln einigen.

1. Mails immer im Block bearbeiten, Mail-Blöcke wie Termine planen, Benachrichtigungssignal ausschalten, dass verleitet nur dazu, immer gleich zu schauen oder zu antworten. (denken Sie dabei auch an Smartphone und Tablett) Schon beim Eingang von Mails kann man über Filterregeln Mails sortiert ablegen lassen (z.B. Newsletter in einen Ordner Newsletter).

So wird das Postfach schneller leer/aufgeräumt. Mails die mit einer längeren Arbeitszeit verknüpft sind, zu einem Termin im Kalender machen.

2. Im E-Mailprogramm sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, wenn möglich spiegelbildlich zur Papierablage. Gemeinsame Spielregeln für die Ordnerstruktur und Ablagespielregeln vereinbaren.

3. Pro Vorgang nur eine Mail. Das erleichtert die Bearbeitung, Nachverfolgung und die Archivierung

4. Die Betreffzeile nutzen, hier schon das Anliegen nennen, das erleichtert die Bearbeitung für alle Beteiligten.

5. Mit Signaturen Arbeitsprozesse gestalten, Signatur als Autotextblock verwenden. Z.B. bei kurzen Abwesenheiten, nicht nur bei Urlaub, auf zeitverzögerte Bearbeitung verweisen, das beruhigt den Absender und entlastet, immer gleich zu antworten. Es gibt Firmen, die in Urlaubszeiten sogar eingehende Mails löschen lassen und dem Absender eine Information über die Urlaubszeit schicken und ihn bitten, sich danach noch einmal zu melden.

6. Genau prüfen, wen man ins cc setzt, wenn möglich cc vermeiden, das sorgt nur dafür, dass sich häufig zu viele mit Mails beschäftigen müssen, die häufig auch gar nicht wirklich wichtig waren. Vereinbart man diese Regeln im Team, profitieren am Ende auch Sie selbst davon.

7. Beim Schreiben von Mails: immer nur ein Vorgang pro Mail, Anliegen im Betreff nennen. Die gewünschte Reaktion klar benennen (zur Kenntnis nehmen, lesen, antworten, bearbeiten, jemand anderen informieren...), eventuell Abstimmungsschaltflächen benutzen (Ja, Nein, ...) das erleichtert die Antwort.

8. Sich mit den Arbeitserleichterungen des eigenen E-Mail-Programms vertraut machen (z.B. outlook: farblich markieren, Nachverfolgung, automatische Verschiebung in Ordner, Quick Steps, Abstimmungsschaltflächen, Textbausteine, Filterregeln...)

9. Und wenn Sie es gerne anstrengend, stressig und konfliktanfällig haben wollen: lassen Sie im Unternehmen jeden mit Mails so umgehen, wie er möchte und vereinbaren auf keinen Fall verbindliche E-Mail-Spielregeln.



"Es wird keine Helden geben"

ein berührendes Buch. Anna Seidl beschreibt wie Miriam, ein 15 jähriges Mädchen, Zeugin eines Amoklaufs in der

Schule wird. Sie muss zusehen, wie ihr Freund stirbt. Doch wie lebt man danach weiter und kann man so etwas verarbeiten? Einerseits beschreibt die Autorin wie Miriam tapfer ihren Weg geht. Aufwühlend, einfühlsam und mitreisend. Andererseits ist das Buch fast ein Manifest für das Leben... eigentlich ein Jugendroman und ein grandioses Erstlingswerk. Lesen!

http://www.oetinger.de/buecher/jugendbuecher/alle/details/titel/3-7891-4746-X/17120/30072/Autor/Anna/Seidl/Es_wird_keine_Helden_geben.html

Veröffentlichung

Artikel Module Personale Kompetenz

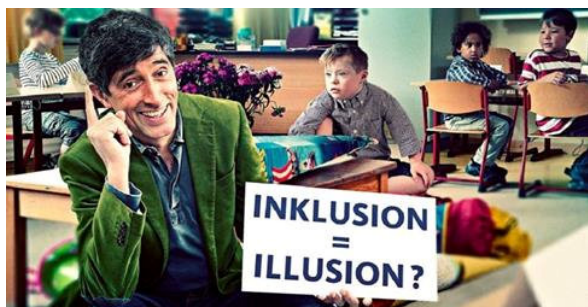
Mit der Veröffentlichung des Artikels "Module Personale Kompetenz (MPK) in der Fachzeitschrift "Seminar 4/2013" mit dem Themenschwerpunkt "Lehrerpersönlichkeit: personale und soziale Kompetenzen" stellen wir, ein Autorenteam aus Trainern des MPK-Projekts zum ersten Mal dieses einer breiteren Öffentlichkeit vor.

Dabei besuchen zukünftige Gymnasiallehrer/innen rund um das Schulpraxissemester vorbereitende und nachbereitende Trainings-Module sowie weitere Wahlmodule. Das Besondere dabei: Nicht die Didaktik oder das Fachwissen steht im Vordergrund. Vielmehr setzen sich die Lehramtsstudierenden anhand von realen Situationen aus dem Schulalltag mit ihren personalen Kompetenzen, von der Kommunikation bis zur Beziehungsgestaltung, vom Selbst- bis zum Konfliktmanagement in Form von Rollenspielen, Übungen und Reflexionseinheiten auseinander. Außerdem werden gemeinsam die in der Praxis gesammelten Erfahrungen mit der Frage nach den eigenen personalen Kompetenzen und dem eigenen Selbstverständnis als Lehrer/in ausgewertet.

Aus der Sicht der Teilnehmer/innen sind die Trainingsmodule ein Riesenerfolg. Nach eigenen Aussagen sei die Veranstaltung häufig die bisher wichtigste und beste Veranstaltung im Rahmen ihrer Lehrerausbildung. Leide sagt dies auch etwas über die Qualität der Lehrerausbildung an der Universität aus, aber das wäre ein anderer Artikel.

Inklusion?

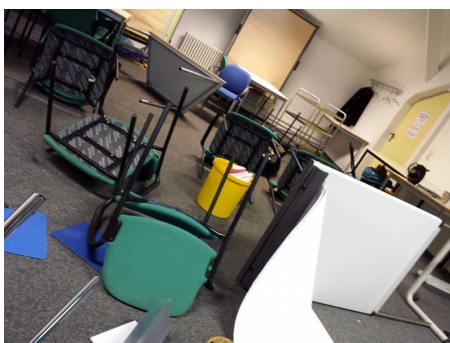
In aller Munde, hitzige Diskussionen, "jetzt auch noch Inklusion, was sollen Schulen noch alles machen?". Um was geht es eigentlich? Was ist Inklusion, wie wird



sie umgesetzt ... ein sehr anregender und informativer Film, der in einer sehr ansprechenden Art und Weise informiert und zum Weiterdenken anregt mit Ranga Yogeshwar findet man in der Mediathek des WDR: http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks_und_co/videoquarkscoinklusionbehinderteslernen100.html sehr empfehlenswert!

Mal ganz anders starten...

Häufig beginnen Fortbildungen immer gleich: Stuhlkreis, Flipchart mit Programm und freundlicher Begrüßung (während dann das Gehirn runter fährt weil es das schon kennt.) Anlässlich der Ausbildung angehender Lehrer (im Rahmen von MPK Kursen an der Uni Heidelberg) sah mein Start ganz anders aus... (siehe Foto) Chaos im Raum, Verunsicherung der TN und gleich mitten drin in den Themen: Für was bin ich als Lehrer, als TN verantwortlich, was brauche ich gerade zu Beginn von Fortbildungen, was mache ich mit Erwartungen nach einem gedeckten Tisch, wie gehe ich mit Verunsicherung um, ... jede Menge Stoff für ein neugieriges Gehirn, das angesichts der Überraschung nicht runter fährt sondern angeregt voll dabei ist...



"Den Geist beruhigen"

Eine wunderbare Einführung in die einfache Praxis der Meditation findet man in dem kleinen Büchlein "Den

Geist beruhigen" von Matthew Johnstone. Wer eine Buchbesprechung sehen will...

<http://youtu.be/mYhOokqK7KI>



jetzt Anmelden...

lernen. verändern. lösen

Praxiswerkstatt „Hilfreiches Fragen“ für alle, die Menschen und Organisationen durch Beratung begleiten

Wenn man Menschen, Teams und Organisationen beraterisch bei deren Lern- und Veränderungsprozessen begleitet, sind Fragen häufig das wirksamste Werkzeug. Fragen wirken wie neurologische Scheinwerfer, sie beleuchten Themen und ermöglichen neue Blickwinkel. Sie laden ein, Ressourcen und Kompetenzen für anstehende Herausforderungen zu aktivieren und erfolgreich an Lösungen zu arbeiten. Doch es kommt darauf an, wie wir fragen und mit welcher Haltung. Es reicht nicht, ein paar bewährte Fragetechniken abzuspielen. Daher stellt die Praxiswerkstatt das übliche Training auf den Kopf. Wir arbeiten von Anfang an an Ihren mitgebrachten Fällen. Sie entwickeln dabei exemplarisch und konkret Ihre fragende Haltung und Ihr Fragenrepertoire weiter.

Diese Fortbildung findet in Kooperation mit den Arbeitsgemeinschaften Organisationsentwicklung und Gemeindeberatung aus dem Bereich der Freisinger Bischofskonferenz und Berlin statt.

1.07.2015 bis 3.07.2015, 238,00 € mit Pensionskosten, Anmeldung: 1.06.2015, Kurs 15-F-es-05,

Fort- und Weiterbildung in Freising,

Erzdiözese München und Freising, Abteilung Fort- und Weiterbildung. www.theologischefortbildung.de

Auch 2015 biete ich zahlreiche Fortbildungen im Rahmen des KVJS-Fortbildungsprogramms an:

Mit Rückenwind oder gegen den Wind ... Hilfreiche Kooperationsbeziehungen zwischen Schulsozialarbeit und Lehrkräften/Schulleitungen gestalten
5.03./6.03.2015 in Gültstein

Praxiswerkstatt Selbst- und Zeitmanagement für Fachkräfte öffentlicher und freier Träger. 23.03.2015 und 15.06.2015 (Teil 1 und Teil 2) in Flehingen

Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte der verschiedenen Ebenen öffentlicher und freier Träger der Jugend- und Sozialhilfe. 15./16.09.2015 in Gültstein

So bin ich mir die beste Kolleg/in, der Workshop für Einzelkämpfer/innen in der Schulsozialarbeit. 25.06./26.06.2015, Gültstein

Merk-würdig beraten und trainieren. Menschen und deren Themen bewegen mit merk-würdigen Methoden. (Zielgruppe: Schulsozialarbeit und Jugendsozialarbeit an Schulen), 3.12./4.12.2015 in Gültstein

Wer will was von wem warum? Ziel- und Auftragsklärung als Grundlage einer erfolgreichen Schulsozialarbeit vor Ort. 8./9.10.2015 in Gültstein

Schulsozialarbeit erfolgreich installieren, begleiten und weiterentwickeln, eine Veranstaltung für Fachbereichsleitungen, Koordinator/innen und Trägerverantwortliche in der Schulsozialarbeit. 21.04.2015 in Gültstein

Fachtag für Träger und Koordinationsstellen der Schulsozialarbeit 2015, 11.06.2015 in Gültstein

Informationen zu allen KVJS-Veranstaltungen:
www.kvjs-fortbildung.de

lernen. verändern. lösen

Anfragen bezüglich Coachings, Trainings, Supervision, Vorträgen, Päd. Tagen, Zukunftswerkstätten, Moderationen, etc. richten Sie am besten per Email an kontakt@uwestrass.de

Uwe Straß Hilfreiches Fragen

Praxishandbuch für hilfreiche Gespräche in Lern- und Veränderungsprozessen



Fragetechniken und Fragen für Psycholog/innen, Pädagog/innen, Lehrer/innen, Trainer/innen, Moderator/innen und andere professionelle Gesprächsführer/innen

Jetzt auch als eBook über die üblichen Online-Buchportale für 14,99 €