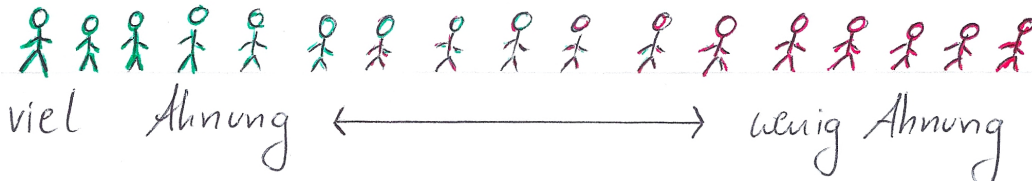
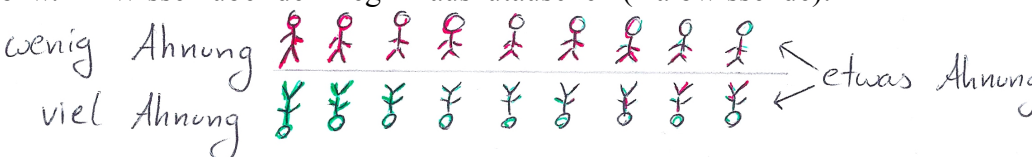


Proaktivität – Was ist das und was hat das mit mir zu tun?

Lernziel	<p>Die Übungsteilnehmer werden für die Thematik der Proaktivität <i>sensibilisiert</i>. Dies bedeutet, dass sie das Konzept der Proaktivität begreifen, sowie dessen Relevanz für das eigene Leben. Sie erkennen aber auch, dass die Umsetzung von Proaktivität im Alltag mit zahlreichen potenziellen Problemen verbunden ist. Somit motiviert diese Übung für eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Thematik.</p> <p><i>Potenziell weiterführende Lernziele:</i> Die Übung kann Anstoß für eine weitere und tiefere persönliche Auseinandersetzung mit der Thematik sein. Sie kann, wenn von den Teilnehmern gewünscht, Ausgangspunkt von Übungen sein, in denen man proaktive Einstellungen trainiert und gezielte Verhaltensänderungen herbeiführt. Diese sind aber nicht Teil dieser Übungseinheit.</p>
Zielgruppe	Multikulturelle Gruppe mit ca. 20 Personen in einer offenen Weiterbildungsveranstaltung. Es handelt sich um eine in Bezug auf Ihre Tätigkeitsprofile sehr heterogene Gruppe. Fast alle verfügen über eine akademische Ausbildung.
Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerzahl: 4 – 30 • Dauer: 20 Minuten • Seminarraum mit Tafel (+Kreide) • Ausgedruckte Textvorlage (für jeden Teilnehmenden eine)
Kurzzusammenfassung	Zunächst wird mit den Teilnehmern anhand eines Definitionstextes die Bedeutung des Begriffs geklärt. Anschließend sollen sie die Bedeutung des Begriffs in den Kontext ihres eigenen Lebens stellen, indem sie sich gegenseitig Geschichten aus ihrem eigenen Leben erzählen, wo mangelnde Proaktivität ein Problem darstellte. Die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig bei der Reflexion dieser Erlebnisse und erzeugen dadurch ein Problembewusstsein, deuten aber auch Lösungswege an. Zuletzt werden in abstrahierter Form die Problematiken proaktiver Einstellungen und proaktiven Handelns im Plenum gesammelt.

Vorbereitungsphase

Vorbereitung des Seminarraums	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Teil der Übungen wird trainerzentriert an der Tafel stattfinden. Somit sollten die Tische z.B. in U-Form um die Tafel aufgebaut werden. (Zwischenstreben sind aber auch möglich). • Es kann sinnvoll sein, ein wenig Platz zwischen den Tischen zu lassen. Dadurch bilden die Doppeltische natürliche 2er-Gruppierungen. Wenn die Teilnehmer sukzessive in den Raum kommen, bilden sich dadurch meist von selbst 2er Gruppen aus Menschen die sich gut verstehen, da man sich meist einen Tischpartner sucht, mit dem man sich gut versteht. Die Übung erfordert ein mittleres Maß an Vertrauen und Empathie für den jeweiligen Gruppenpartner. Die Tischkonstellation kann dies begünstigen. • Im Seminarraum sollte etwas Platz für eine Menschenkette von 20 Personen geschaffen werden. Es ist nicht schlimm, wenn diese Kette einen Knick bekommt, also kann der Platz auch „um die Ecke“ eines Raumes gehen.
-------------------------------	--

Phase 1	
Dauer	ca. 3 Minuten
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung des Vorwissens • Erzeugen einer quirligen, lockeren und positiven Grundstimmung • Ganzheitliche Aktivierung der Teilnehmer durch körperliche Bewegung
Übung	<p>Alle Teilnehmer sollen eine Menschenkette bilden. Am einen Ende der Kette sollen diejenigen stehen, die der Meinung sind, dass sie das Konzept der Proaktivität bereits relativ gut kennen (viel Ahnung), am anderen Ende diejenigen, die den Begriff noch gar nicht kennen (wenig Ahnung) und in der Mitte diejenigen, die etwas Ahnung davon haben:</p>  <p>Wenn sich alle entsprechend aufgestellt haben, wird die Kette einmal in der Mitte „gefaltet“, d.h. diejenigen, die sehr viel und diejenigen die gar kein Wissen haben stehen einander gegenüber und diejenigen, die etwas Wissen haben stehen anderen Halbwissenden gegenüber. Nun haben die Teilnehmenden etwa eine Minute Zeit, um ihrem Gegenüber den Begriff zu erklären (Experten → Laien) bzw. ihr Wissen über den Begriff auszutauschen (Halbwissende):</p> 
Darauf sollte geachtet werden	<ul style="list-style-type: none"> • Das Aufstellen gemäß dem Wissensstand der Teilnehmer (erster Teil der Übung) sollte relativ zügig verlaufen. Oft werden die Teilnehmer ein eigenes effizientes System finden, um einander ihren Wissensstand zu kommunizieren. Falls sie dies nicht nach kurzer Zeit etablieren, empfiehlt es sich einen Tipp zu geben: Die Teilnehmer sollen mit ausgestrecktem Daumen umherlaufen, um ihren Wissensstand zu indizieren: Daumen hoch bedeutet viel Ahnung, Daumen runter gar keine Ahnung und eine Position dazwischen steht für ein entsprechend großes Halbwissen. • Es empfiehlt sich als Trainer die Gruppe genau zu beobachten und einigen Gesprächen (insbesondere denen vermeintlicher Experten) zuzuhören, denn dies kann Aufschluss über das Verständnis des Begriffs in der Gruppe geben. Da der Begriff Proaktivität viele Bedeutungen hat, kann hier bereits Potenzial für eventuell später auftretende Missverständnisse aufgedeckt werden. • Wenn die Teilnehmer sich zurück auf ihre Plätze setzen, sollen sie wieder ihre ursprüngliche Sitzordnung einnehmen (passiert meist automatisch).

Phase 2	
Dauer	ca. 3 Minuten
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Erzeugen eines einheitlichen Wissensstandes und Verständnisses zum Begriff „Proaktivität“
Übung	Die Teilnehmer werden darauf hingewiesen, dass sie von nun an mit ihrem Sitzpartner zusammenarbeiten sollen. Der Text „Was ist hier mit Proaktivität gemeint?“ wird ausgeteilt. Die Teilnehmer werden gebeten diesen zu lesen. Anschließend können sie noch kurz mit ihrem Sitznachbarn über den Begriff diskutieren, um Unklarheiten zu beseitigen und den Text zu durchdringen. Sollte es noch weitere Unklarheiten geben, sollen sie sich kurz melden und der Trainer bespricht diese in der Kleingruppe.
Worauf geachtet werden sollte	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann passieren, dass es eine ungerade Zahl an Teilnehmern gibt. Dann sollte sich eine 3er-Gruppe bilden. Das ist nicht optimal, aber die Durchführung der Übung ist trotzdem noch sinnvoll möglich.

Phase 3	
Dauer	ca. 5 Minuten
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer stellen einen emotionalen Bezug zur Thematik her. • Die Teilnehmer verstehen exemplarisch die Komplexität der Umstände, die zu einem Mangel an Proaktivität führen können.
Übung	Jeder Teilnehmer überlegt (zunächst kurz für sich) eine Situation aus seiner persönlichen Vergangenheit, in der er nicht proaktiv war und dies aus seiner Sicht zu Problemen führte. Anschließend soll diese Situation dem Sitzpartner geschildert werden. Wichtig ist, dass die Schilderung möglichst anschaulich unter Berücksichtigung ihres damaligen Kontexts erfolgt, damit die andere Person eine realistische Vorstellung davon entwickeln kann, wie es zu der Situation kommen konnte.
Worauf geachtet werden sollte	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist denkbar, dass einzelnen Teilnehmern nichts einfällt, bzw. dass sie vielleicht aus Angst ihr Gesicht zu verlieren, diese nicht offenbaren wollen. In dieser Situation kann den entsprechenden Teilnehmern der Tipp gegeben werden, dass sie auch Situationen vorstellen können, wo andere Menschen nicht proaktiv waren und man es selbst miterlebt hat. Dies sollte aber nicht von Anfang an der ganzen Gruppe kommuniziert werden, da die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen oft viel nachhaltigere und ganzheitlichere Lernerlebnisse schafft, als das Verweisen auf Unzulänglichkeiten anderer Menschen.

Phase 4	
Dauer	ca. 3 Minuten
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer erlangen eine tiefere Durchdringung des Proaktivitätskonzepts. • Die Teilnehmer erkennen das Potenzial, das Proaktivität auf das eigene Leben, sowie das anderer haben kann.

Übung	Beide Personen sollen nun gemeinsam überlegen, wie die jeweiligen Probleme entstehen konnten. Die Person, der die Situation geschildert wurde, sollte hierbei ihre Rolle als „Außenstehende“ bewusst nutzen, um ggf. eine neue Perspektive auf die Situation zu ermöglichen, z.B. durch gezieltes „Nachbohren“ (z.B.: „Hast Du Dich damals vielleicht von der Gruppenstimmung leiten lassen, die gerade etwas träge war?“), Nachfragen oder das geben von Tipps, die beide miteinander diskutieren können.
-------	--

Phase 5	
Dauer	ca. 5 Minuten
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer erkennen die Vielzahl an Faktoren, die Proaktivität entgegenwirken und deren Umsetzung im Alltag erschweren können. • Sie abstrahieren von den individuellen Problematiken, die sie vorher in den Kleingruppen diskutiert haben, und schaffen somit eine Grundlage für den zukünftigen Transfer des Gelernten auf andere Kontexte. • Somit werden die Teilnehmer für eine weitere und tiefergehende Auseinandersetzung mit der Thematik motiviert.
Übung	<p>Zum Schluss werden im Plenum Faktoren gesammelt, welche die Umsetzung der Proaktivität im Alltag erschweren können, bzw. welche Probleme aus einer proaktiven Einstellung resultieren können. Hierzu sollten die Teilnehmer (losgelöst von ihrer diskutierten Situation) jeweils ca. einen Faktor pro Gruppe nennen (je nach dem, wie viel Zeit noch ist). Diese Faktoren werden dann an der Tafel gesammelt.</p> <p>Zum Schluss sollte der Trainer eine kurze Zusammenfassung des Themas liefern und den Teilnehmern verdeutlichen, dass diese Einheit nur Ausgangspunkt einer ersten Auseinandersetzung mit der Thematik sein kann. Auf Wunsch der Gruppe oder einzelner Teilnehmer könne in weiteren Einheiten...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...eine proaktivere Einstellung gezielt geübt werden, um nachhaltige Verhaltensänderungen herbeizuführen. • ...über die Balance verschiedener innerer Einstellungen reflektiert werden, die miteinander konfliktieren, z.B. „Proaktivität vs. gezielte Zurückhaltung“.
Worauf geachtet werden sollte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstraktion von den geschilderten Situationen könnte den Teilnehmern schwer fallen. Falls diese nicht richtig in Gang kommt, können den Teilnehmern 2-3 Beispiele gegeben werden: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Man befindet sich gerade in einem Alltags-Trott und lässt sich von diesem leiten. ◦ Man delegiert seine Verantwortung für eine Situation an andere Menschen (z.B. in der Gruppe). ◦ Wenn man proaktiv wird, wird einem von einer Gruppe oft automatisch eine Leitungsrolle zugeschrieben, die man in der Situation vielleicht nicht will oder nicht leisten kann. • Die Abstraktion von den geschilderten Situationen ist auch deshalb wichtig, weil vermutlich einige Teilnehmer nicht wollen, dass ihre persönliche Geschichte vor der gesamten Gruppe präsentiert wird.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Da am Ende der Einheit ein Fokus auf Probleme gelenkt wird, kann die Übung mit einer negativen Grundstimmung enden. Hierbei ist es Aufgabe des Trainers aufzupassen, dass die Stimmung nicht derart kippt, dass bei den Teilnehmern ein Gefühl der Resignation entsteht, sondern dass eher ein motivierendes Problembewusstsein geschaffen wird. Es ist wichtig, dass der Trainer sich in die Personen einfühlt und bei einer allzu negativen Grundstimmung immer wieder konstruktiv Lösungen andeutet, die sich bei einer weiteren Auseinandersetzung mit der Thematik ergeben können. (z.B. „Wenn man proaktiv wird, wird einem von einer Gruppe automatisch eine Leitungsrolle zugeschrieben, die man in der Situation vielleicht nicht will oder nicht leisten kann.“ → Trainer fügt hinzu: „Diese Leitungsrolle kann man mit etwas Geschick delegieren oder um Hilfe dabei bitten...“). |
|--|--|

<p>Interkulturelle Trainingsmaßnahme von Robert Bowen (Matrikel 118701) Friedrich Schiller Universität Jena Prof. Dr. Jürgen Bolten</p>

Was ist hier mit Proaktivität gemeint?

Proaktivität bezeichnet hier eine innere Haltung bzw. Einstellung von Menschen, die weitreichende Handlungsimplicationen in Situationen großer Unsicherheit mit sich bringt. Laut Duden bedeutet proaktiv „durch differenzierte Vorausplanung und zielgerichtetes Handeln die Entwicklung eines Geschehens selbst bestimmend und eine Situation herbeiführend“. Ihr entgegen steht z.B. die innere Haltung der „Passivität“, die oft zu einem reaktiven Handeln führt. Letzteres bedeutet, dass man Problemen erst dann entgegen- wirkt, wenn sie offensichtlich und sehr drängend werden. Eine proaktive Haltung bedeutet dagegen, dass man Probleme bereits sehr frühzeitig erkennt und aktiv Initiative ergreift, um diesen bereits bei der Entstehung entgegen zu wirken. Aber Proaktivität kann auch mehr bedeuten als nur eine frühzeitige Problemvorbeugung. Es geht auch im positiven Sinne darum, Gelegenheiten für Verbesserungen frühzeitig zu erkennen und deren Potenzial frühzeitig zu nutzen.

✂-----

Was ist hier mit Proaktivität gemeint?

Proaktivität bezeichnet hier eine innere Haltung bzw. Einstellung von Menschen, die weitreichende Handlungsimplicationen in Situationen großer Unsicherheit mit sich bringt. Laut Duden bedeutet proaktiv „durch differenzierte Vorausplanung und zielgerichtetes Handeln die Entwicklung eines Geschehens selbst bestimmend und eine Situation herbeiführend“. Ihr entgegen steht z.B. die innere Haltung der „Passivität“, die oft zu einem reaktiven Handeln führt. Letzteres bedeutet, dass man Problemen erst dann entgegen- wirkt, wenn sie offensichtlich und sehr drängend werden. Eine proaktive Haltung bedeutet dagegen, dass man Probleme bereits sehr frühzeitig erkennt und aktiv Initiative ergreift, um diesen bereits bei der Entstehung entgegen zu wirken. Aber Proaktivität kann auch mehr bedeuten als nur eine frühzeitige Problemvorbeugung. Es geht auch im positiven Sinne darum, Gelegenheiten für Verbesserungen frühzeitig zu erkennen und deren Potenzial frühzeitig zu nutzen.