



**Trainerleitfaden:  
Vorbereitung auf die Zeit nach AGH/Gemeinwohlarbeit\***

**Überblick**

Titel	Vorbereitung auf die Zeit nach AGH/GWA
<b>Inhalte und Vorgehensweise</b>	<p>Vielleicht haben Sie, als Sie unser heutiges Thema gelesen haben, gedacht: Was ändert sich großartig für mich? Oder wofür brauche ich eine Vorbereitung auf ein Leben, welches ich bereits kenne: arbeitslos zu sein.</p> <p>Die Maßnahme neigt sich dem Ende, Sie müssen Ihren Koffer für den Heimweg packen. In Ihrem Koffer befindet sich alt Bekanntes und durch die AGH neu hinzu gewonnenes. Damit befassen wir uns heute.</p> <p>Gemeinsam wollen wir Tipps und Anregungen herausfinden, die Sie zusätzlich als weiteres Handwerkzeug in ihren Koffer packen können.</p>
<b>Zielgruppe</b>	TeilnehmerInnen (TN) in Gemeinwohlarbeit
<b>Dauer, Anzahl TN</b>	1 x 8 Unterrichtsstunden; 8 – 12 TN
<b>Raum, Lernort</b>	Seminarraum
<b>Arbeitsmaterial</b>	Pinnwand, Moderationskarten, Stecknadeln, breite Fasermaler, Kugelschreiber, Beamer, Laptop
<b>Dozent/in</b>	Kenntnisse über die Rahmenbedingungen der Gemeinwohlarbeit sind empfehlenswert
<b>Hintergrund / Informationen</b>	<p>Literaturhinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reichel, Rene und Rabenstein, Reinhold: Kreativ beraten, Ökoptia Verlag, Münster, 2001</li> <li>• Schieberle, Andreas: Arbeitslos? So kriegen Sie den Job!, Falken Verlag, Niederhausen/Ts., 1999</li> <li>• Lahninger, Paul: leiten präsentieren moderieren, Arbeits- und Methodenbuch für Teamentwicklung und qualifizierte Aus- und Weiterbildung, Ökoptia Verlag, Münster, 1998</li> <li>• Salto vitale, Marion Grillparzer, Gräfe und Unzer Verlag,</li> </ul>

**Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

	<p>München, 2005</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tätig sein jenseits der Erwerbsarbeit, Peter Weber, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 2005</li></ul> <p>Internetadressen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.bagfa.de">www.bagfa.de</a></li><li>• <a href="http://www.tauschringportal.de/Tauschringportal/Adressen/TR_Li&lt;br/&gt;nkliste.htm">http://www.tauschringportal.de/Tauschringportal/Adressen/TR_Li nkliste.htm</a></li></ul>
--	---

**Ablaufplan**

Dauer	Thema	Vorgehen
20 min	Begrüßung/ Vorstellung/ Tagesablauf  Einblick in die einzelne Themen	Trainer stellt sich kurz vor und gibt einen kurzen Einblick in den Seminartag.  Tagesablauf sowie Regeln (Pausen, Dauer ect.) werden geklärt.  Thematischer Überblick wird vorgestellt.
	Vorstellung TN	Kurze Vorstellungsrunde der TN  (Name, Einsatzort während der AGH/GWA).
5 min	Einleitung in das Thema „Vorbereitung auf die Zeit nach AGH/GWA“	<b>Trainer-Material: 1. Einleitung</b>
50 min	Reflexion der AGH	<b>Trainer-Material: 2. Reflexion der AGH</b> <b>TN-Material: Folie 3 „Reflexion“</b>  <b>Einzelarbeit</b>  Wie sieht es bei Ihnen im Einzelnen aus? Schreiben Sie stichpunktartig Ihre Gedanken zu den folgenden Fragen auf Moderationskarten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was nehme ich mit?</li> <li>• Welche Erfahrungen habe ich gemacht?</li> <li>• Was konnte ich Neues kennen lernen?</li> </ul> <b>Diskussion Plenum</b>  Austausch der Ergebnisse  <b>Erkenntnis:</b> Jeder Teilnehmer hat einen anderen Fokus auf die Maßnahme. Jedoch können viele der von Ihnen aufgezählten Feststellungen unter Rubriken zusammengefasst werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einer <b>sinnvollen Aufgabe</b> nachzugehen</li> <li>▪ in <b>sozialen Kontakten</b> zu stehen</li> <li>▪ eine <b>Tagesstruktur</b> zu haben</li> <li>▪ eine <b>Wertschätzung</b> der Arbeit zu erfahren</li> <li>▪ <b>zusätzliches Geld</b> zu verdienen</li> </ul>
20 min	Arbeitslosigkeit ≠ Freizeit	<b>Trainer-Material: 3. Arbeitslosigkeit ≠ Freizeit</b> <b>Input Trainer</b>
5 min	Einleitung in das Thema „Wer rastet, der rostet! – Aktiv bleiben auch ohne Arbeitsplatz“	<b>Trainer-Material: 4. Wer rastet, der rostet! – Aktiv bleiben auch ohne Arbeitsplatz</b> <b>Trainer-Input: 4. Wer rastet der rostet!</b>  Dieser Leitsatz „Wer rastet, der rostet!“ sollte auch auf unsere weiteren Lebensbereiche übertragen werden.

Dauer	Thema	Vorgehen
		Schauen wir uns die verschiedenen Lebensbereiche an! <b>TN-Material: Folie 4 „Wer rastet der rostet 1“</b>
20 min	Soziale Kontakte – persönliche Netzwerke	<b>Input Trainer: 4.1 Soziale Kontakte - persönliche Netzwerke</b> <b>Diskussion Plenum</b> Was kann ich tun, um soziale Kontakte zu pflegen und um persönliche Netzwerke aufrechtzuerhalten oder auch neu zu knüpfen? <b>Lösungsansätze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raus aus den 4 Wänden!</li> <li>• Menschen in Vereinen treffen</li> <li>• Austausch in Selbsthilfegruppen suchen</li> <li>• Freizeitangebote wahrnehmen</li> <li>• Über Probleme reden und nicht in sich „hineinfressen“</li> <li>• Alte Freundschaften auffrischen</li> <li>• Familiäre Kontakte pflegen</li> </ul> <b>Erkenntnis:</b> Soziale Kontakte bereichern den Menschen. Man erfährt Aufmerksamkeit, wird wahrgenommen, gewinnt Anerkennung und Wertschätzung.
15 min	Gesundheit	<b>Input Trainer: 4.2 Gesundheit</b> <b>Diskussion Plenum</b> Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu fördern? Was kann ich in meinen Alltag einbauen, um gesund zu leben? <b>Lösungsansätze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesunde Ernährung</li> <li>• Regelmäßig essen</li> <li>• Sport treiben</li> <li>• Geregelter Tages- und Nachtzyklus</li> <li>• Kein übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss</li> <li>• Treppen statt Lift; Gehen statt motorisiert fahren, ...</li> <li>• Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen</li> </ul> <b>Erkenntnis:</b> „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ - das wussten schon die alten Römer. Nur ein gesunder Körper und ein unbelasteter Geist bieten dem Menschen Unterstützung im beruflichen und privaten Alltag.
15 min	Selbstbewusstsein stärken	<b>Input Trainer: 4.3 Selbstbewusstsein stärken</b> <b>Diskussion Plenum</b> Wie können Sie ihren Alltag gestalten, um Ihr Selbstbewusstsein weiter zu stärken?

Dauer	Thema	Vorgehen
		<p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht aufgeben</li> <li>• Sich um sich selbst kümmern</li> <li>• Keine negativen Lebensrückblicke-positiv nach vorne schauen</li> <li>• Energie beibehalten</li> <li>• Grundeinstellung: ich bin ok, du bist ok</li> <li>• Lernen Sie mit Kritik umzugehen</li> <li>• Beziehen Sie nicht alles auf sich</li> <li>• Forschen Sie nach den Ursachen</li> <li>• Lernen Sie sich selbst besser kennen und anzunehmen</li> <li>• Arbeiten Sie an Ihrer Ausstrahlung</li> <li>• Schreiben Sie sich Ihre Erfolge auf</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe eines Lebens durch positives und negatives Feedback erworben. Sie haben es in der Hand, täglich etwas für Ihr Selbstbewusstsein zu tun!</p>
35 min	Freizeit	<p><b>Input Trainer: 4.4 Freizeit</b></p> <p><b>TN-Material: Folie 9 „Ehrenamtliche Arbeit“</b></p> <p><b>Diskussion Plenum</b></p> <p>Wie gestalte ich sinnvoll meine Freizeit?</p> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hobby, z.B. Spielen, Lesen, Sport, Musik Kunst, Wissenschaft</li> <li>• Ehrenamtliche Arbeit</li> </ul> <p><b>Input Trainer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachbarschaftshilfe</li> </ul> <p><b>Input Trainer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauschbörsen</li> </ul> <p><b>Input Trainer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VHS-Kurse</li> </ul> <p><b>Input Trainer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öffentliche Büchereien</li> </ul> <p><b>Input Trainer:</b></p> <p><b>Erkenntnis:</b> Arbeit ist <i>nur</i> das halbe Leben. Die durch uns erarbeiteten Möglichkeiten, ohne festen Arbeitsplatz tätig zu sein, zeigen, welche kreativen Chancen es gibt. Wichtig bei der Suche ist, sich „rauszuwagen“, aus den eigenen 4 Wänden und aktiv zu suchen!</p>

Dauer	Thema	Vorgehen
		<p><b>Also: Bleiben Sie aktiv! Der Weg zum Leben führt am Fernseher vorbei!!</b></p>
20 min	Tagesablauf	<p><b>Input Trainer: 4.5 Tagesablauf</b></p> <p><b>Diskussion Plenum</b></p> <p>Wie strukturieren Sie Ihren Tag?</p> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Früh aufstehen, zur rechten Zeit schlafen gehen</li> <li>• Feste Essenszeiten</li> <li>• Sich jeden Tag eine spezielle Aufgabe vornehmen</li> <li>• Leistungen von sich verlangen</li> <li>• Einen regelmäßigen Wochenrhythmus leben</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Für jeden ist es wichtig, eine geregelte Tagesstruktur zu haben. Für Arbeitslose stellt dies eine besondere Herausforderung da, weil Fixpunkte entfallen. Eine fehlende Tagesstruktur kann zur Einsamkeit, Nutzlosigkeit und Antriebslosigkeit führen. Deshalb ist es umso wichtiger, bewusst den Tag zu strukturieren und sich Fixpunkte zu setzen. Ebenso Wochenenden und Erholungsphasen bewusst zu genießen.</p>
20 min	Berufliche Perspektive	<p><b>Input Trainer: 4.6 Berufliche Perspektive</b></p> <p><b>Diskussion Plenum</b></p> <p>Also: Was können Sie tun, um einen Job zu bekommen?</p> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Arbeitssuche</li> <li>• Nicht auf das Arbeitsamt warten</li> <li>• Nicht resignieren</li> <li>• Sich auf den Laufenden halten</li> <li>• Information sammeln über Angebote vom Arbeitsamt</li> <li>• Kontakt zu Arbeitslosenberatungsstellen aufnehmen</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Fangen Sie auf keinen Fall an, sich selbst zu bemitleiden oder gar an Ihren Qualitäten zu zweifeln: Eine Absage bezieht sich immer auf eine bestimmte Stelle.</p> <p>Bleiben Sie am Ball!</p> <p><b>TN-Material: Folie 12 „Wer rastet der rostet 2“</b></p>
30 min	Eigene Ressourcen	<p><b>Trainer-Material: 5. Eigene Ressourcen</b></p> <p><b>Trainer Input:</b> Auf dem Arbeitsblatt sind Fragen zur Selbstreflexion aufgeführt mit denen Sie sich nun in Einzelarbeit auseinandersetzen sollen.</p> <p>Sie haben somit die Möglichkeit, eigene Ressourcen neu zu entdecken oder wieder „auszugraben“.</p> <p><b>Einzelarbeit</b></p>

Dauer	Thema	Vorgehen
		<p><b>TN-Material: Folie 13</b> „Eigene Ressourcen: Fragen zur Selbstreflexion“</p> <p><b>Erkenntnis:</b> Oft vergisst man die Fähigkeiten, die in einem stecken. Umso wichtiger ist es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Hierzu kann es auch hilfreich sein, Bezugspersonen (Freunde, Verwandte) zu befragen und einzubeziehen.</p>
5 min	Eigenmotivation	<p><b>Trainer-Material: 6. Eigenmotivation</b></p> <p><b>Input Trainer</b></p>
35 min	Visionen, Ansprüche, Ziele	<p><b>Trainer-Material: 6.1 Visionen, Ansprüche, Ziel</b></p> <p><b>TN-Material: Folie 14</b> „Visionen, Ansprüche, Ziele“</p> <p><b>Diskussion Plenum</b></p> <p>Hier auf der Folie sehen sie drei Bereiche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was unterscheidet diese Bereiche voneinander? (Visionen, Ansprüche, Ziele)</li> <li>• Was fällt Ihnen dazu ein?</li> </ul> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Visionen</b> sind leuchtende Fernziele oder Ideen, deren Realisierung noch offen ist. Visionen beziehen sich auf eine bessere Welt, ein glücklicheres Leben. Sie können uns beflügeln und anregen; die Gefahr ist jedoch, dass es sich dabei um Luftschlöser handelt und der reale Bezug verschwindet.</li> <li>• <b>Ansprüche</b> sind selten selbst gewählte, sondern übernommene, zum Teil unbewusste Forderungen in uns. Meist haben Ansprüche einen moralischen Beigeschmack. Die Gefahr von Ansprüchen ist, dass sie unreflektiert wirken, dass sie uns rastlos und gestresst machen oder uns an unserem Weg zweifeln lassen.</li> <li>• <b>Ziele</b> im eigentlichen Sinn sind realistische Projekte. Ziele sind Ergebnisse klarer Entscheidungen. Je erreichbarer und überprüfbarer Ziele gesteckt werden, desto mehr motivieren sie, d.h. desto mehr Energie rufen sie in uns wach.</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Es ist wichtig, dass Sie sich an Ihren Zielen orientieren und nicht durch Visionen und Ansprüche aufhalten lassen.</p>
60 min	Der innere Schweinehund	<p><b>Trainer-Material: 6.2 Der innere Schweinehund</b></p> <p><b>Input Trainer:</b></p> <p>Wer kennt ihn nicht: den innern Schweinehund? Die Stimme in uns, die uns abhält, bestimmte Dinge zu tun, die wir uns schon so lang vorgenommen haben?</p> <p><b>Arbeit in Kleingruppen</b></p> <p>Überlegen sie gemeinsam in Ihrer Gruppe:</p>

Dauer	Thema	Vorgehen
		<p>Welche Dinge wollen Sie schon lange tun aber haben Sie bislang noch nicht umgesetzt bzw. welche Dinge schieben Sie immer auf die lange Bank?</p> <p>Was sind Ihre Schweinehunde?</p> <p><b>TN-Material: Folie 15</b> „Wo der Schweinehund regiert!“</p> <p><b>Diskussion Plenum</b></p> <p>Austausch der Ergebnisse</p> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Keller ausräumen</li> <li>• Regelmäßig joggen zu gehen</li> <li>• Schriftverkehr ordnen</li> <li>• Endlich abzunehmen</li> <li>• Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Es wird deutlich, dass ich mit meinem Schweinehund nicht allein auf dieser Welt bin. Vielen Menschen geht es ähnlich.</p> <p>Das heißt aber nicht, dass ich mich jetzt zurücklehnen kann und weiter meinen Schweinehund füttere. Ich muss versuchen, den Schweinehund unter Kontrolle zu bekommen. Dabei ist es wichtig, zu erkennen, welche Ausreden der Schweinehund für uns bereithält.</p> <p><b>Input Trainer:</b> Tricks, wie der Schweinehund aktiv wird</p> <p><b>Lösungsansätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen Sie kleine Schritte!</li> <li>• Wählen Sie ihre Ziele realistisch!</li> <li>• Formulieren Sie Teilerfolge!</li> <li>• Seien Sie stolz auf bereits Erreichtes!</li> <li>• Schaffen Sie sich durch feste Termine Verbindlichkeit!</li> <li>• Benutzen Sie keine unverbindlichen Formulierungen wie eigentlich, wollte, könnte, müsste...</li> <li>• Werden Sie konkret: ich räume bis Freitag meinen Keller auf!</li> </ul> <p><b>Erkenntnis:</b> Also, packen Sie es an! Werden Sie konkret. Rückblickend auf Ihre Erfolge werden Sie mit einem guten Gefühl sagen: Schön, endlich habe ich es geschafft!</p>
5 min	Resümee	<p><b>Trainer-Material: 7. Resümee</b></p> <p><b>Input Trainer:</b></p> <p><b>TN-Material: TN erhalten Hand-out</b></p>

**Trainermaterial**

1	Einleitung.....	10
2	Reflexion der AGH.....	11
2.1	Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion.....	11
2.2	Vorstellen der Ergebnisse .....	13
2.3	Erkenntnis.....	13
3	Arbeitslosigkeit ≠ Freizeit.....	14
4	Wer rastet, der rostet! - Aktiv bleiben auch ohne Arbeitsplatz.....	15
	„Wer rastet, der rostet!“, sagt der Volksmund. ....	15
4.1	Soziale Kontakte - persönliche Netzwerke: .....	17
4.2	Gesundheit .....	17
4.3	Selbstbewusstsein stärken .....	18
4.4	Freizeit.....	19
4.5	Tagesablauf.....	22
4.6	Berufliche Perspektive .....	22
5	Eigene Ressourcen .....	25
5.1	Arbeitsblatt an die TN zur Selbstreflexion.....	25
5.2	Erkenntnis.....	27
6	Eigenmotivation .....	28
6.1	Visionen, Ansprüche, Ziele .....	28
6.2	Der innere Schweinehund .....	30
7	Resümee .....	35

## 1 Einleitung

Vielleicht haben Sie, als Sie unser heutiges Thema gelesen haben, gedacht:

Was ändert sich großartig für mich? Oder wofür brauche ich eine Vorbereitung auf ein Leben, welches ich bereits kenne: arbeitslos zu sein.

Die Maßnahme neigt sich dem Ende, Sie müssen Ihren Koffer für den Heimweg packen. In Ihrem Koffer befindet sich Altbekanntes und durch die AGH Neuhinzugewonnenes. Damit befassen wir uns heute.

Gemeinsam wollen wir Tipps und Anregungen erarbeiten, die Sie zusätzlich als weiteres Handwerkzeug in Ihren Koffer packen können.

Was machen wir heute?

Wir möchten dort ansetzen, wo es darum geht in einem System der sich immer mehr verringernden Erwerbsarbeit für sich selbst Wege in eine sinnvolle Arbeit zu finden, die außerhalb der klassischen Arbeitssysteme liegt.

## 2 Reflexion der AGH

Knapp 6 Monate sind Sie einer Arbeitsgelegenheit nachgegangen und waren gemeinnützig tätig. Sie erlebten nach vorheriger Arbeitslosigkeit einen Arbeitsalltag. Sie hatten Aufgaben zu erledigen, waren im Austausch mit Menschen, konnten Neues kennen lernen und hatten ein paar Euros mehr in der Tasche.

Nun stellt sich am Ende die Frage:

**Was nehme ich mit?**

**Welche Erfahrungen habe ich gemacht?**

**Was konnte ich Neues kennen lernen?**

### 2.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

*Hierzu werden Moderationskarten an die TN verteilt.*

Wie sieht es bei Ihnen im Einzelnen aus?

Schreiben Sie stichpunktartig Ihre Gedanken zu den folgenden Fragen auf:

- **Was nehme ich mit?**
- **Welche Erfahrungen habe ich gemacht?**
- **Was konnte ich Neues kennen lernen?**

Abschließend stellen Sie Ihre Erfahrungen aus der AGH der Gruppe vor.

*TN schreiben Stichpunkte auf zuvor verteilten Moderationskarten. Der Trainer heftet die vorgefertigten Blätter, auf denen die o. g. Fragen notiert sind, an die Pinwand.*

# **Was nehme ich mit?**

---

# **Welche Erfahrungen habe ich gemacht?**

---

# **Was konnte ich Neues kennen lernen**

---

#### **Praxishandbuch GemeinwohArbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

## 2.2 Vorstellen der Ergebnisse

Ich hoffe, Sie haben Ihre Gedanken zum Abschluss gebracht. Somit möchte ich Sie jetzt bitten, Ihre Erkenntnisse nacheinander der Gruppe vorzustellen.

XY, machen Sie den Anfang!

*Die TN stellen nach und nach ihre Ergebnisse vor.*

## 2.3 Erkenntnis

Jeder Teilnehmer hat einen anderen Fokus auf die Maßnahme. Jedoch können viele der von ihnen aufgezählten Feststellungen unter Rubriken zusammengefasst werden:

- einer **sinnvollen Aufgabe** nachzugehen
- in **sozialen Kontakten** zu stehen
- eine **Tagesstruktur** zu haben
- eine **Wertschätzung** der Arbeit zu erfahren
- **zusätzliches Geld** zu verdienen

---

### Praxishandbuch GemeinwohArbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

### 3 Arbeitslosigkeit ≠ Freizeit

Vielfach wird davon ausgegangen, dass der Tag eines Arbeitslosen nur aus Freizeit besteht. Wie Sie aber selber wissen, ist dem nicht so. Der Kostenträger erwartet von Ihnen, dass sie sich um Arbeit bemühen, sei es durch Bewerbungen oder persönliche Vorsprachen bei vermeintlichen Arbeitgebern. Daneben ist es aber auch wichtig, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und an den eigenen Stärken zu arbeiten.

Frei nach dem Motto: „Nur wer sich ändert, bleibt sich treu!“ (Wolf Biermann).

So ungerechtfertigt es im Einzelfall auch sein mag; machen Sie sich nichts vor: Wer sich aus einer längeren Zeit der Arbeitslosigkeit bewirbt, wird sowohl bei der schriftlichen Bewerbung als auch im Vorstellungsgespräch stets mit gewissen Vorurteilen konfrontiert z. B.:

- Nach einer längeren Phase der Arbeitslosigkeit ist der Bewerber beruflich doch sicher nicht mehr auf dem neusten Stand.
- Mängel in der Qualifikation könnten zur Arbeitslosigkeit beigetragen haben.
- Die Ursache für die Arbeitslosigkeit ist bestimmt in der Person des Bewerbers zu suchen.

Da wir den Arbeitsmarkt nicht beeinflussen können, bleibt dem Arbeitslosen im Umkehrschluss die Aufgabe, diese Vorurteile zu beseitigen, durch:

- sich beruflich fortwährend auf den neusten Stand bringen,
- Gelerntes wiederholen und festigen,
- an der eigenen Person zu arbeiten.

Diese Aufgabe kostet Kraft und Energie. Sie füllt einen Arbeitstag. Sehen sie diese Aufgabe als Ihren aktuellen Job. Deshalb ist es wichtig, sich die Woche einzuteilen in:

- Arbeit,
- Freizeit,
- Wochenende und
- Urlaub.

Diese selbständige Arbeit muss organisiert, geplant und koordiniert werden. Sie stellt vielfach eine größere Herausforderung dar, als ein festes Arbeitsverhältnis.

Die Organisation Ihres Zeitkontingentes ist ein gesondertes Thema. Weshalb wir an dieser Stelle nicht weiter ins Detail gehen.

---

#### Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

#### **4 Wer rastet, der rostet! - Aktiv bleiben auch ohne Arbeitsplatz**

„Wer rastet, der rostet!“, sagt der Volksmund.

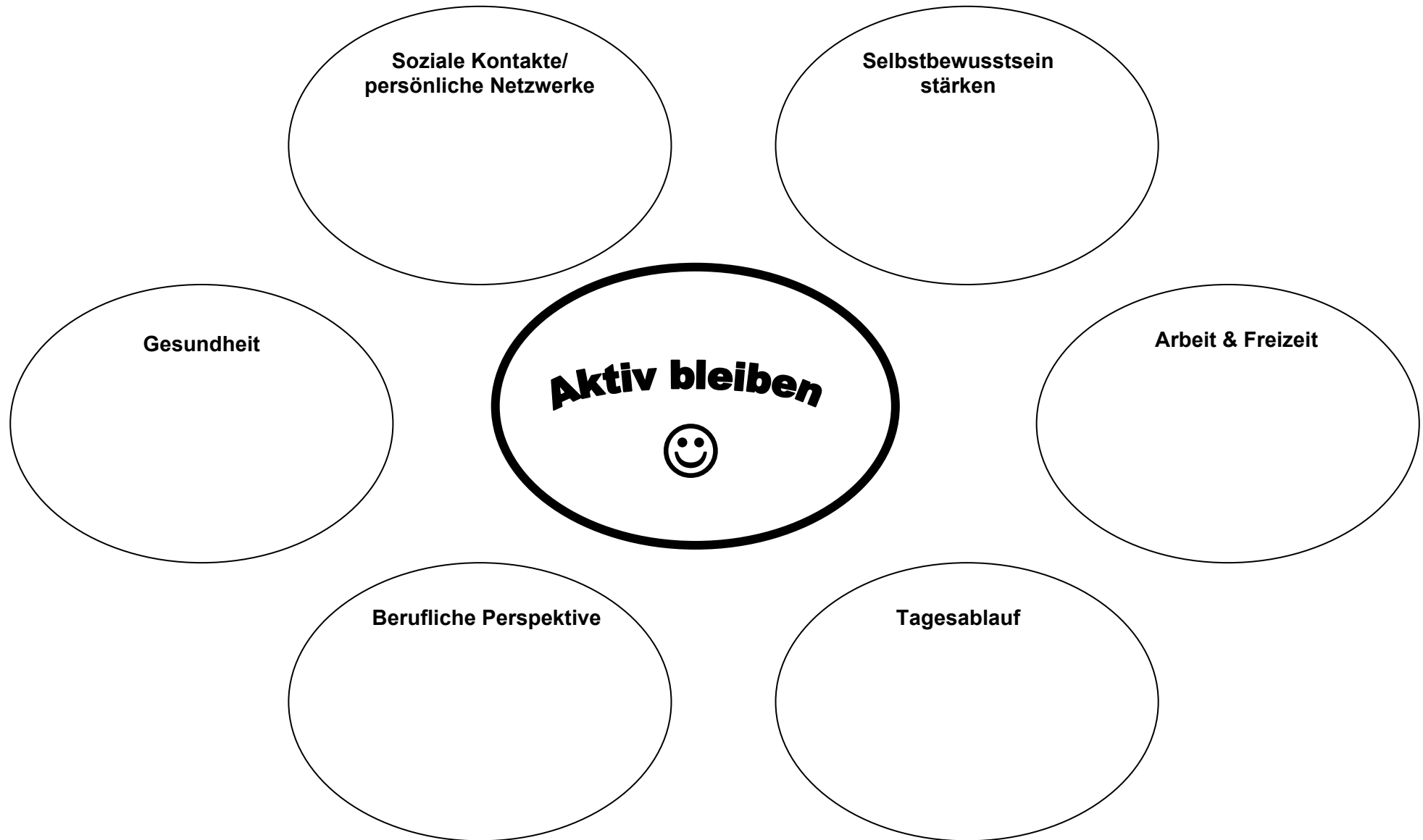
Diese Aussage bewahrheitet sich immer wieder. Wissen, Verstehen und Können verändern sich auch im Gesundheits- und Bildungsbereich sehr rasch. Einmal erarbeitete Grundlagen sind wichtig, sie müssen aber in einem Prozess des lebenslangen Lernens immer wieder aktualisiert werden. Weiterbildung braucht auch Überwindung, weil Sie sich wieder hinsetzen und lernen müssen.

Dieser Leitsatz „Wer rastet, der rostet!“ sollte auch auf unsere weiteren Lebensbereiche übertragen werden.

Schauen wir uns die verschiedenen Lebensbereiche an!

*Arbeitsblatt: Wer rastet der rostet*

# Wer rastet der rostet! (1)



#### **4.1 Soziale Kontakte - persönliche Netzwerke:**

Durch die AGH waren Sie im Austausch mit Anleitern und Kollegen. Wenn die Maßnahme nun beendet ist, entfallen diese Kontakte.

##### 4.1.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion:

**Was kann ich tun, um soziale Kontakte zu pflegen und um persönliche Netzwerke aufrechtzuerhalten oder auch neu zu knüpfen?**

Was fällt Ihnen dazu ein? Wie, wodurch, wann komme ich mit Menschen in Kontakt?

##### 4.1.2 Lösungsansätze:

- **Raus aus den 4 Wänden!**
- **Menschen in Vereinen treffen**
- **Austausch in Selbsthilfegruppen suchen**
- **Freizeitangebote wahrnehmen**
- **Über Probleme reden und nicht in sich „hineinfressen“**
- **Alte Freundschaften auffrischen**
- **Familiäre Kontakte pflegen**

##### 4.1.3 Erkenntnis:

Soziale Kontakte bereichern den Menschen. Man erfährt Aufmerksamkeit, wird wahrgenommen, gewinnt Anerkennung und Wertschätzung.

##### 4.1.4 Anmerkung

Einsamkeit tut nicht nur seelisch weh. Auch ihre Gesundheit ist gefährdet, wenn Sie zu wenig mit anderen Menschen zusammen sind. Viele Studien beweisen: Das Risiko für Herzinfarkt, Krebs und durch Immunschwäche hervorgerufene Krankheiten steigt. Die Universität von Ohio/USA hat nun auch einen positiven Nachweis erbracht: Menschen mit einem guten Netzwerk und stabilen Freundschaften haben ein besser körperliches Wohlbefinden.

#### **4.2 Gesundheit**

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“.

##### 4.2.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

**Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu fördern? Was kann ich in meinen Alltag einbauen, um gesund zu leben?**

---

#### **Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

#### 4.2.2 Lösungsansätze

- **Gesunde Ernährung**
- **Regelmäßig essen**
- **Sport treiben**
- **Geregelter Tages- und Nachtzyklus**
- **Kein übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss**
- **Treppen statt Lift, Gehen statt motorisiert Fahren, ...**
- **Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen**

#### 4.2.3 Erkenntnis

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ - das wussten schon die alten Römer. Nur ein gesunder Körper und ein unbelasteter Geist bieten dem Menschen Unterstützung im beruflichen und privaten Alltag.

#### **4.3 Selbstbewusstsein stärken**

Durch die AGH haben Sie Anerkennung und Wertschätzung erfahren, was sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein ausgewirkt hat.

Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben Probleme mit einem zu geringen Selbstbewusstsein. Aber spätestens wenn dieses mangelnde Selbstbewusstsein den Alltag bestimmt und die Lebensqualität darunter leidet, ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Man ist gehemmt und traut sich nichts zu, was viele Andere als eine Art Einladung verstehen, diese Menschen durch kränkende Bemerkungen und Beleidigungen noch weiter zu verletzen und zu verunsichern. Die Folge: In Ihrer Unsicherheit noch bestärkt, ziehen Sie sich leider immer weiter zurück.

#### 4.3.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

**Wie können Sie ihren Alltag gestalten, um Ihr Selbstbewusstsein weiter zu stärken?**

#### 4.3.2 Lösungsansätze

- **Nicht aufgeben**
- **Sich um sich selbst kümmern**
- **Keine negativen Lebensrückblicke- positiv nach vorne denken**
- **Energie beibehalten**
- **Grundeinstellung: ich bin ok, du bist ok**
- **Lernen Sie mit Kritik umzugehen**
- **Beziehen Sie nicht alles auf sich**

- **Forschen Sie nach den Ursachen**
- **Lernen Sie sich selbst besser kennen und anzunehmen**
- **Arbeiten Sie an Ihrer Ausstrahlung**
- **Schreiben Sie sich Ihre Erfolge auf**

#### 4.3.3 Erkenntnis

Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe eines Lebens durch positives und negatives Feedback erworben.

Sie haben es in der Hand, täglich etwas für Ihr Selbstbewusstsein zu tun.

#### **4.4 Freizeit**

Freizeit ist der Raum, der für Bildung, für die Beschäftigung mit sozialen, ökologischen und kulturellen Aufgaben, für Wohlbefinden, Entspannung und soziale Kontakte steht. Die Erfahrungen und das Erleben stehen im Mittelpunkt und nicht der Nutzen von Zeit in Form vom finanziellen Verdienst. Es geht um die Beschäftigung mit Dingen, die Ihnen persönlich wichtig sind.

#### 4.4.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

**Wie gestalte ich sinnvoll meine Freizeit?**

#### 4.4.2 Lösungsansätze

- **Hobbys, z. B. Spielen, Lesen, Sport, Musik, Kunst, Wissenschaft**
- **Ehrenamtliche Arbeit**

Freiwilligenarbeit ist dort eingesetzt, wo sie Hauptamtlichkeit nicht ersetzt, sondern ergänzt. Es gibt verschiedene persönliche Motive, die Menschen dazu bewegen, sich freiwillig zu engagieren. Für alle ist es wichtig, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, die eigenen Fähigkeiten, Erfahrungen und Kenntnisse einzusetzen und dabei Neues zu lernen. Es hilft vielen, den Anschluss an die Gemeinschaft sowie Ihre eigene Leistungsbereitschaft aufrechtzuerhalten. Frei nach dem Motto: „Für mich und andere“. Weitere Informationen unter: [www.baqfa.de](http://www.baqfa.de) (Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, Berlin).

*Trainer verteilt Arbeitsblatt: Ehrenamtliche Arbeit*

## Ehrenamtliche Arbeit

### Tätigkeitsfelder

- Mithilfe bei Bürotätigkeiten in Vereinen (Telefondienste, Buchhaltung, Arbeit am PC)
- Organisation und/oder Mitwirkung bei öffentlichen Veranstaltungen gemeinnütziger Einrichtungen
- Mitarbeit in Vereinen beim Erstellen von Zeitungen
- Museumsdienste und Archivarbeiten
- Naturschutz- und Umweltaufgaben
- Hilfe in Tierheimen (Tiere versorgen, Hunde ausführen)
- Vorlesen, Spielen oder Musizieren in Kindertagesstätten
- Hausaufgabenhilfe, Freizeitangebote in Schulen oder Horten
- Mitarbeit in Schulbibliotheken oder Cafeterien
- Besuche alter Menschen in Heimen (Gespräche führen, vorlesen, alte Photos anschauen, spazieren gehen)
- Mitwirkung bei geselligen Nachmittagen in Seniorenclubs oder Begegnungsstätten (Kaffee und Kuchen austeilen, Geschichten, Gedichte vorlesen)
- Alte Menschen oder Sehbehinderte zu Veranstaltungen abholen und nach Hause begleiten
- Freizeitbeschäftigung mit Behinderten (Kochen, Backen, Basteln, Fußball-Federballspielen)
- Besorgungen für Krankenhauspatienten
- Mitwirkung in der Obdachlosenhilfe oder in Kleiderkammern oder bei der Tafel
- Mitarbeit in Eine-Welt-Läden

### Freiwilligenagenturen

- Versicherungsschutz und Auslagenerstattung (insbesondere Fahrtkostenvergütung)
- Feste Ansprechpartner
- Bereitstellung von Arbeitsmaterialien
- Begleitung beim Ehrenamt
- Erfahrungsaustausch mit anderen Freiwilligen
- Fortbildungsangebote

Weitere Informationen unter: [www.bagfa.de](http://www.bagfa.de)

(Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, Berlin)

---

### Praxishandbuch GemeinwohArbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

- **Nachbarschaftshilfe**

Nachbarschaftshilfe bezeichnet eine gegenseitige, unter Nachbarn gewährte Form der Hilfe und Unterstützung, bei der zumeist auf ein Entgelt in Form einer Geldzahlung verzichtet und stattdessen Gegenleistungen erbracht werden. Nachbarschaftshilfe ist üblicherweise ein gewohnheitsmäßiges und wenig formalisiertes Instrument sozialer Gemeinschaften zur Bewältigung von individuellen oder gemeinschaftlichen Bedürfnissen, Notlagen und Krisen.

- **Tauschbörsen**

Eine organisierte Form ganz verschiedener, freiwilliger Tätigkeiten, die nach einem Punkte- oder Stundensystem gutgeschrieben werden, stellen die so genannten Tauschbörsen dar. Die Grundhaltung dieser Börsen ist es, dass jeder Mensch über Talente und Fertigkeiten verfügt, die für andere Personen im kommunalen Raum wichtig sein könnten. Wer solche Fähigkeiten besitzt, kann sie auf diesem „Markt“ anbieten. So kann einer Gartenarbeit anbieten und von einem anderen Hilfe beim Installieren von Computerprogrammen bekommen- ohne dass der Gärtner dem PC-Freak direkt seine Hilfe geliefert hat.

Wer sich dafür interessiert, ob es in seiner näheren Umgebung Austauschbörsen gibt, liefert [http://www.tauschringportal.de/Tauschringportal/Adressen/TR\\_Linkliste.htm](http://www.tauschringportal.de/Tauschringportal/Adressen/TR_Linkliste.htm) eine Übersicht über bestehende Tauschbörsen.

- **VHS-Kurse**

Die städtischen Volkshochschulen bieten spezielle Tarife für ALG-II-Empfänger an, beispielsweise ist der erste Kurs kostenfrei, oder es gibt einen prozentualen Preisnachlass. Informationen liefern Ihnen Ihre Volkshochschulen.

- **Öffentliche Büchereien**

Hier zahlen Sie einen geringen Jahresbeitrag und können somit Bücher, DVDs, CDs, Spiele usw. ausleihen.

#### 4.4.3 Erkenntnis

Arbeit ist *nur* das halbe Leben. Die durch uns erarbeiteten Möglichkeiten, ohne festen Arbeitsplatz tätig zu sein, zeigen, welche kreativen Chancen es gibt. Wichtig bei der Suche ist, sich „rauszuwagen“, aus den eigenen 4 Wänden und aktiv zu suchen!

**Also: Bleiben Sie aktiv! Der Weg zum Leben führt am Fernseher vorbei!!**

---

#### Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

#### 4.5 Tagesablauf

Haben Sie ihren Tagesablauf im Griff? Oder leben Sie in den Tag hinein?

Bei Erwerbstätigen wird der Tagesablauf durch die Arbeitszeiten klar strukturiert. In Familien strukturieren Kinder den Alltag.

##### 4.5.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

#### Wie strukturieren Sie Ihren Tag?

##### 4.5.2 Lösungsansätze

- **Früh aufstehen, zur rechten Zeit schlafen gehen**
- **Feste Essenszeiten**
- **Sich jeden Tag eine spezielle Aufgabe vornehmen**
- **Leistungen von sich verlangen**
- **Einen regelmäßigen Wochenrythmus leben**

##### 4.5.3 Erkenntnis

Für jeden ist es wichtig, eine geregelte Tagesstruktur zu haben. Für Arbeitslose stellt dies eine besondere Herausforderung da, weil Fixpunkte entfallen. Eine fehlende Tagesstruktur kann zur Einsamkeit, Nutzlosigkeit und Antriebslosigkeit führen. Deshalb ist es umso wichtiger, bewusst den Tag zu strukturieren und sich Fixpunkte zu setzen. Ebenso Wochenenden und Erholungsphasen bewusst zu genießen.

#### 4.6 Berufliche Perspektive

Sie bemühen sich bereits seit einiger Zeit um eine feste Stelle und Sie haben das Gefühl: „Ich habe keine Chance. Außerdem unterstützt mich niemand.“

So mancher gibt die Hoffnung auf einen Arbeitsplatz auf und richtet sich in seiner Arbeitslosigkeit ein. Verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen!

In dem Modul: „Wege in den neuen Job“ haben Sie bereits einige Strategien kennen gelernt oder werden sich noch ausführlich damit beschäftigen. Wollen wir nun dieses Thema kurz aufleben lassen.

##### 4.6.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

#### Also: Was können Sie tun, um einen Job zu bekommen?

##### 4.6.2 Lösungsansätze

- **Aktive Arbeitssuche**
- **Nicht auf das Arbeitsamt warten**
- **Nicht resignieren**
- **Sich auf den Laufenden halten**

---

#### Praxishandbuch GemeinwohArbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

- **Information sammeln über Angebote vom Arbeitsamt**
- **Kontakt zu Arbeitslosenberatungsstellen aufnehmen**

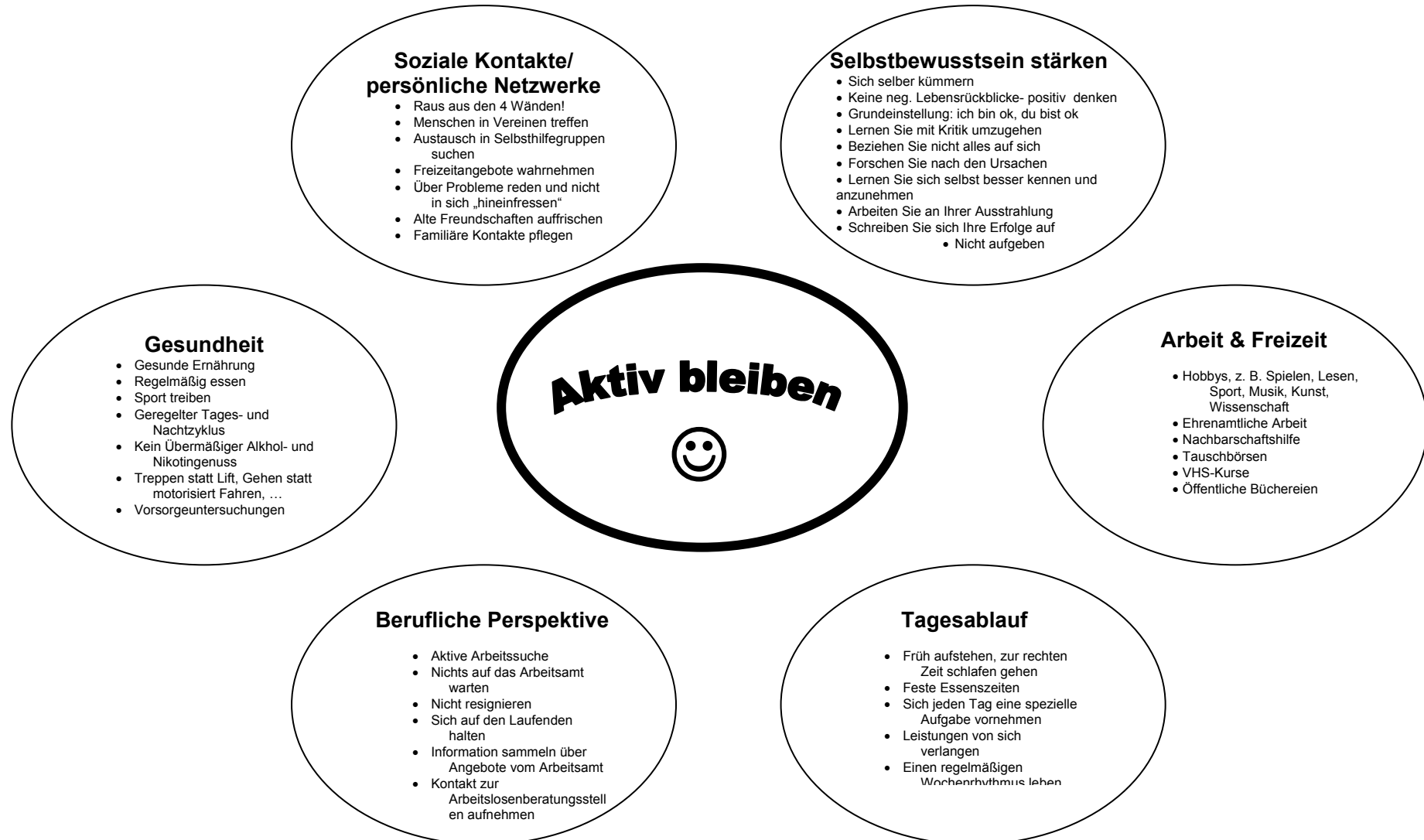
#### 4.6.3 Erkenntnis

Fangen Sie auf keinen Fall an, sich selbst zu bemitleiden oder gar an Ihren Qualitäten zu zweifeln: Eine Absage bezieht sich immer auf eine bestimmte Stelle.

Bleiben Sie am Ball!

*Trainer verteilt Arbeitsblatt: „Wer rastet der rostet!“*

## Wer rastet, der rostet!!!! (2)



### Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

## 5 Eigene Ressourcen

Viele Dinge, die wir tun, haben eine besondere Bedeutung für uns. Es sind Tätigkeiten, mit denen wir etwas verbinden. Wenn man Menschen fragt, welche Dinge Sie ganz besonders gerne machen, haben die genannten Tätigkeiten häufig Verbindungen zu früheren Erfahrungen:

Die positiven Erinnerungen an eine frühere Tätigkeit und die damit verbundenen guten Erfahrungen und Gefühle sind der Grund, eine dieser Tätigkeiten über verschiedene Lebensphasen beizubehalten.

Ein guter Anlass, eine solche oder ähnliche Tätigkeit wieder aufleben zu lassen!

### 5.1 Arbeitsblatt an die TN zur Selbstreflexion

*Trainer verteilt Arbeitsblatt: Eigene Ressourcen: Fragen zur Selbstreflexion*

Auf dem Arbeitsblatt sind Fragen zur Selbstreflexion aufgeführt mit denen Sie sich nun in Einzelarbeit auseinandersetzen sollen.

Sie haben somit die Möglichkeit, eigene Ressourcen neu zu entdecken oder wieder „auszugraben“.

## **Eigene Ressourcen: Fragen zur Selbstreflexion**

**1. Was habe ich früher gerne gemacht? Womit habe ich viel Zeit verbracht?**

**2. An welche Tätigkeiten habe ich gute Erinnerungen? Was würde ich gerne mal wieder machen?**

**3. War mir früher ein bestimmtes Hobby oder Interesse wichtig?**

---

### **Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

## 5.2 Erkenntnis

Oft vergisst man die Fähigkeiten, die in einem stecken. Umso wichtiger ist es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Hierzu kann es auch hilfreich sein, Bezugspersonen (Freunde, Verwandte) zu befragen und somit einzubeziehen.

## 6 Eigenmotivation

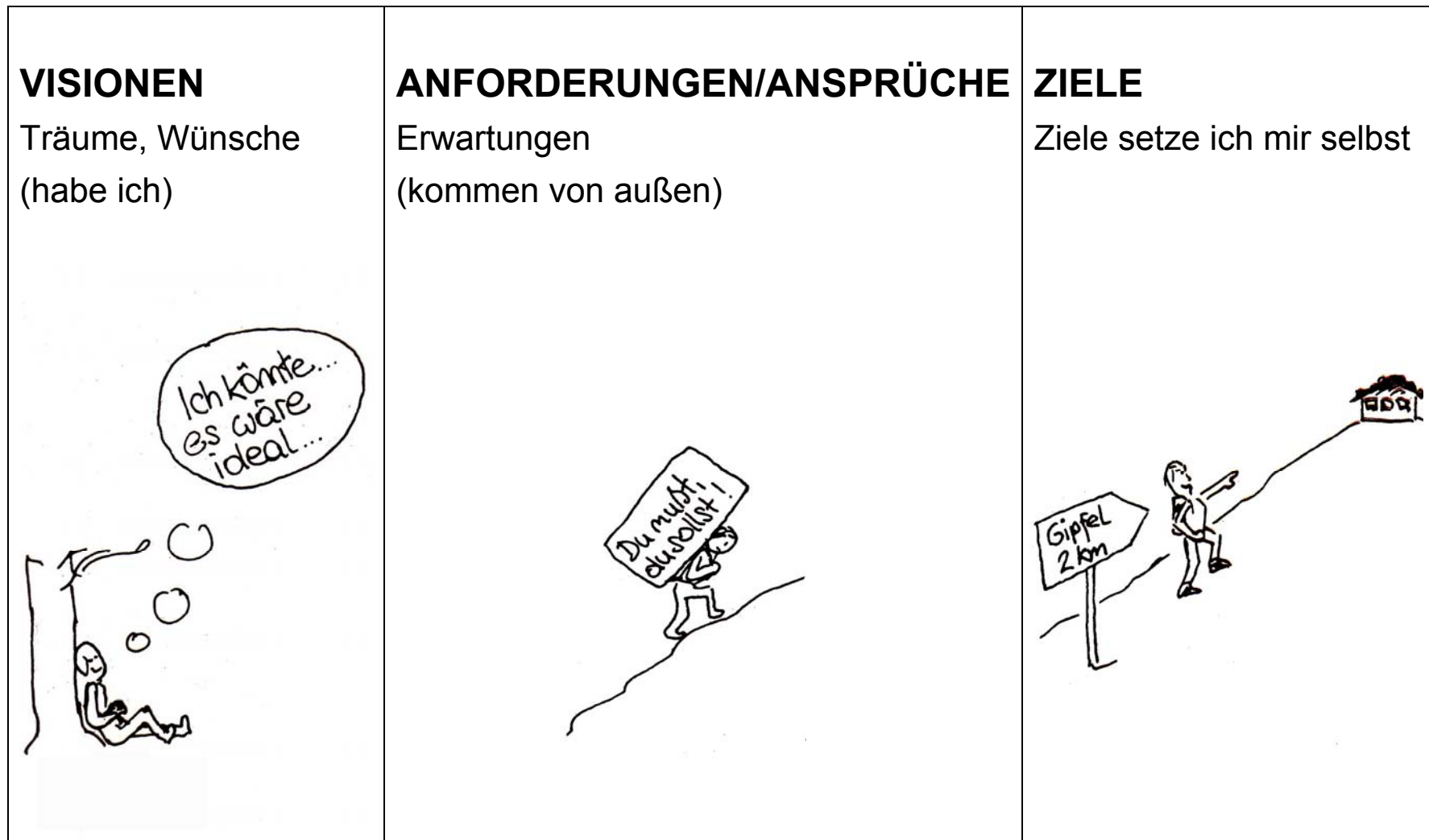
Oft nehmen wir uns Dinge vor und setzen sie im Alltag nicht um. An Silvester zum Beispiel fassen wir feste Vorsätze für das nächste Jahr. Kaum erlischt das Feuerwerk, verfallen wir in unseren alten Trott, die Vorsätze verschwinden für die folgenden 364 Tage, es ändert sich nichts.

Woran liegt das?

### 6.1 Visionen, Ansprüche, Ziele

#### 6.1.1 Fragen an die TN zum Überlegen und Diskussion

*Folie: „Visionen, Ansprüche, Ziele“ wird aufgelegt.*



(Abbildung: Lahninger, Paul, leiten präsentieren moderieren, 1998, Folie 3)

**Praxishandbuch GemeinwohArbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

Hier auf der Folie sehen Sie drei Bereiche.

- **Was unterscheidet diese Bereiche voneinander? (Visionen, Ansprüche, Ziele)**
- **Was fällt Ihnen dazu ein?**

#### 6.1.2 Lösungsansatz:

**Visionen** sind leuchtende Fernziele oder Ideen, deren Realisierung noch offen ist. Visionen beziehen sich auf eine bessere Welt, ein glücklicheres Leben. Sie können uns beflügeln und anregen; die Gefahr ist jedoch, dass es sich dabei um Luftschlösser handelt und der reale Bezug verschwindet.

**Ansprüche** sind selten selbst gewählte, sondern übernommene, zum Teil unbewusste Forderungen in uns. Meist haben Ansprüche einen moralischen Beigeschmack. Die Gefahr von Ansprüchen ist, dass sie unreflektiert wirken, dass sie uns rastlos und gestresst machen oder uns an unserem Weg zweifeln lassen.

**Ziele** im eigentlichen Sinn sind realistische Projekte. Ziele sind Ergebnisse klarer Entscheidungen. Je erreichbarer und überprüfbarer Ziele gesteckt werden, desto mehr motivieren sie, d.h. desto mehr Energie rufen sie in uns wach.

#### 6.1.3 Erkenntnis

**Es ist wichtig, dass Sie sich an Ihren Zielen orientieren und nicht durch Visionen und Ansprüche aufhalten lassen.**

### **6.2 Der innere Schweinehund**

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund? Die Stimme in uns, die uns abhält, bestimmte Dinge zu tun, die wir uns schon so lang vorgenommen haben?

#### 6.2.1 Aufgabe an die TN zum Überlegen und Austausch

Bitte bilden sie Kleingruppen aus vier Personen.

*Jeder TN erhält das Arbeitsblatt „Wo der Schweinehund regiert“*

---

### **Praxishandbuch GemeinwohArbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

## Wo der Schweinehund regiert!

Gemeinsame Schweinehunde / Dinge, die sich auch andere Teilnehmer aus meiner Gruppe immer vornehmen aber nicht umsetzen:

---

Mein eigener Schweinehund / Dinge, die ich mir immer vornehme aber nicht umsetze:

---

### Praxishandbuch GemeinwohArbeit

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.



**Überlegen sie gemeinsam in Ihrer Gruppe:**

**Welche Dinge wollen Sie schon lange tun aber haben Sie bislang noch nicht umgesetzt bzw. welche Dinge schieben Sie immer auf die lange Bank?**

**Was sind Ihre Schweinehunde?**

Jetzt bitte ich jede Gruppe, Ihre gemeinsamen Schweinehunde vorzustellen!

Welche Schweinehunde haben Sie gemeinsam?

#### 6.2.2 Lösungsansätze

- **Den Keller ausräumen**
- **Regelmäßig joggen zu gehen**
- **Schriftverkehr ordnen**
- **Endlich abzunehmen**
- **Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen**

#### 6.2.3 Erkenntnis

Es wird deutlich, dass ich mit meinem Schweinehund nicht allein bin. Es gibt viele andere Menschen, denen es ähnlich geht.

Das heißt aber nicht, dass ich mich jetzt zurücklehnen kann und weiter meinen Schweinehund füttere. Ich muss versuchen, den Schweinehund unter Kontrolle zu bekommen. Dabei ist es wichtig, zu erkennen, welche Ausreden der Schweinehund für uns bereithält.

#### 6.2.4 Tricks, wie der Schweinehund aktiv wird

Kommen Ihnen Gedanken und Aussagen bekannt vor?

- Das ist unmöglich, ich kann es nicht.
- Dafür habe ich keine Zeit.
- Ich mache gerade etwas anderes.
- Später... im nächsten Jahr...
- Ich fühle mich nicht gut.
- Das macht man doch nicht.
- Irgendwann versuche ich es...
- Eigentlich müsste ich mal...
- Morgen fang ich an...

Immer wenn Ihnen solche oder ähnliche Aussagen begegnen, wissen Sie, der Schweinehund regiert! Die Umsetzung Ihrer Ziele wird verhindert.

---

#### **Praxishandbuch GemeinwohArbeit**

\* Die Wort-Bild-Marke „GemeinwohArbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes GemeinwohArbeit verwendet werden (vergl. [www.gemeinwohlarbeit.org](http://www.gemeinwohlarbeit.org)). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

Was können Sie tun?

- Gehen Sie kleine Schritte!
- Wählen Sie ihre Ziele realistisch!
- Formulieren Sie Teilerfolge!
- Seien Sie stolz auf bereits Erreichtes!
- Schaffen Sie sich durch feste Termine Verbindlichkeit!
- Benutzen Sie keine unverbindlichen Formulierungen wie eigentlich, wollte, könnte, müsste...
- Werden Sie konkret: ich räume bis Freitag meinen Keller auf!

Also, packen Sie es an! Werden Sie konkret. Rückblickend auf Ihre Erfolge werden Sie mit einem guten Gefühl sagen:

Schön, endlich habe ich es geschafft!

## 7 Resümee

In den letzten Stunden haben wir Dinge erarbeitet, die uns bei der Bewältigung des Alltages nach der Maßnahme dienlich sein können.

Welche Dinge Sie in den Koffer packen, liegt an Ihnen.

Bleiben Sie aktiv, setzen sich Ziele und arbeiten an deren Umsetzung.

Frei nach dem Motto: Wer rastet der rostet!