

## 3 Entscheiden

### Fallout Prozess

#### Beschreibung

Wir sind unzufrieden mit Entscheidungen, wenn die Auswahl zu klein war, die Auswahl zu groß oder wir es nicht beeinflussen können. Jede\*r verfasst zu diesem Zweck zunächst ca. 30 Ziele auf einer Liste. Nutzt dafür die halbe Seite eines Blattes. Die andere Hälfte wird später noch benötigt.

Die Ziele werden dann zusätzlich je ein Ziel auf eine Karte geschrieben. [so geht trotz wegwerfen nichts verloren]

Mit ca. 30 Wünschen/Zielen pro TN starten und nach und nach aussortieren. Am Ende bleibt idealerweise einer pro TN, der wird dann auch noch verankert ist.

Zur Unterstützung der Findung der Ziele, können folgende Fragen gestellt werden.

Hast du etwas:

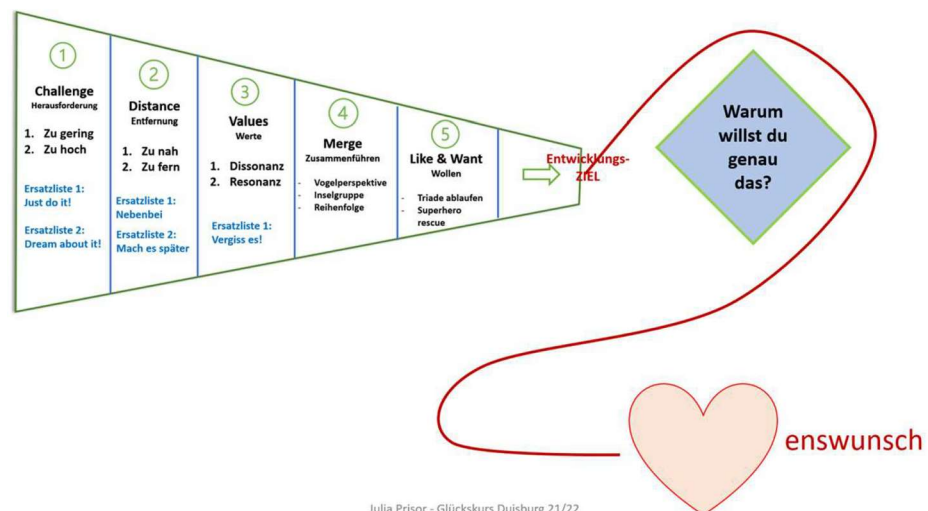
- sehr Verrücktes
- Anstrengendes
- das mit Loslassen zu tun hat
- vor dem du Angst hast
- Egoistisches
- Sportliches
- zum Thema Gesundheit
- das jemand anderem einen Traum erfüllt
- etwas ganz Kleines
- für das ich Opfer bringen müsste
- das befreiend ist
- das du gerne zeigen möchtest
- das verdammt teuer ist
- das die Fähigkeit zu lernen beinhaltet
- das dir Sicherheit geben wird
- das einfach nur Spaß macht
- das in eine Richtung geht, in der ich schon unterwegs bin
- das du bloß fürs Foto machen würdest
- das eine sehr große Veränderung wäre
- das zu groß ist
- das ein Kindheitswunsch
- das du erschaffen könntest
- das eine kleine und liebe Geste für einen anderen ist
- viel Geld verdienen könnte
- das du schon mal probiert hast aber gescheitert bist
- von dem du willst. Dass es dir jemand abnimmt
- das ein Statussymbol ist, das du besitzen willst
- auf das du stolz sein kannst
- das eine berufliche Entwicklung wäre
- das eine private Veränderung wäre
- das ein stärker verfolgtes Hobby ist
- das du zu lange aufgeschoben hast

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Hinweise zur Durchführung beim Aussortieren:

- Die Übung mit dem Bild der Schiffsmetapher verknüpfen.
- Es werden gleich die untenstehenden Kriterien vorgelesen.
- Wenn eine Karte dem Kriterium entspricht, dann aufstehen, Stapel weglegen, mit der einen Karte zum Müll, sich verabschieden und nochmal innehalten und dann zerreißen und wegwerfen. Mit jeder Karte einzeln!
- Immer den ganzen Stapel von Ideen/Wünschen komplett und Karte pro Karte durchgehen. Die Karte, die dabeibleibt, wieder hinten anlegen. (Wenn wir nur wie durch eine Krankenakte durchgehen, schauen wir nicht genau genug. Immer nur auf ein Kärtchen konzentrieren)
- Teilweise gibt es DANACH Ersatzlisten
  - TN wissen vorher noch nicht wie sie heißt und ob es eine geben wird
  - Es kommt nur diejenige Karte auf eine Ersatzliste, welche in der Teilphase rausgeflogen ist. Man muss die Sachen aber nicht raufschreiben, wenn es nicht passt.
  - Wenn man nicht mehr weiß, was rausflog, dann war es auch nicht wert, draufzukommen
- Wenn ich erst nach einer Phase merke, dass eine Karte hätte rausfliegen müssen, dann ist es zu spät. Sie bleibt drin.
- Zur Verstärkung: die TN sollen (vor allem in den späteren Runden) beim Zerreißen der Kärtchen in sich hineinspüren. [somatische Marker]

## 5 Phasen – Übersicht (Summary)



Julia Prisor – Glückskurs Duisburg 21/22

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

1. Challenge (Herausforderung) - Adventure
  - a. Underchallenge  
Ist es zu wenig herausfordernd? Ihr habe ein Schiff gebaut, ihr habt eine Crew zusammengestellt. Hat es sich dafür gelohnt? Ersatzliste für Kärtchen, die einen starken emotionalen Impuls beim Zerreißen verursacht haben: Just do it!
  - b. Overchallenge  
Ist es zu herausfordernd? Mein Schiff würde die Reise nicht aushalten, es würde zerbersten.  
Ersatzliste: Dream about it!  
Es ging jetzt darum, dass ihr ein Ziel aussuchen könnt, das angemessen herausfordernd ist.
2. Distance (Entfernung) - Voyage
  - a. Too near - do it tomorrow  
Hätte ich mich wirklich weiterentwickelt, wenn ich dieses Ziel erreichen würde?  
Ersatzliste: Do it on the way!
  - b. Too far - do it later  
Ersatzliste: Next time  
Nun habt ihr Ziele in der Hand, die auch in Bezug auf die Entfernung angemessen ist.
3. Value (Werte) - Quest
  - a. Dissonance  
Erste Frage: Passt es zum Fixstern und zum hellsten Stern?  
Wichtig: Die Pyramide muss stabil sein.  
Ersatzliste: Forget about it / Vergiss es
  - b. Ressonance  
Markiere alle Ziele, die sehr gut mit deinen Werten zusammenpassen.  
Alles in euren Händen, sind wertvolle und angehbare Ziele.
4. Merge (Vereinigen) - Clarity
  - a. On top of – Vogelperspektive  
Was ist das Gleiche?
  - b. Next to - Inselgruppe/Archipel  
Was passt zusammen?
  - c. Sequenze – Reihenfolge  
Was kommt auf der Schiffsreise nacheinander?
5. Like & Want - Das mag ich und das will ich  
Was sagt der Bauch, welche Gefühle kommen, Welche Gedanken kommen zu den einzelnen Zielen?
  - a. Superhero-Rescue-Dilemma  
Zwei Ziele bleiben über – wenn die Gefahr besteht, dass beide Zettel zerstört werden, welchen rettetest du?

Abschluss: Vorsicht, fragil. Muss noch durch „Träume werden wahr“ gefestigt werden.

Schreibutensilien, A4 Blatt pro TN, 30 A8 Karten pro TN

**Material**

**Hintergrund**

Die Übung wird erst nach Wertepyramide, Einführung zu Entscheidungen und den Traumlisten durchgeführt.

**Zeitaufwand**

Ca. 60 Minuten

**Quelle**

v.a. Protokoll Katharina Funken-Deubel, Duisburg 21/22