



**Mit der Koordinationsstelle BRK (Herr Möske) biete ich eine Offene Gruppe für freiwillig & ehrenamtlich Engagierte an, die sich mit ihrer persönlichen Erfahrung austauschen wollen und gemeinsam zu Lösungen kommen wollen, wie jede/r ihren/seinen Einsatz effektiver gestalten könnte und seine einmal aufgenommene Aufgabe wieder effizienter weiter führen zu können oder mit ruhigen Gewissen abzubrechen.**

Falls sich heraus kristallisiert, dass verschiedene Teilnehmer/Innen der Gruppe eine intensivere und kontinuierlichere Arbeit wollen / brauchen, so kann überlegt werden, wie weit ich meine langjährig ausgeübte Kompetenz als Coach & Supervisor differenzierter dem BRK und Ihnen zur Verfügung stellen kann.

**In der Gruppe kann auf unten beschriebenes Schema und die Fragen zurückgegriffen werden. Die Fragen sollen nur als Orientierung dienen zur eigenen Vorbereitung. Sie teilen in der Gruppe nur mit, was Sie auch öffentlich mitteilen wollen. Jedoch, um den Wissensstand in der Gruppe an Information so hoch als möglich halten zu können, um gemeinsam zu Lösungen zu kommen, wäre es zuträglich, wenn Sie sich so ausführlich wie möglich mit der Eingabe Ihres Wissens beteiligen.**

### **Situationsbeschreibung:**

Was passiert gerade um mich herum auf meinen Einsatz als freiwillig bzw. ehrenamtlich Tätige/r bezogen? Wie sieht die Situation, von der ich berichten möchte, aus meiner Perspektive aus? Was ist meine Funktion / mein Einsatz als freiwillig bzw. ehrenamtlich Tätige/r in der geschilderten Hilfssituation? Wer ist alles an der Hilfssituation beteiligt? Wer trägt definierte Verantwortung und Rollen-Zuschreibungen („Funktionen“) in dieser Situation? Welche Regeln, Normen, Vorschriften & Abmachungen sind auf diese Situation offiziell & offen ausgemacht? Welche Aufgaben, Werte und Motive sollen in der Situation verwirklicht werden? Wie erlebe ich subjektiv die Wirklichkeiten & Wirksamkeiten einzelner Personen oder Dinge / Vorgänge in der geschilderten Situation?

### **Problembeschreibung:**

Womit und mit wem habe ich Schwierigkeiten / Erfolge in der Hilfssituation / Situation? Durch wen oder was sehe ich mich in meinem Tun & Vorhaben gestört, verwirrt oder bestärkt, gefördert? Wer / was ist alles an dieser/m Störung / Erfolg wie / wo / wann beteiligt?

### **Eigenbeschreibung:**

Was löst die geschilderte Situation in mir an Gedanken, Gefühlen, Vermutungen, Vorstellungen aus? Wie geht es mir gefühlsmäßig & körperlich im Umgang mit den Schwierigkeiten / Erfolgen in der geschilderten Hilfssituation?

„Ich fühle mich ....“ „Das Geschilderte macht mit mir .....“  
„Mir ist ....., wenn ich das schildere.“

Welche Gedanken kommen mir, wenn ich die Hilfssituation schildere und an die Erfolge wie Schwierigkeiten darin denke?

„Ich denke, ich bin ..... in dieser Situation.“ „Ich denke, die Situation ist .....“ „Wie sehe ich den Einsatz anderer in der geschilderten Hilfssituation? Ich denke, dass .....“

Welche Vorstellungen kommen mir, wenn ich die Situation schildere? Welche Bilder erscheinen vor meinem inneren Auge?



„Ich stelle mir vor, ich bin ..... in dieser Situation.“ „Ich bin wie ein/e ..... in dieser Situation.“ „Die Situation stelle ich mir vor wie .....“

## **Fremdbeschreibung:**

Was vermute / vermeine ich, wie die Dynamik von Störung / Erfolg entstanden ist? Wer oder Was ist wie / wann / wo daran beteiligt, dass die Störung / der Erfolg aufrechterhalten wird?  
„Wenn ich den Vorgang bzw. die Person/en, der/die im Vorgang verwickelt sind, beschreibe, fällt mir auf ..... / vermute ich, dass ..... / kommt mir das Bild von .....“ „Ich glaube, dass .....“  
„Wenn ich mich in den Vorgang / die Person einfühle, dann fällt mir ein, dass ..... / könnte ich vermuten, dass .....“

## **Erste Zusammenfassung:**

Wie stellt sich nun die Situation dar, nachdem ich all diese Betrachtungen & Überlegungen angestellt habe? Wie geht es mir dabei, wenn ich die Situation unter diesen erweiterten Blickwinkeln betrachte? Welche neue Information verhilft mir zu einer anderen Bewertung / zu einem anderen Urteil der / über die Situation? Was brauche ich noch, um noch mehr Klarheit & Prägnanz in meine Beschreibung der Situation zu bringen? Wer / was kann dazu beitragen, Information zur Situation anzureichern?

## **Rückkoppelungen:**

Erhöhung der Informationsdichte & -qualität durch Wiederaufnahme der vorstehenden Beschreibungskategorien.  
"Mir ist noch nicht ganz klar, was .....?" "Womit muss ich mich noch intensiver auseinandersetzen, dass .....?" "Wo muss ich mir durch direkte Rücksprache noch mehr Sicherheit in meinem Informationsstand schaffen, damit .....?" "Was ist die Meinung / Stellungnahme von ...?..., damit ich zu einem schlüssigeren Bild der Lage in der Situation komme?" "Was ist wie / wo / wann genau passiert und wer hat dazu beigetragen?"

## **Situationsinterpretation (-Analyse):**

Welche Themen spricht das Interaktions- & Kommunikations-Verhalten in der geschilderten & beschriebenen Situation an? Wozu passiert etwas?  
Um was / wen könnte es spezifisch in der Betrachtung der Situation gehen? Wer oder was könnte die Themen initiiert haben und fortschreiben? Welche angewandten Werte / Motive lassen sich bei wem / den Beteiligten an der geschilderten Situation erkennen? Aus welchem Rollen-Erwartungen / -Verständnissen handeln die Beteiligten? Welche Vor- & Urteile bedingen das interaktive & kommunikative Verhalten der in der Situation involvierten Personen? Welche Ziele & Planungen bedingen die Abläufe & Entscheidungen in der Situation? Welche Probleme & Ressourcen und Coping-Strategien bedingen den Ablauf von Vorgängen in der Situation?  
Welche unmittelbar, unveränderliche, faktische Einflüsse ("reale", "objektive") der Situation (z.B. festgelegte gesellschaftliche Regeln, Werte, Normen, Gesetze; räumliche &



zeitliche Gegebenheiten / Vorgaben) bedingen die Personen & Vorgänge in der Situation? Welche mittelbaren, bestimmbare Einflüsse ("wirkliche", "subjektive") der Situation (z.B. Sichtweisen, Meinungen, Vorurteile, individuelle Antriebe, etc.) bedingen die Interaktionen & die Kommunikation in der Situation? Welche Fehler im Verhalten & Erleben von den in der Situation involvierten Personen können eruiert werden und welche fehlenden Mittel erschweren die Abläufe in der Situation bzw. bestärken den Erfolg?

### **Rückkoppelungen:**

Welche Information fehlt noch / muss ergänzt werden, um zu einer konstruktiven Optimierung der Interpretation zu gelangen?

### **Lösungsansätze für Situation:**

Welche anderen / neuen Entscheidungen / Planungen / Abmachungen sollten / müssen vorgenommen werden, um die Abläufe & die Kommunikation in der Situation zu optimieren auf der Basis der nun von allen anerkannten und als plausibel befundenen Interpretation der an der Situation beteiligten Personen? Welche Verhaltens-Modifikationen / Modifikationen des subjektiven Erlebens können hilfreich sein, die Störung zu entwirren bzw. den Erfolg weiterhin zu sichern? Welches Erleben & Verhalten der in der Situation beteiligten Personen kann die Ausübung von Verhalten auf dem Weg zum Ziel und das Erlangen des Zieles der Aufgaben konstruktiv fördern und welches wird als destruktiv / hinderlich definiert? Müssen / sollten Aufgaben in der Situation neu definiert, verteilt oder weggelassen werden? Welche Fertigkeiten, Kompetenzen, Qualitäten von Personen, Dingen & Vorgängen braucht es, um die Anforderungen der Situation angepasst & abgestimmt erledigen zu können? Welche Werte, Normen, Regeln, Vorgaben müssten verändert / beibehalten werden, um gewünschte, gewollte, erhoffte, angestrebte Ziele in Aufgaben für die / in der Situation erreichen zu können? Welche Grenzen & Möglichkeiten der in der Situation beteiligten Personen und Hilfsmittel können die Erfüllung der Aufgabe behindern und wie kann die immer begrenzte Möglichkeit einzelner Personen bzw. Hilfsmittel so als Ressource für die Situation eingesetzt / geplant werden, dass die Erfüllung der Aufgabe entwirrt wird bzw. weiterhin erfolgreich gelingt?

### **Individuelle Lösungsansätze:**

Will ich zur Aufrechterhaltung der Situation unter den gegebenen wie veränderten Möglichkeiten und Aufgaben beitragen oder will ich mich aus der Situation zurückziehen? Wie kann ich persönliche Belastungen für mich minimieren und wie kann ich meinen Einsatz, wenn ich mich dazu entschieden habe und eine Verantwortung darin übernehmen wollte, für das Wohl und den Erfolg aller in der Situation per Abmachung & Abstimmung Beteiligten optimieren?



*"Was will ich?" "Welche/n Einsatz, Fertigkeit, Kompetenz, Zeit & Raum bin ich bereit zur Lösung und Erfüllung von Aufgaben in der vorgestellten Hilfs-Situation als ehrenamtlich / freiwillig Tätige/r ein zu bringen?" "Ist mir die Erfüllung der Aufgabe so viel wert, dass ich mich motivieren kann, Mühe / Frustration / Aufwand / Freude für die Erfüllung einer Aufgabe in einer Hilfssituation auf mich zu nehmen und durch zu halten?" "Was bewegt mich eigentlich, mich einer solchen Aufgabe zu stellen?" "Was treibt mich an, den Einsatz so und nicht anders zu gestalten?" "Will ich in einem Team arbeiten und mich an im Team getroffene Abmachungen halten zum Wohle der neuen Gemeinschaft und der Aufgabe und der Person, für die ich mich in Erfüllung meiner Aufgabe einsetze?" "Oder bin ich ein Einzel- / (vielleicht) Vor-Kämpfer, der besser, ohne sich in ein Team eingliedern zu müssen, die eigenen Fähigkeiten, Vorstellungen verwirklichen will?" "Welche (auch unbewussten) Bedingungen / Möglichkeiten meiner Persönlichkeit fördern / boykottieren meinem Einsatz für andere Menschen?" "Welche realen / subjektiven Bedingungen brauche ich, um meine Kräfte / Fähigkeiten / Fertigkeiten / Kompetenzen (Ressourcen) voll ausspielen zu können?" "Was wird in der Hilfssituation von mir erwartet und was will / kann ich geben?" "Wo sind meine Grenzen, die den Horizont für meinen Einsatz bilden bzw. über die hinaus meine Ressourcen erschöpfen?" "Wie kann ich meine Ressourcen so einsetzen, dass sie sich nicht gleich erschöpfen bzw. mein Gegenüber überfordern?" "Wo, wann, in welchem Bereich ist Schluss mit meinem Einsatz?" "Wenn ich nicht mehr kann / will, wie kann ich die Erfüllung meiner Verpflichtung für eine Aufgabe delegieren?" "Gelingt es mir, mich selbst so zu beachten, damit spüre, wie weit ich mit meinen Ressourcen gehen kann, um mich zu schützen oder die Möglichkeiten der anderen in der Situation beteiligten nicht zu überfordern?" "Habe ich die Geduld & Demut auf die Möglichkeiten, welche die Situation / beteiligte Personen / Umstände & Vorgaben haben, so einzugehen, dass das Wohl und die Selbstwertgefühle aller Beteiligten in Balance bleiben, soweit es in meinem Einflussbereich liegt?" "Was brauche ich von wem, dass ich meine Ressourcen weiterhin in der Hilfssituation einsetzen kann und weiterhin erfolgreich meinen Einsatz als freiwillig / ehrenamtlich Tätige/r fortführen zu können?"*

**Es folgt nun ein ausprobieren veränderter Ansätze zur Erfüllung Ihres Einsatzes als freiwillig / ehrenamtlich Tätige/r bzw. als Gruppierung von freiwillig / ehrenamtlich Tätigen mit Rückmeldungs-Schleifen, um den Effekt der Änderungen zu überprüfen und gegebenenfalls einer Neuformulierung von Aufgaben / Einsatzformen & -mitteln / Vorgangsweisen. Eine Hilfe zur Umsetzung soll die Gruppe für freiwillig & ehrenamtlich engagierte Menschen sein.**