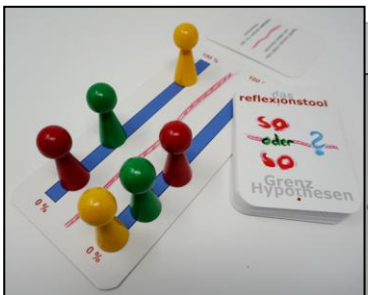
# das reflexionstool
# Grenzen



**besser**
wie gut

**Selbstwirksamkeit**
im Fokus

# das reflexionstool Grenzen

besser wie gut

Selbstwirksamkeit im Fokus

besser wie gut GmbH
Upper Borg 147
D 28357 Bremen

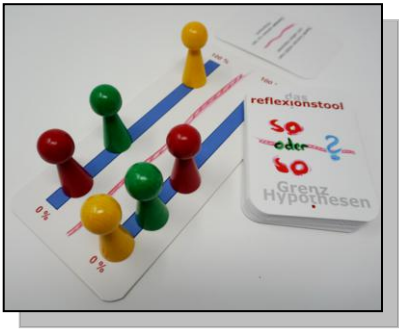
| | |
|---|---|
| Telefon | 0421 275840 |
| Mobil | 0151 14939493 |
| e-mail | mail@besser-wie-gut.de |
| Internet | www.besser-wie-gut.de |

© 2019 Texte, Zeichnungen,
Produktion Ralf Besser

# Drei auf einen Streich

**Entstanden** sind diese drei reflexionstool rund um das Thema Grenzen durch einen Auftrag in einer sozialen Einrichtung. Für drei Jahre hatte sich diese Einrichtung das Thema Grenzen auf die Fahne geschrieben. Ich durfte dazu einen Workshop und einen Prozess moderieren. Das Thema hatte mich nicht mehr losgelassen; also ging ich meinen Impulsen nach und entwickelte drei reflexionstools, die es aus meiner Sicht benötigt, um Grenzen einigermaßen umfassend zu reflektieren:

**Zuerst** einmal gibt es keine klare Definition, was eigentlich Grenzen sind, wie sie erlebt werden und welche Konsequenzen sie für jeden einzelnen haben.




**Also** benötigt es ein entsprechendes tool.

**Dann** geht es immer wieder darum, sich mit Grenzen auseinanderzusetzen, die man sich selber stellt, bzw. überwinden möchte.

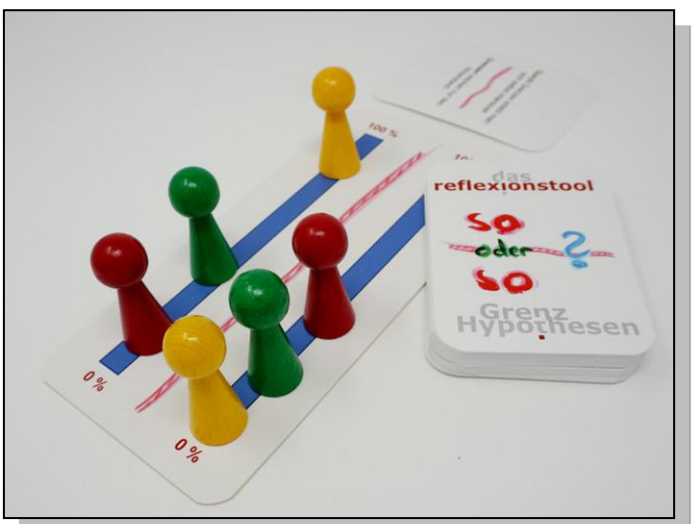
**Also** benötigt es dazu ein entsprechendes tool.

**Und** Grenzen begenen einem im Alltag überall. Wie lässt sich damit umgehen?

**Also** benötigt es dazu ein entsprechendes tool.

**Sie** haben also die Wahl:

# Bedeutung von Grenzen klären

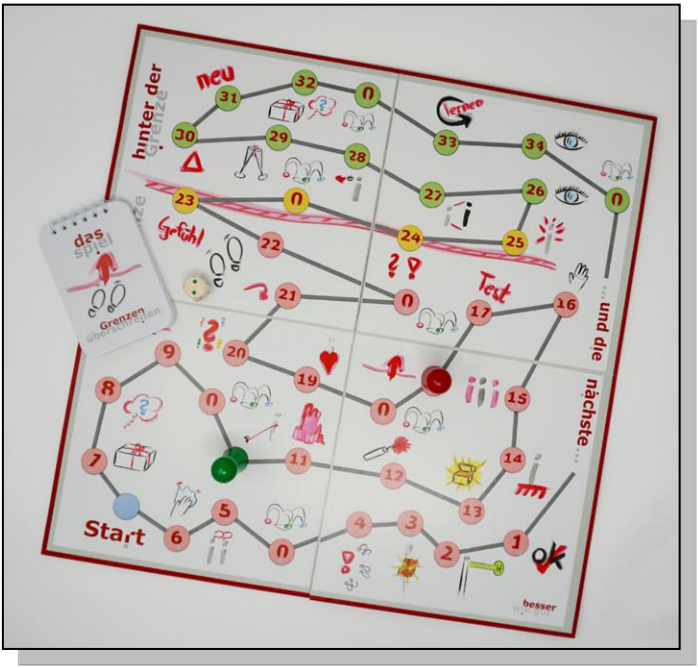


**In** diesem reflexionstool sind verschiedene Hypothesen / Aussagen rund um das Thema Grenzen enthalten, die zur Auseinandersetzung und zur eigenen Positionierung anregen sollen,

**Es** wird eine Karte aus diesem Stapel gezogen, auf der jeweils zwei gegensätzliche Aussagen enthalten sind. Jeder Mitspieler kann seine beiden Figuren auf die Doppelskala setzen, in wie weit er jede dieser beiden Aussagen teilt.

**Nach** dieser persönlichen Positionierung tauscht man sich über die unterschiedlichen Sichtweisen aus. Es geht dabei nicht um Richtig oder Falsch, sondern um ein tieferes Verständnis, wofür Grenzen für die Mitspieler stehen.

# Grenzen überschreiten!



**In** diesem reflexionstool geht es darum, sich selbst klar zu werden, warum man eine Grenze überschreiten möchte, wie man sich darauf vorbereitet und welche Konsequenzen das haben kann.

**Dieses** Spiel lässt sich allein, besser aber mit einem Partner spielen. Beide sollten dann eine konkrete Vorstellung davon haben, um welche Grenze es jedem persönlich geht.

**Die** beiden Spielpartner können sich so gegenseitig beim Beantworten der Fragen mit Ideen oder Tipps oder weiter-führenden Fragen unterstützen.

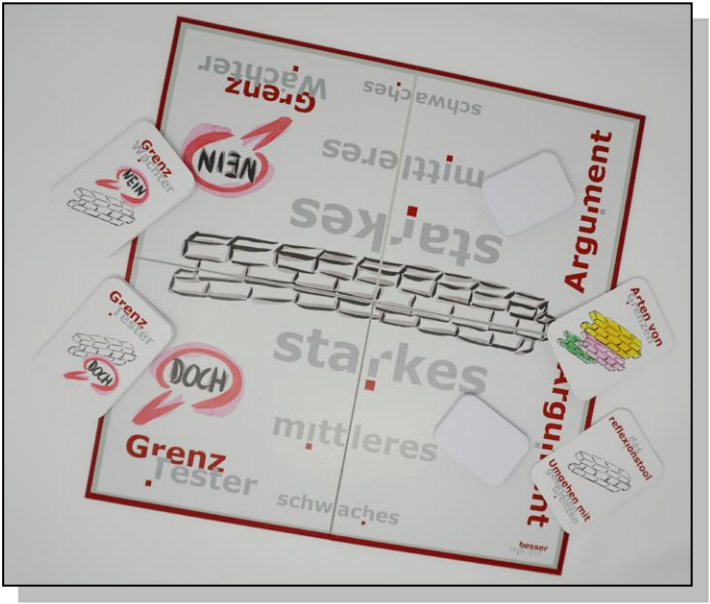
**Das** Spiel beginnt auf dem Startfeld. Gewürfelt wird mit dem Würfel, auf dem Schritte vor (grün) und Schritte zurück (rot) markierte sind.

**Warum** auch Schritte zurück? Manchmal ist es wichtig sich noch einmal umzudrehen, sich zu verlangsamen oder sogar eine beantwortete Frage noch einmal in den Augenschein zu nehmen. Auch das kommt vor. Bei einer zweiten Antwort verändern sich häufig die Argumente, werden neue Blickwinkel eingenommen oder ein Gedanke kommt hinzu. Manchmal ist man aber auch einfach noch nicht klar, schwankt, weiß noch nicht so recht, ob man den nächsten Schritt wirklich gehen will. Auch das soll mit dem Zurückwürfeln symbolisiert werden.

**So** vorbereitet verläuft das Spiel sehr einfach: Würfeln - die entsprechende Frage aus diesem Heft aufschlagen - die Frage mit dem Partner oder sich selbst diskutieren / reflektieren und den nächsten Würfelwurf wagen. Das geht so lange, bis man an das Ende der Spielfelder angelangt ist.

**Nach** der Grenze ist vor der Grenze. Irgendwann ist es reif, eine weitere Grenze zu über-schreiten, dann beginnt das Spiel von neuem.

# Umgehen mit gesetzten Grenzen



**In** diesem reflexionstool geht es darum, sich mit bestehende Grenzen auseinanderzusetzen. Grenzen, die von anderen gesetzt wurden oder von Rahmenbedingungen definiert sind.

**Die** Idee des reflexionstools ist es, dass sich ein Grenztester, der gerne eine gesetzte Grenze überschreiten möchte, mit einem Grenzwächter, der das verhindern möchte, auseinandersetzt.

**Das** reflexionstool besteht aus drei Kartensets: ‚Arten von Grenzen', Strategien des Grenz-wächters' und ‚Strategien des Grenztesters', einem ‚Spielfeld' und mehrere ‚Leerkarten', die beschriftet werden können.

**Zu** Beginn des Spiels wird definiert, um welche Art von Grenze es konkret gehen soll. Eventuell können die Karten ‚Arten von Grenzen' dazu hilfreich sein.

**Anschließend** wird festgelegt, wer von den beiden Spielern der Grenzwächter und der Grenztester ist.

**Der** Grenztester erhält das Kartenset „Strategien des Grenztesters" und der Grenzwächter das Kartenset „Strategien des Grenzwächters.

**Jeder** schreibt für sich auf die Leerkarten seine Argumente, warum er über die Grenz möchte, bzw. warum er es verhindern wird.

**Die** beschrifteten Karten werden nach Ihrer Bedeutung auf das Spielfeld gelegt. Je stärker das Argument, desto näher liegt es an der Grenze. Die Argumente stellt man sich anschließend ohne Diskussion, nur zum gegenseitigen Verständnis vor.

**Der** Grenztester beginnt dann eine Karte aus seinem Stapel seiner Strategien zu ziehen und ergänzt die vorgeschlagene Strategie, die Grenze zu überschreiten, mit seinen Argumenten.

**Anschließend** erfolgt eine Diskussion mit dem Grenzwächter, wie er darauf reagiert. Nach diesem Austausch werden die eigenen Argumente von beiden Teilnehmern überprüft: In wie weit haben sie sich durch die Diskussion von der Bedeutung her verändert?

**Haben** sich durch die Auseinandersetzung Argumente auf den Argumentationskarten verstärkt, so werden sie näher an die Grenze geschoben. Sind die Argumente dagegen schwächer geworden, werden sie weiter von der Grenze entfernt oder ganz vom Spielfeld genommen.

**Danach** zieht der Grenzwächter eine Karte aus seinem Stapel und unterfüttert die Strategie mit seinen Argumenten. Nach einem weiteren Austausch verschieben wieder beide aufgrund der Erfahrungen ihre Argumentkarten.

**Dieser** Austausch geht so lange fort, wie er für die Spieler fruchtbar und anregend ist. Es ist nicht das Ziel des Spiels, dass alle Argumente abgeräumt werden, sondern der Austausch und die Reflexion stehen im Vordergrund.

**Es** kann gut sein, dass nach dem Spiel reale Vereinbarungen über die Grenze stattfinden oder neue Lösungen angestrebt werden. Dann ist das Ziel des Spieles mehr als erreicht.

# Werte Karten

**Wozu** sind in diesem reflexionstool WerteKarten integriert?

**In** jedem der drei Spiele ‚Grenzen klären‘, ‚Grenzen überschreiten‘ und ‚Umgehen mit Grenzen‘ können diese Karten bei Bedarf eingesetzt werden.

**Zu** jeder vorgeschlagenen Grenzhypothese, Frage auf dem Weg zur Grenzüberschreitung oder bei dem Austausch der Argumente des Grenztesters und -wächters, kann jeweils eine WerteKarte gezogen werden. So lässt sich auf Grund des Wertes diskutieren, was anders wäre, wenn dieser Wert im Fokus stehen würde. Dadurch entstehen hier und da gänzlich neue Ideen.

**Entscheiden** Sie also situativ ob und wann in den Auseinandersetzungen diese Karten gezogen werden sollten.