

40. Konstanz-Seminar

Konstanz-Seminar 2016

19. - 21.09.2016

Werte in der Studienberatung

Vorbereitungsteam:

Ute Benninghofen (Uni Freiburg)

Birgit Grunschel (Uni Tübingen)

Dr. Klaus Häberle (Hochschule Ulm)

Bettina Kinkel (DHBW Lörrach)

Anette Schoch (PH Schwäbisch Gmünd)

Organisation vor Ort:

Carla Pérez-Arriaga (Universität Konstanz)

Referent/innen:

Behrouz Behbehani (Universität Ulm)

Kathinka Dettmer (PH Freiburg)

Dr. Irmgard Ehlers (Evangelische Akademie Bad Boll)

Benjamin Felis (Berlin)

Bettina Höss (Freiburg)

Prof. Dr. Katharina Kilian-Yasin (Hochschule Pforzheim)

Michael Ogrzewalla (ev. Hochschulpfarrer Ulm)

Ulrike Reimann (Coaching - Beratung)

Martin Rudersdorf (Praxis für Psychotherapie & Klinische Hypnose, Gießen)

Michael Zibs (kath. Hochschulpfarrer Ulm)

Gesamtkoordination:

Marja Kukowski-Schulert (MWK)

(Stand Juni 2016)

Konstanz-Seminar 2016

„Werte“ in der Studienberatung

1. Grundüberlegung

Als die Vorbereitungsgruppe nach dem diesjährigen Thema für das Konstanz-Seminar suchte, kamen wir zuerst auf das Thema Flüchtlinge und die Fragen „Mit welchen Werten kommen die jungen Menschen an unsere Hochschulen? Was können wir erwarten?“ tauchten auf. In der weiteren Diskussion jedoch fragten wir uns, was eigentlich unsere Werte sind, mit denen wir den Flüchtlingen, Studienabbrechern oder chronisch Kranken in der Beratung begegnen. Wie (re)agieren Beraterinnen und Berater, wenn Menschen mit anderen Wertesystemen und Vorstellungen herausfordern und man die eigenen Werte meint angegriffen zu sehen. Wie kann man entspannt mit anderen Werten umgehen und dennoch die eigene Haltung nicht aufgeben?

Oder anders gesagt:

Werte in der Studienberatung - noch nie waren in Deutschland so viele junge Menschen an Hochschulen eingeschrieben. Während ein Studium für den einen/ die andere Selbstfindung und Selbstverwirklichung bedeuten kann, mag es für den anderen bzw. die andere ein Mittel zur Erreichung eines bestimmten Zieles oder ein Weg ohne Alternative sein. So unterschiedlich die Beweggründe für ein Studium auch sein mögen, so unterschiedlich scheinen die Fragen und Probleme, die im Laufe eines Studiums virulent werden können. Um eines geht es dabei mehr oder weniger immer, nämlich um Werte: soziokulturelle Werte der Gesellschaft, Werte der Eltern, Werte der Freunde/Peers..., die eigenen Werte. In der Studienberatung kommen Beraterinnen und Berater tagtäglich mit den unterschiedlichsten Wertvorstellungen in Berührung.

Werte dienen als Richtschnur für Entscheidungen und Handlungen, sie geben Orientierung und tragen maßgeblich zur Identitätsbildung bei. So träumen die einen davon, die Welt zu verbessern, während andere von Wohlstand und einem sicheren Job träumen. Werte spielen auch im Prüfungsgeschehen eine Rolle: Manch einer gibt beim ersten Prüfungsversagen auf, andere suchen sich Hilfe, um es beim nächsten Mal zu schaffen. In all diesen Fällen spielen Wertvorstellungen und Haltungen mit Blick in die Zukunft eine entscheidende Rolle. Nicht selten kann es auch zu Wertekonflikten kommen und es treten Gegensätze auf, wie z.B. Karriereorientierung versus Bildung, Sicherheitsdenken versus Risikobereitschaft, Selbstwertgefühl versus Minderwertigkeitsgefühl, Konflikt versus Aushalten von Differenzen usw. Es lohnt sich also das Thema "Werte in der Studienberatung" sowohl theoretisch als auch methodisch/praktisch von verschiedenen Facetten her zu beleuchten.

In einer Reihe von Methodenworkshops erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit Werten und Haltungen auf unterschiedlichste Art auseinanderzusetzen und ihr Handlungsrepertoire für die Beratung zu erweitern:

Keynotes 1

Das Seminar beginnt mit einer Einführung in unterschiedliche Wertesysteme und kulturelle Hintergründe, die uns für die Arbeit in den nächsten zwei Tagen sensibilisieren sollen. Dabei gilt es zu erkennen, was das „wir“ ausmacht und wie wir „andere“ definieren. Unsere Wurzeln und Werte werden reflektiert und uns bewusst gemacht.

Workshop 1: Die Minimax-Methode nach Dr. Manfred Prior

Die Minimax-Methode ist ein Instrument, mit dem schnell ein Beratungsgespräch vorbereitet werden kann, ohne eine jahrelange Beraterausbildung im Rücken zu haben und dennoch dem Ratsuchenden gerecht zu werden und professionell zu beraten.

Workshop 2: Das Zürcher Ressourcen Modell

In unserem Beratungsalltag sind wir immer wieder mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training zur gezielten Förderung unserer Handlungsmöglichkeiten. Es hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen.

Workshop 3: SelbstWert - bei Berater_innen stärken durch Focusing

Studienberater/innen stärken tagtäglich den Selbstwert ihrer Klient/innen. Im besten Fall wird gedankt. Aber wer stärkt die Berater/innen? Sie selbst!

Workshop 4: Visualisierung in der Beratung

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Insofern können Visualisierungen auch in der Beratung nützen, um Strukturen, Abläufe aber auch Herausforderungen schnell und anschaulich zu skizzieren. Im Rahmen des Workshops lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt professionell Sachverhalte schnell und anschaulich zu visualisieren. In einem weiteren Teil werden dann individuelle Beratungstools entwickelt, die den Beratungsalltag hilfreich unterstützen können. Keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig!

Workshop 5: „Gut sein, wenn’s drauf ankommt“ – Mit Selbstwert gegen Prüfungsangst

Prüfungsangst ist ein gängiges Thema in der Studienberatung und nicht selten ein Hinweis auf dahinterliegende Selbstwertproblematiken wie Unsicherheiten und Selbstwertzweifel. Deshalb sind selbstwertstärkende Ansätze zentral. In dem Workshop werden unterschiedliche Zugänge und Methoden zur Bearbeitung von leistungseinschränkender Prüfungsangst vermittelt anwendbar sowohl für Beratungs- wie Workshopsettings.

Abschlusskeynote - Studieninformation für Flüchtlinge

Ein Überblick über die derzeitigen Aktivitäten zum Thema Studieninformation für Flüchtlinge rundet das Seminar ab. Neben den häufigsten rechtlichen Fragen zum Thema Geflüchtete und Studium beschäftigen wir uns auch mit der Frage, was die unterschiedlichen Wertvorstellungen der Geflüchteten praktisch für die Studienberatung bedeuten.

2. Referentinnen und Referenten

Keynote „Werte in der Studienberatung“

Prof. Dr. Katharina Kilian-Yasin

Biografie:

Akademisch ausgebildet in Islamwissenschaften, Anglistik, Germanistik und BWL, Berufserfahrung in der technischen Industrie und im Auswärtigen Amt, bringt Prof. Dr. Katharina Kilian-Yasin Expertise für Diversität und Integration speziell bei Berührungspunkten mit Menschen mit Wurzeln in der islamischen Welt ein. Nach ihrer Tätigkeit als Diplomatin, zuständig für die Auswärtige Kultur- und Bildungspolitik Deutschlands für die arabische Welt, hat sie als Projektleiterin die „CrossCulture Praktika“ am Institut für Auslandsbeziehungen in Stuttgart, ein Programm zum Austausch von PraktikantInnen zwischen Deutschland und islamisch geprägten Ländern, konzipiert und aufgebaut.

Als interkulturelle Trainerin unterstützt sie das erfolgreiche Zusammenarbeiten von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, ganz gleich, worin die kulturellen Unterschiede begründet sind - etwa in der nationalkulturellen Sozialisation, der beruflichen Prägung oder dem familiären Hintergrund. Seit 2011 lehrt sie an der Hochschule Pforzheim als Professorin für International Business for Engineers im Wirtschaftsingenieurwesen und leitet den Studiengang Wirtschaftsingenieurwesen International.

Inhalt Keynote:

In einer Beratungssituation treffen Menschen zusammen, die in ihren Biographien von unterschiedlichen Werten und Normen geprägt wurden. Viele davon beeinflussen unser Denken und Handeln, ohne dass wir uns darüber bewusst sind. So bestehen implizite Annahmen darüber, was als „normal“ und „selbstverständlich“ vorauszusetzen ist. Was passiert in einer Beratungssituation, wenn Menschen, die Beratung suchen, sich mit ihrem Verhalten oder ihren Aussagen nicht an die „normalen“ und „selbstverständlichen“ Werte halten? Wie gehe ich als Beratende/r damit um? Kann ich jemanden mit mir fremden Wertvorstellungen überhaupt nach meinen ethischen Ansprüchen beraten, ohne meine wertebasierten Prinzipien zu „verraten“? In ihrer Keynote geht Prof. Dr. Kilian-Yasin auf diese Fragen ein und plädiert für eine kritisch-reflexive Haltung in Beratungssituationen.

Kontaktdaten:

Prof. Dr. Katharina Kilian-Yasin

Tiefenbronner Str. 65

75175 Pforzheim

fon (07231) 28-6462

E-Mail: katharina.kilian-yasin@hs-pforzheim.de

Keynote „Werte bei Studieninteressierten, Studierenden, Studienberaterinnen und Studienberatern“

Michael Zips (katholischer Hochschulpfarrer Ulm), Michael Ogrzewalla (evangelischer Hochschulpfarrer Ulm)

Biografie:

Michael Zips ist seit dem Wintersemester 2011/12 als katholischer Hochschulpfarrer an der Hochschule Ulm tätig. Geboren wurde er in Augsburg-Lechhausen, sein Theologie-Studium absolvierte er von 1989 bis 1994 an der Uni Tübingen, unterbrochen durch ein Auslandsjahr in Montevideo in Uruguay. Im März 1995 wurde Michael Zips in St. Eberhard in Stuttgart zum Diakon geweiht und anschließend erwarb er erste Erfahrungen in der Seelsorge in Leutkirch. Zum Priester geweiht wurde er im Juli 1996 in der Basilika von Ulm-Wiblingen. Seine vierjährige Vikarszeit führte ihn nach Ludwigsburg, Murrhardt und Sulzbach an der Murr. Von 2000 bis 2008 war er als Pfarrer in der Seelsorgeeinheit Oberes Filstal mit den Pfarreien Wiesensteig, Mühlhausen und Hohenstadt tätig, 2009 wechselte er in das Dekanat Böblingen.

Der gebürtige Tübinger Michael Ogrzewalla ist seit WS 14/15 evangelischer Hochschulpfarrer in Ulm. Nach dem Vikariat in Bad Schussenried war er fünf Jahre Pfarrer in Eriskirch/Bodensee und danach 13 Jahre in Erbach. Während seiner vier Jahre als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Berliner Humboldt-Universität hat er hunderte von mittelalterlichen Handschriften des Mönchs Joachim von Fiore (1130/35 bis 1202) entziffert. Musik ist für ihn besonders wichtig, da er viel Theologisches darüber verstanden hat, zum Beispiel wie Freude und Leid zusammengehören und trotz Unterschiedlichkeit von einer Form zusammengehalten werden. Ökumene wird in Ulm gelebt: so ist die evangelischen Studentengemeinde (ESG) in die Räume der katholischen Studentengemeinde (KSG) in der Münchner Straße 1 gezogen.

Keynote/Workshopinhalt:

Die Rede von "unseren abendländischen Werten" - was ist damit eigentlich gemeint? Wo stehe ich selbst?

In einem ersten Schritt (Impulsreferat) wollen wir die Entstehung wesentlicher abendländischer Werte (z. B. Klugheit und Gerechtigkeit) aufzeigen und die Begriffe mit Inhalt versehen, wie sie das Abendland verstanden hat. Entscheidend wird dabei sein, zu entdecken, auf welchen Axiomen das christliche Abendland sein Selbstverständnis aufbaut, aus welchen überhaupt erst eine Wertigkeit entwickelt werden konnte.

In einem zweiten Schritt werden die Teilnehmer_innen in eine Einzelbetrachtung entsendet, um sich selbst im Hinblick auf die Ergebnisse des Impulsreferats innerlich zu verorten (die eigenen Wertigkeiten auf das Gehörte hin erkennen, betrachten, vergleichen)

In einem dritten Schritt soll ein Austausch darüber in Kleingruppen erfolgen.

Ein Abschluss dieser Einheit soll im Plenum stattfinden, um eventuelle Fragen, Erkenntnisse, ... in die große Runde zu bringen.

Workshop 1: MiniMax-Interventionen nach Dr. Manfred Prior

Martin Rudersdorf (Zielsitzung, Gießen)

Biografie:

Martin Rudersdorf arbeitet in einer freien Therapie- und Coachingpraxis. Er ist Diplom-Psychologe, approbierter Psychologischer Psychotherapeut und Hypnotherapeut. Nach einer Ausbildung zum Krankenpfleger studierte Martin Rudersdorf in Gießen Psychologie.

Nach dem Abschluss absolvierte er die Weiterbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). Parallel zu diesem Studium machte er zusätzlich eine Ausbildung zum Hypnotherapeuten (Klinische Hypnose, M.E.G.) in Kriftel.

Seit 2010 geht er zusätzlich mit großer Leidenschaft einem Lehrauftrag für "Klinische Hypnose" nach und bietet zu MiniMax Interventionen nach Dr. Manfred Prior Fortbildungen für unterschiedliche Zielgruppen (Psychotherapeut_innen, Berater_innen, Führungskräfte, Lehrkräfte, Sozialpädagoge_innen etc.) und Einrichtungen (Kliniken, Beratungsstellen, Fortbildungsinstitute etc.) an.

Workshopinhalt:

Im Seminar werden die einzelnen MiniMax-Interventionen an der eigenen Erfahrung überprüft, transparent demonstriert und in Kleingruppen trainiert.

Lernziele:

Vermittlung einfacher Interventions- und Visualisierungstechniken, um Beratungsprozesse effektiver gestalten zu können.

Bei der Entwicklung neuer Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten mit Hilfe einfacher farbiger Skizzen während des Beratungsprozesses entsteht parallel zum Berichten des Klienten ein anschauliches lösungsorientiertes Bild des Problems und seinen Einflussfaktoren.

Training:

Im Workshop werden systematisch und aufeinander aufbauend Interventions- und Visualisierungstechniken präzise beschrieben, transparent demonstriert, in Kleingruppen in der Position der Beraterin bzw. des Beraters / der Therapeut_innen ausprobiert und eingeübt sowie in der Rolle des „Klienten“ an der eigenen Erfahrung überprüft.

Literatur zur Vorbereitung:

Prior, M. (2011, 9. Auflage): MiniMax-Interventionen. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag

Prior, M. (2010, 4. Auflage): Beratung und Therapie optimal vorbereiten - Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag

Prior, M., Winkler, H.: (2012, 3. Auflage): MiniMax-Interventionen für Lehrer. Weinheim: Beltz

Kontaktdaten:

<http://www.zielsitzung.de>

Workshop 2: Das Zürcher Ressourcen Modell

Dr. Irmgard Ehlers (Evangelische Akademie Bad Boll)

Biografie:

Jahrgang 1952, zertifizierte ZRM®-Trainerin, promovierte Sozialwissenschaftlerin, als Studienleiterin an der Evangelischen Akademie Bad Boll tätig im Bereich Kommunalpolitik, Öffentliche Verwaltung, Zivilgesellschaft. Zentrale Arbeitsschwerpunkte sind u.a. Selbst- und Zeitmanagement sowie Fundraising; sie ist Kommunikationstrainerin, systemische Organisationsberaterin und INQA-zertifizierte Demografie-Beraterin. Sie arbeitete drei Jahre in Fiji und auf den Philippinen als Experte für Human Resource Development.

Workshopinhalt:

Das Seminarprogramm beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es zeigt Ihnen ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstmotivation und Selbststeuerung.

Inhalte

- Aktuelles Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die körperliche Ebene berücksichtigt und in die Arbeit mit einbezieht

Ziele

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen

Literatur zur Vorbereitung:

Maja Storch, Frank Krause: "Selbstmanagement ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)" und Maja Storch: "Machen Sie doch was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt". Beide Bücher sind erschienen im Verlag Hans Huber, Bern, Schweiz.

Kontaktdaten:

Dr. Irmgard Ehlers
Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll

Fon: 07164/79-238

Fax: 07164/795238

Workshop 3: Focusing

Kathinka Dettmer (PH Freiburg) und Bettina Höss (Freiburg)

Kathinka Dettmer

Biografie:

- Magister Anglistik und Germanistik
- 1. Staatsexamen Grundschullehramt
- M.A. Supervision (DGSv)
- Therapieaus- und Weiterbildungen in Gestalt-, Kunst-, Focusing- und Pessotherapie
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Focusing-Seminarleiterin (DAF)
- Seit 2002 Studienberaterin an der PH Freiburg
- Seit 2006 freiberuflich in eigener Praxis als Supervisorin, Therapeutin und Trainerin

Bettina Höss

Biografie:

- Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
- Therapieausbildungen in Focusingtherapie und Psychodrama
- Focusing-Seminarleiterin (DAF)
- Supervisorin und Praxisberaterin für soziale, pflegerische und pädagogische Berufe
- Lehrtätigkeit als Supervisorin in der Ausbildung von Sozialarbeiter_innen
- Fortbildungen in den Bereichen: Systemische Beratung, Psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen, Trauma, Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement
- Seit 2000 in einer Beratungsstelle für Menschen mit Drogenproblemen und ihren Angehörigen tätig: Beratung, Rehavermittlung und Prävention
- Seit 2014 freiberuflich in eigener Praxis als Beraterin und Seminarleiterin tätig.

Workshopinhalt:

In diesem Workshop soll es darum gehen, sich der eigenen Werte bewusst zu werden, die unserem Beratungshandeln zugrunde liegen und zu bemerken und zu reflektieren, wie diese den Beratungsprozess beeinflussen. Was geschieht, wenn individuelle Wertesysteme in der Beratungssituation aufeinanderprallen und wie können wir als Beraterinnen und Berater trotzdem professionell agieren. Focusing als eine Methode der inneren Achtsamkeit, in der das absichtslose

Verweilen mit dem körperlich gespürten aber noch nicht Gewussten im Mittelpunkt steht, kann uns helfen, unseren inneren Freiraum wieder herzustellen und uns wieder handlungsfähig werden zu lassen. Vieles aus der Achtsamkeitstradition ist darin enthalten und gibt Beratenden und Ratsuchenden gleichermaßen eine erlebbare Basis für Entscheidungen und nächste Schritte.

Literaturhinweise:

- Klaus Renn: Dein Körper sagt Dir, wer du werden kannst, Herder Freiburg 2009.
- Johannes Wiltschko: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln, Edition Octopus, München 2009.
- Johannes Wiltschko: Ich spüre, also bin ich! Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung, Mosenstein und Vannerdat., München 2011.
- Über den Begründer von Focusing Gene Gendlin: http://www.daf-focusing.de/?page_id=301

Kontakt und weitere Informationen:

Kathinka Dettmer

Telefon: 0761 6129676

Email: kdettmer@gmx.de

Im Netz: www.kathinkadettmer.de

Bettina Höss

Telefon: 0761 38429838

Email: info@bettinahoess-coaching.de

Im Netz: www.bettinahoess-coaching.de

Workshop 4: Visualisierung in der Beratung

Benjamin Felis (Berlin)

Biografie:

- Graphic Facilitator, Trainer & Berater, Jahrgang 1976
- Graphic Recorder & Visual Facilitator
- Dozent für Visualisierungsseminare und Workshops
- Mitbegründer des Trainingsunternehmens stift & seil, Berlin
- Freiberuflicher Trainer & Berater seit 2006
- Beratungsassistent im Bereich Organisationsentwicklung, Praxisfeld GmbH

Workshopinhalt:

Die Fähigkeit zu visualisieren ist eine immer wichtigere Kompetenz für viele Berufsfelder. Unter Begriffen wie Visual Facilitation, Visual Recording, Graphic Facilitation oder Graphic Recording wird die Art und Weise beschrieben, wie Gesagtes bildhaft dargestellt und dokumentiert werden kann. Dieser Workshop ermöglicht Studienberater_innen den Einstieg in diese spannende Welt der Visualisierung.

Die Workshop-Teilnehmer_innen werden ihre „Zeichenbarrieren“ abbauen, ihren eigenen persönlichen Zeichen- und Schreibstil entwickeln und lernen, wie sie mit Visualisierungen ihre Beratungsgespräche wirkungsvoller und abwechslungsreicher gestalten:

- Einführung in die Visualisierungsmöglichkeiten in der Beratung
- Grundlagen einer guten Schrift
- Farben, Formen & Symbole
- Aufbau und Komposition gelungener Visualisierungen
- Einsatzmöglichkeiten und Prozessvisualisierungen

Alle Teilnehmer_innen erhalten ausführliche Seminarunterlagen sowie ein Einsteiger-Malset bestehend aus Moderationsmarkern und Wachsmalblöcken.

Kontaktdaten:

benjamin felis
graphic facilitation | workshop | illustration

Leinestr. 48
12049 Berlin

Telefon: 030 – 12 06 41 22 0
Mobil: 0176 – 64 33 09 59
Fax: 030 – 12 06 41 22 9
E-Mail: post@benjaminfelis.de

www.benjaminfelis.com

Workshop 5: Gut sein, wenn's drauf ankommt“ – Mit Selbstwert gegen Prüfungsangst

Ulrike Reimann (Coaching & Beratung)

Biografie:

- Dipl.-Päd. Ulrike Reimann, Coach & Beraterin, www.ulrikereimann.de, Jg. 1965
- Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie (PEP), Systemischer Coach (SG), Konfliktberaterin, systemische Beraterin und Organisationsentwicklerin (DGSF),
- Trainerin für systemische Fort- & Weiterbildung bei Fobis e.V.
- Studienberaterin an der Hochschule Nürtingen-Geislingen, Sozialarbeit mit Jugendlichen aus bildungsfernen Milieus, Führungskraft in der Verwaltung

Workshop-Inhalt:

„Immer diese Stimmen: Du kannst es nicht, du schaffst es nicht...“. Prüfungsangst ist ein gängiges Thema in der Studienberatung und nicht selten ist es ein Hinweis auf dahinterliegende Selbstwertproblematiken. Das eigene Selbstkonzept, der eigene Selbstwert im Sinne des Vertrauens in das eigene Denken und Können sowie die eigene Selbstachtung beeinflussen stark die Ausprägung von leistungseinschränkender Prüfungsangst. Prüfungssituationen wirken wie ein schonungsloses Vergrößerungsglas für Unsicherheiten und Selbstwertzweifel. Diese wirken sich auf die Leistung von Studierenden aus und prägen damit wiederum ihren Selbstwert – ein Teufelskreis.

Zur Bearbeitung von auftretenden Ängsten, störendem Lampenfieber, Leistungsblockaden oder dysfunktionalem Stress stellt die Referentin ein Methoden-Mix mit bewährten Verfahren aus ihrer Beratungspraxis vor; anwendbar nicht nur in Beratungs- sondern auch in Workshopsettings. Verhaltensorientierte und systemische Ansätze zur Bearbeitung von leistungseinschränkender Prüfungsangst werden ebenso vermittelt wie Übungen zur Mentalen Stärke und Präsenz. Je nach Ratsuchendem und dessen Anliegen ist so eine geeignete Methode verfügbar.

Als körperorientiertes Verfahren hat sich die „Klopfttechnik“ als Standardintervention bei Prüfungsangst etabliert. Durch das Klopfen von bestimmten Körperpunkten werden leistungseinschränkende Stressmuster und Emotionen, wie z.B. Angst oder Panik verändert. Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) entwickelt von Dr. Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, integriert die Klopfttechnik in ein erweitertes Konzept, welches die Ebenen Emotionsregulierung, unbewusste Prozesse, Beziehungsmuster und damit die zentralen Aspekte Identität und Selbstwertgefühl integriert. Einschränkende Denk- und Handlungsmuster werden verändert, die Selbstbeziehung und Selbstakzeptanz verbessert, das Selbstwirksamkeitserleben aktiviert und damit das eigene Selbstwertgefühl gestärkt. PEP als schnell wirksames Selbsthilfetool bildet somit eine gute Ergänzung im beraterischen Methodenkoffer.

Neben dem Kennenlernen der unterschiedlichen Methoden werden auch deren Einsatz sowie der Transfer auf die Praxis der Teilnehmer_innen hin diskutiert. Der Workshop setzt die Bereitschaft der Teilnehmer_innen voraus, die Methoden an eigenen Themen auszuprobieren. So kann die Wirkweise einzelner Methoden in kleinen Selbsterfahrungseinheiten erfahrbar und für die Anwendung in der eigenen Beratungspraxis geübt werden. Auf dieser Grundlage lässt sich die Anwendung sowie deren Grenzen qualifiziert diskutieren. Die Umsetzung einzelner Bausteine in passende Workshop-Formate wird ebenfalls Thema sein.

Themen:

- Analysetools von dysfunktionalem Stress, Denk- und Handlungsmustern
- Vermittlung von angstreduzierenden Techniken für schriftliche und mündliche Prüfungen, z.B. Mentale Vorbereitung, Verbesserung der Selbstakzeptanz, Aktivierung von Selbstwirksamkeit, Umgang mit Blackout in Prüfungen
- Erlernen der Klopftechnik PEP
- Hintergründe und Auswirkungen von Prüfungsangst
- Transfer in den Kontext der Teilnehmer_innen incl. Umsetzung in Workshopformate

Literaturhinweis

Reimann, Ulrike (2015): Mentales Training bei Präsentations- und Prüfungsangst. In: Lepp/Niederdrenk-Felgner: Das Nürtinger Beratungsmodell.

Bohne, Michael (2008): Klopfen gegen Lampenfieber: Sicher vortragen, auftreten, präsentieren.

Jacob, Cersten (2015): Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust.

Kontakt und weitere Informationen

Ulrike Reimann | Coaching & Beratung

Telefon: 07071/ 252058

Email: info@ulrikereimann.de

Homepage: www.ulrikereimann.de

Abschlusskeynote - Studieninformation für Flüchtlinge

Behrouz Behbehani (Universität Ulm)

Biografie:

Behrouz Behbehani studierte in Teheran und Bremen Germanistik und Philosophie. 2005 erlangte er seinen Master in Germanistik. Nach seinem Studium war er bis 2012 Referent für Interkulturelle Bildung bei der Evangelischen Studierenden Gemeinde in Bremen und als Kursleiter an der Volkshochschule Bremen im Fachbereich Kultur aktiv. Seit 2013 ist er als Studienberater an der Zentralen Studienberatung Universität Ulm tätig. Er ist unter anderem zertifizierter Bildungsberater bei der GiBeT und seit Anfang des Jahres regionaler Koordinator für das Studium von Geflüchteten im Regierungsbezirk Tübingen.

Inhalt:

Neben den häufigsten rechtlichen Fragen zum Thema Geflüchtete und Studium beschäftigen wir uns auch mit unterschiedlichen Wertvorstellungen von Geflüchteten aus Nahost, die den Verlauf der Bildungsberatung beeinflussen können wie z.B.:

- Die Rolle eines akademischen Abschlusses innerhalb der Familie und Nachbarschaft
- Verlust des Gesichtes bei Aufnahme einer unpassenden (unwürdigen) Tätigkeit im Ausland.
- Freie Berufswahl und Entscheidungsfreiheit

Die Rolle der Berater_innen: Prozessbegleitung oder weise Ratgeber_innen?

Kontakt und weitere Informationen:

Behrouz Behbehani M.A.

Zentrale Studienberatung / Regionaler Koordinator für das Studium von Geflüchteten (RB Tübingen)

Universität Ulm

Dezernat -Studium und Lehre-

89069 Ulm

Tel.: 0731/50-31752

email: behrouz.behbehani@uni-ulm.de

<https://www.uni-ulm.de/studium/zusatzangebote/fluchtundstudium.html>

3. Inhalt und Ablauf

Nunmehr zum fünften Mal wird die sehr positiv evaluierte Form des Konstanz-Seminars gewählt: Impulse, Erfahrungsaustausch, 1,5-tägige Workshops (Maxi-Workshops) zum Bearbeiten eines bestimmten Anliegens. Die Teilnehmer_innen der Workshops können sich nur für ein Seminar über diese 1,5 Tage (oder 9,5 Std.) entscheiden. Ein Wechsel zwischen den Seminaren ist nicht möglich, da sonst die kontinuierliche Arbeit und das Entwickeln gestört würden.

Montag, 19.09.2016

Uhrzeit	Thema
12:00 – 13:00	Registrierung mit Süppchen
13:00 – 13:30	Begrüßung und Organisatorisches <i>Universität Konstanz, Vorbereitungsteam, Berufsverband</i>
13:30 – 15:00	Keynote 1: Werte in der Studienberatung
15:00 - 15:30	Kaffeepause
15:30 - 18:00	Keynote 2: Werte in der Studienberatung
18:00 - 18:15	Organisatorisches für den Abend und den nächsten Tag <i>Vorbereitungsteam</i>
19:00 Uhr	Berufsverband

Dienstag, 20.09.2016

Uhrzeit	Thema
09:00 – 12:30	Workshop 1 - 5 Teil 1 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
12:30 – 13:30	Gemeinsame Mittagspause auf der Ebene K 7 mit Business-Lunch (reservierte Räumlichkeiten)
13:30 – 16:30	Workshop 1 - 5 Teil 2 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
16:30 – 17:30	Vorbereitungsteam für das 41. Konstanz-Seminar 2017: Themen und Team Hinweise zum Abendprogramm <i>Vorbereitungsteam</i>
	Abendprogramm

Mittwoch, 21.09.2016

Uhrzeit	Thema
09:00 – 09:15	Aktuelles, Organisatorische <i>Vorbereitungsteam</i>
09:15 – 11:30	Workshop 1 - 5 Teil 3 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
11:30 - 12:30	Abschlusskeynote - Studieninformation für Flüchtlinge
12:30 – 13:00	Abschlussplenum Evaluation Konstanz 2016 und Abschied <i>Vorbereitungsteam</i>