

Elisabetta Abbondanza

Handwerk Erzählen

Handbuch
der Self-Narration
für Handwerker und Kunsthandwerker

“Writing is not life, but I think that sometimes
it can be a way back to life.”
Stephen King, On Writing: A Memoir of the Craft



Lifelong
Learning
Programme

TraMe Project
Transferring Competencies through
Self-Narration and Mentoring Process
August 2013 – July 2015
Partners:



Germany Hungary Ireland Malta Turkey

www.trameproject.net



Berlin
Spree-Wuhle e.V.



GEGENSTAND UND METHODEN

Der TraMe-Selbnnarration-Kurs, dessen Übungen in diesem Handbuch vorgestellt sind, wurde im Begegnungszentrum der Arbeiterwohlfahrt vom 1. Oktober 2013 bis 31. Dezember 2014 im Rahmen des Europäischen Projektes TraMe von der Autorin dieses Leitfadens durchgeführt.

TraMe ist das Akronym für „Transferring Competencies through Self-Narration and Mentoring Process“, das bedeutet: Kompetenzen übertragen durch den Prozess der Selbst-Erzählung und Mentor-Anleitung. Der Kurs richtete sich an Handwerker, Kunsthandwerker und Mentoren.

Handwerker sind Menschen, die auf Grund ihrer Ausbildung und Arbeitserfahrung zwar in der Lage sind, hervorragende Handwerksarbeit zu leisten, aber weniger Erfahrung darin haben, über ihre Arbeit zu erzählen und zu schreiben.

Mentoren unterstützen Handwerker dabei, ihre Fachkompetenz in einer kommunikativen Form weiter zu geben, d. h. verbal und schriftlich zu artikulieren und einer interessierten Hörschaft zu präsentieren.

Selbnnarration oder Selbstbeschreibung beinhaltet unterschiedliche Formen - sowohl schriftliche als nicht schriftliche - der Darstellung des eigenen Tuns und Arbeitens in Verknüpfung mit der eigenen Biographie.

Das Schreibtraining, das in diesem Handbuch vorgestellt wird, richtet sich an Handwerker, die über sich und ihre Arbeit berichten wollen, und an Autoren, die die Rolle der Mentoren einnehmen und mit einem Handwerker zusammen arbeiten.

Die Teilnehmer werden im Kurs begleitet und angeregt, ihr Wissen aktiv zur Darstellung und Weitergabe ihres Handwerks einzusetzen. Sie beschreiben und dokumentieren ihre handwerkliche Tätigkeit und die dazu notwendigen Kenntnisse und Arbeitsschritte.

Mit Methoden aus dem *biographischen, kreativen und therapeutischen Schreiben* regt der Kurs die Teilnehmer an, ihre Tätigkeit und ihre Wahrnehmung von Handwerk und Handwerkern zu reflektieren und darüber zu berichten, sowie neue Ideen und Bilder für die Darstellung und Weitergabe ihres Wissens entstehen zu lassen.

Kreatives Schreiben zielt auf die Wiederentdeckung der Imagination und der Visionen, die in jedem Individuum vorhanden sind. Mit regelmäßigem Schreiben, Mitteilung und Überarbeitung des Geschriebenen werden Expressivität und Darstellungskraft gesteigert, Unsicherheiten und Blockaden lösen sich auf und in Arbeit und Alltag wächst die Lust am Tun und die Produktivität.

Biographisches Schreiben bietet Übungen, um die eigene Biographie zu erzählen und schriftlich festzuhalten. Vom Gedicht zum Roman oder Blog und Dialogszene, werden alle mögliche Schreibformen geübt, um durch die Schreibform das Geschehen des eigenen Lebens persönlich und lebendig zu erzählen.

Therapeutisches Schreiben ist eine Methode zur Aktivierung der jedem Individuum innewohnenden Denkeenergien und Lebenskräfte. Es stellt den Schreibenden vor verschiedene Realitäten und Möglichkeiten seiner Gefühle und Gedanken. Insbesondere, wenn Probleme nicht lösbar erscheinen und die Lebendigkeit der Person blockieren, bietet das Schreiben Ansätze, um Klarheit zu gewinnen und Entscheidungen zu treffen. Durch das therapeutische Schreiben wird ein ausgleichender Dialog zwischen sich selbst und der Welt aufgebaut.

Die im Kurs erlernte Vermittlungskompetenz macht Handwerker und Autoren zu Mentoren, welche die Fähigkeit haben, einem Publikum von Schülern und Fortbildungs- wie Arbeitssuchenden anregende Auskunft über handwerkliche Arbeit zu geben.

Jede Kurssitzung beginnt mit einer Lockerungsübung, z.B. freies Schreiben, und einem Aufwärmen, in denen die Teilnehmer auf die Thematik und Grundstimmung der Sitzung vorbereitet werden. Themenbezogene Schreibübungen folgen. Zur Übung gehört meistens, dass die Ergebnisse laut vorgelesen und in der Gruppe besprochen werden.

Die Besprechung der Texte wird durch Verständnis-Fragen eingeleitet. Es wird darauf hingewiesen, dass negative Textkritik der Arbeit nicht zuträglich ist.

Die Sitzung wird mit Schreibaufgaben für Zuhause und einer Konzentrationsübung abgeschlossen, in der die Inhalte der Sitzung mental rekapituliert werden.

Handwerker und Mentoren haben anschließend zu Hause die Möglichkeit, über ihre Arbeit und Geschichte zu schreiben, Interviews zu geben, Artikel zu verfassen und sich über ihr Handwerk auszutauschen.

Ich danke allen Kursteilnehmern und Teilnehmerinnen, Handwerks-Künstlern und Künstlerinnen, Maria Teresa Marziali und Ben Eberle als Befürworter des Projektes.

Berlin, 7.7.2015, Elisabetta Abbondanza

GLIEDERUNG

Der Kurs, der mit diesem Handbuch arbeitet, gliedert sich in 5 Arbeitsphasen. Jede Arbeits-Phase wird mit einer Evaluation der Übungen abgeschlossen.

Sich Wahrnehmen - 1. Phase (S. 7-12)

Schreib-, Lese- und Selbstbeschreibungs-Übungen zum Kennenlernen und zur Darstellung der handwerklichen Aktivitäten und der Biographie der Teilnehmer.
(Methode: Biographisches Schreiben)

Der Weg zum Werk - 2. Phase (S.13-19)

Beschreibung der eigenen Werke; Reflexion über Aktivitäten sowie über wirtschaftliche und andere Probleme, die in Zusammenhang mit der handwerklichen Tätigkeit auftreten können; Lösung von eventuell auftretenden Schreib-Blockaden.

(Methoden: Kreatives Schreiben, Therapeutisches Schreiben)

Wünsche und Ziele - 3. Phase (S.20-25)

Schreib- und Praxis-Übungen zum Aufbau von Selbstbewusstsein hinsichtlich der Fähigkeit zur schriftlichen und kommunikativen Darstellung. Entlastung von möglichen in der Schulzeit erworbenen Frustrationen.

Fokussierung auf aktuelle Arbeitsziele, Perspektiven und Wünsche.

Gemeinsames Erstellen eines Leitfadens für Interviews mit Handwerkern, mit dem Ziel, ihre Kenntnisse in spannender Form weiterzugeben.

(Methoden: Therapeutisches und kreatives Schreiben)

Kommunizieren - 4. Phase (S.26-32)

Vorbereitung und Interviews mit Handwerkern in ihren Werkstätten.

Videos oder andere Darstellungsformen über Handwerker, deren Wissen, Produkte und Kompetenzen.

Methoden: Kreatives Schreiben. Filmen. Fotografieren. Malen. Plastisches Gestalten.

Sich-Vorstellen - 5. Phase (S.33-39)

Der Weg von der Self-Narration zur Selbstpräsentation in Wort, Bild und Werk bis zur Dokumentation und Kunden Akquise.

Öffentliche Präsentation und Dokumentation von ausgesuchten Handwerkern.

Methoden: Kreatives und literarisches Schreiben.

SICH WAHRNEHMEN - Erste Phase

Programm und Übungen

Schreib-, Lese- und Erzähl-Übungen: Individuelle und dialogische Übungen zur Selbstbeschreibung, Werk- und Raumwahrnehmung von sich und den anderen Kursteilnehmern.

Ziele: Kennen lernen und Darstellung der handwerklichen Aktivität und Biographie der Teilnehmer.

Methoden: Biographisches Schreiben, Self-Narration.

Hauptübungen

Lockerungsübung

Ein Blick in den Himmel, was sehe ich? - Die Teilnehmer beschreiben, was sie sehen, wenn sie den Himmel anschauen. Die Übung dient dazu, die unbewusste Grundstimmung zu verbalisieren und anzunehmen, in der Folge stellt sich eine konzentrierte Entspannung ein.

Aufwärmung. Zehn Worte, um mich zu beschreiben.

Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, frei über sich selbst zu assoziieren, sich also gezielt und spielerisch auf sich zu konzentrieren. Sie können die Worte vorlesen, müssen aber nicht, wenn sie ihre Privatsphäre schützen wollen. Diese Ansage gilt für alle Übungen und wird im Voraus gegeben, so dass sich die Teilnehmer beim Schreiben frei und geschützt fühlen. In der Regel möchten sie nach den ersten Übungen ihre Texte vorlesen.

Kreativer Lebenslauf

Die Teilnehmer beschreiben ihr bisheriges Leben nach dem, was sie für sich auf

der Existenz- und kreativen Ebene erlebt und erreicht haben: Was hat eine wirkliche Bedeutung in ihrem Leben gehabt, was hat ihre Arbeit, Kunst und ihr Leben reifen lassen? Leben, Arbeit und Kunst sind hier zu benennen, damit der Kursteilnehmer sich in seinen verschiedenen Facetten und ihren Überschneidungen der Gruppe vorstellen kann.

Anders als in einem typischen Lebenslauf, wo, knapp formuliert, Erfolge und Ergebnisse in Ausbildung und Arbeit aufzuzählen sind, ist das Ziel dieser Übung, Interessen und Lebensziele in verschiedenen Phasen der eigenen Entwicklung zu erkunden, sowie Erlebnisse und Erfolge auch im handwerklichen Bereich zu benennen und zu beschreiben. Das Vorlesen des Ergebnisses ist wichtiger Bestandteil der Selbstnarration.

Anmerkung: Das Schreiben der Übung dauert max. 20 Minuten.

Tagesablauf.

Die Teilnehmer beschreiben, was sie in einem normalen Tag machen, sie rekapitulieren den Tag, um zu sehen, was für sie wichtig ist, was für sie Arbeit ist, was produktiv wurde, was nicht, auch wo sie Zeit verloren haben oder nicht zufrieden waren. Die Übung hat Ähnlichkeiten mit dem Schreiben eines Tagebuches, richtet aber die Aufmerksamkeit auf die handwerkliche Tätigkeit und auf Zeit und Raum, die sie im Tagesablauf einnimmt, sie ermöglicht Wahrnehmung von Zeit und Energie, Reflexion und Verbesserung der Tageseinteilung.

Anmerkungen: Der/die Dozentin verbessert nichts, kann aber fragen, ob der lesende Teilnehmer mit seinem Tag zufrieden ist/war. Diese Übung wird im Laufe des Kurses mindestens noch ein Mal wiederholt.

Aus der eigenen Kindheit.

Die Teilnehmer beschreiben eine Erinnerung aus der Kindheit, und zwar die erste, die in ihrem erinnernden Denken auftaucht, gebunden jeweils an einen Sinneseindruck (Geruch, Klang, Bild). Im Mittelpunkt der Beschreibung steht die Sinnesempfindung.

Ziel der Übung ist, sich mit eigenen alten, vergessenen Sinneswahrnehmungen und dem Reichtum des eigenen Wissens und Empfindens zu verbinden. Wahr-

zunehmen, dass viel in einem ist, was nicht täglich erlebt und wahrgenommen werden kann, aber durchaus in kreatives Potential umgewandelt werden kann. Diese Übung kann im Laufe des Kurses in Bezug auf eine andere Sinnesempfindung (Hören, Riechen, Tasten, Sehen, Fühlen, Schmecken) wiederholt werden.

Self-Narration aus der Gegenwart.

Die Teilnehmer beschreiben eine Wahrnehmung der aktuellen handwerklichen Tätigkeit, gebunden auch hier an Gerüche, Klänge, Bilder. Hier steht die Sinnesempfindung der handwerklichen Arbeit im Mittelpunkt und wird ausgiebig beschrieben.

Ziel der Übung ist, Wahrnehmungen des eigenen Handwerks lebendig und präzise zu beschreiben, Inspiration oder Verarbeitung *mitzuteilen*, um so die Zuhörerschaft zu beeindrucken. Alltägliche, manchmal als unwichtig erachtete Momente des Arbeitens werden so zu Erlebnissen, die wert sind, weitererzählt zu werden.

Die Materie des eigenen Handwerks.

Die Teilnehmer beschreiben die Materie, aus der sie ihre Kunst und Handwerk entwickeln. Die durch die Sinneserinnerung geschulten Teilnehmer richten nun ihre Aufmerksamkeit beim Schreiben auf das Material ihres Handwerks. Ziel dieser Übung ist die Narration des Materials und die Reflexion über die Verbindung Handwerker und der Materie seiner Arbeit.

Anmerkung: Die Entscheidung für ein Material hat eine wichtige Funktion für die Selbstbeschreibung, daher ist für Schreiben, Lesen und Besprechen der Ergebnisse ausreichend Zeit einzuplanen: 15-20 Min. Schreiben und 10 Min. Vortragen pro Teilnehmer.

Materie bearbeiten.

Die Teilnehmer beschreiben ihre Tag-Arbeit an und mit der Materie.

Ziel: Hier wird das reale Arbeiten in Worte beschrieben und Schritte gefasst und reflektiert.

Anmerkung: Diese Beschreibung hat ebenfalls eine wichtige Funktion für die Selbstbeschreibung, daher ist für Schreiben, Lesen und Besprechen der Ergebnisse auch hier ausreichend Zeit einzuplanen: 15-20 Min. Schreiben und 10 Min. Vortragen pro Teilnehmer).

Selbstportrait in Schrift und Bild.

Diese Übung beantwortet bildnerisch Fragen wie: Wie sehe ich aus, wie fühle ich mich, was tue ich, wer bin ich und wird schriftlich und bildlich ausgeführt.

Ziel: Kurzvorstellung und Reflexion über die Jetzt-Situation und Verfassung der Teilnehmer. Sie dient der punktuellen Selbstvergewisserung, Selbstwahrnehmung und wird in jeder Phase des Kurses einmal wiederholt. Selbstbeobachtung und Wahrnehmung der Veränderungen der eigenen Positionen, Gedanken und Selbstwert werden so registriert.

Abschlussübung „Was nehme ich mit?“

Diese Denk- und Konzentrations-Übung dient der Rekapitulation der Inhalte, Gedanken und Beobachtungen, auch der Glücks- oder Trauermomente, die sich in der Sitzung ereignet haben. Ihr Ziel ist, Gedanken, Bilder und Gefühle die im Kurs aufgekommen sind, zu notieren und im eigenen Lernprozess einzubauen, d .h. in einem entspannten Gedenken weiter zu entwickeln. Selbstachtung und das Wissen um das eigenen Können und dessen Einmaligkeit werden vor dem Gefühl des Vergessens bewahrt.

Hausaufgabe. Den kreativen Lebenslauf und die anderen Übungen überarbeiten.

Der Fragebogen für die Evaluation der 1. Phase wird verteilt, mit der Bitte um Beantwortung der Fragen und Rückgabe.

Evaluation Schreibkurs TraMe - 1. Phase

Übung „Kreativer Lebenslauf“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Tagesablauf“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Geruch aus der eigenen Kindheit“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übungen „Arbeits-Material“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Aus der Gegenwart“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Materie bearbeiten“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Selbstportrait in Schrift/Bild“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Anmerkungen und Vorschläge:

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

DER WEG ZUM WERK - Zweite Phase

Programm und Übungen

Beschreibung der eigenen Werke und Erwartungen an sich und die eigenen Werke; Reflexion über aktuelle Aktivitäten und Probleme, die das Handwerk, die Produkte und den Absatz der Werke betreffen; Erinnerung an beängstigende und ermutigende, vertrauenserweckende Figuren aus der Kindheit. Beschreibung von eigenen Verletzungen und Blockaden. Lösung von eventuell auftretenden Schreib-Blockaden.

Ziele: Selbstüberprüfung, Darstellung der Werke und der Etappen zum Herstellen der Werke, Aussprechen von aktuellen Problemen hinsichtlich der Arbeit und Entlastung auch von möglichen in der Schulzeit erworbenen Frustrationen.

Methoden: Kreatives Schreiben, Therapeutisches Schreiben

Hauptübungen

Aufwärmung

Automatisches Schreiben 5 Minuten lang. Die Teilnehmer bringen ihre Gedanken möglichst eins zu eins in Schriftform. Sie schreiben so schnell wie möglich und wissen: Niemand außer ihnen selbst wird diesen Text jemals lesen.

Ziel ist, einen Überblick über das Jetzt, Ablegen der Übermacht von störenden Bildern und Gedanken zu gewinnen.

Anmerkung: Diese Technik wurde seit dem Ende des 19. Jh angewandt, um durch freies Assoziieren Unbewusstes zu Tage zu fördern. Wichtig ist die Zeitbegrenzung und die Versicherung, dass niemand den Text lesen und hören soll.

Lockerungsübung: Was tue ich?

Zu beschreiben und skizzieren ist, in einem oder mehreren einprägsamen Bildern, was der Teilnehmer tut, wenn er an seinem Handwerk arbeitet.

In dieser Übung wird das Handwerk der Teilnehmer bildlich rekapituliert. Beim Vortrag kann auch eine mimische Darstellung der Arbeitsschritte geschehen.

Ziel ist, die Teilnehmer anzuregen, ihre Arbeit und Identität als Handwerker privat und in der Öffentlichkeit leib- und bildhaft zu reflektieren und in das Thema der Selbstbeschreibung einzuführen.

Thematische Übung: Welches Tier bin ich, wenn ich arbeite.

Die Teilnehmer suchen und beschreiben ein Phantasie- oder reales Tier, mit dem sie bei der Arbeit eine Ähnlichkeit empfinden, das sie repräsentieren kann.

Ziel: Hier wird eine durch Analogie geprägte Dimension eingeführt, in der sich die Teilnehmer, vom Phantasie-Tier geschützt, also frei in der Äußerung, über ihre innere und äußere Situation als Handwerker und Künstler (Arbeitsziele, Arbeitsweise, Vorhaben, Zweifel) äußern können.

Thematische Übung: Das Handwerkliche in seinen Schritten.

Die Teilnehmer sammeln und notieren mit mehr Ausführlichkeit als in der Aufwärmung, die Schritte, die in ihrer Arbeit notwendig sind, um Werke zu produzieren. In dieser Übung, die in zwei bis drei Sitzungen durchgeführt wird, geht es primär um konkrete, praktische Arbeitsschritte und um die Erkundung des fachspezifischen Jargons eines jeden Handwerks.

Ziel: Diese Übung erlaubt es dem Teilnehmer, sich erneut beschreibend mit seiner Arbeit und deren Schritten, die zu vermitteln und weiterzugeben sind, zu beschäftigen.

Thematische Übung: Dinge, die ich in meinem Handwerk brauche.

Die Teilnehmer konzentrieren sich auf die Handwerksgeräte, -Materialien und -Elemente, sowie auf die Inspiration und ihre Quellen, die sie in der Arbeit brauchen. Sie beschreiben sie in ihrer Funktion. Es geht um die Bedingungen, Regeln und Zeiten einer erfüllten und gelungenen Arbeit.

Ziel: Über praktische und seelische Bedürfnisse bei der Arbeit nachdenken und berichten.

Anmerkung: Mindestens drei Bedürfnisse sollen beschrieben werden, davon mindestens ein seelisches Bedürfnis, auch diese Übung wird in zwei bis drei Sitzungen durchgeführt.

Selbstdialog-Übung: Wie schätze ich meine Arbeit?

Die Teilnehmer geben eine Einschätzung dessen, was sie produzieren und tun, auch der Zeit und Energie, die sie investieren und ihres inneren Umgangs damit.

Ziel: Es geht um eine ruhige Einschätzung der eigenen Arbeit, auch der Absatz und deren Rückwirkungen auf das eigene Wohlbefinden.

Anmerkung: Überschätzungen und Unterschätzungen können auftreten. Der/Die Kursleiter/in führt im Gespräch die Teilnehmer durch Vergleiche zu einer realistischen Einsicht der Arbeit.

Thematische Übung: Ein aktuelles Hindernis im jetzigen Leben als Handwerker.

Gefragt ist die Auswahl eines Problems, das bei der Arbeit oder dem Verkauf der Handwerksprodukte auftritt, und die konkrete und realistische Beschreibung dieses Problems.

Ziel: Die Teilnehmer lernen, sich nach und nach mit den problematischen Situationen ihres Handwerks auseinanderzusetzen. Sie bekommen Gehör und hören die Probleme ihrer Kollegen. Ratschläge und Tipps zur Lösung können weitergereicht/ausgetauscht werden.

Anmerkung: Trotz der Schwierigkeit dieser Übung bringt sie Entlastung, führt zu einer klaren Einschätzung und bewussten Auseinandersetzung mit Problemen, was die Bedingung ihrer Lösung ist. Diese Übung kann beliebig im Laufe dieser Phase und auch später im Kurs, auf Wunsch der Teilnehmer wiederholt werden.

„Archäologie“ Übungen: 1. Drei Monster aus der Kindheit.

In dieser Übung werden Personen, die in der Kindheit (Schulzeit, Familie, Freundeskreis) eine negative und beängstigende Wirkung auf die Person der

Teilnehmer hatten, genannt und beschrieben. Beschrieben wird der Reihe nach: Aussehen, Verhalten, Sprechen und Ausdrucksformen, und sonstige Besonderheiten. Eine Seite pro Person, mit der Bitte um Ausführlichkeit in der Beschreibung der Person und ihres Verhaltens gegenüber ihren „Opfern“.

Ziel: Diese Auseinandersetzung mit Kränkungen und kränkende Personen der Kindheit hat eine äußerst befreiende Wirkung.

Anmerkung: Mindestens zwei Kurssitzungen für Beschreibung und Vortragen der Texte planen.

2. Briefe an die Monster schreiben und vorlesen.

Die Teilnehmer werden gebeten, während des Kurses einen Brief an das erste Monster zu schreiben. Zuhause können sie dann die weiteren zwei Briefe schreiben. Dies ist der unumgängliche zweite Teil der Auseinandersetzung mit den Monstern oder Feinden des persönlichen Selbstwertgefühls.

Ziel: Diese Auseinandersetzung mit den Personen, die die Teilnehmer in der Kindheit - also in einer Zeit, in der sie schwächer waren - gekränkt haben, hat eine äußerst stärkende Wirkung.

3. Eine Person beschreiben, die an mich glaubt.

Die Person soll möglichst genau in ihrer äusseren Erscheinung und in ihrem Charakter beschreiben werden. Beschrieben wird der Reihe nach: Aussehen, Verhalten, Sprechen und Ausdrucksformen, sonstige Besonderheiten.

Anmerkung: Der geschriebene Text muss vorgelesen werden.

4. Eine Erinnerung an die Person die an mich glaubt(e).

Erinnert wird an eine Handlung oder an das Verhalten dieser Person gegenüber dem Schreibenden. Auch hier mindestens eine Seite schreiben, mit der Bitte um Ausführlichkeit der positiven Auswirkungen des Verhaltens der Person gegenüber dem Teilnehmer.

5. Einen Dankesbrief an die Person, die an mich glaubt(e) schreiben oder eine Begegnung mit der Person, die an mich glaubt(e) erzählen. Der Brief kann,

muss aber nicht abgeschickt werden und die Begegnung kann auch als Traum-Fantasiebegegnung ausgeführt werden.

Ziel der Übungen 1-5: Das durch Kritik und Kränkungen in der Kindheit verschüttete oder verformte Selbstwertgefühl vom Druck der fremd gegebenen Definition, Beurteilung und Aggression und von damit verknüpfter Angst und Leid zu befreien. Durch Aussprechen und Beschreibung werden die Kränkungen relativiert und die unbewusste Macht, die sie über die Teilnehmer haben, wird reduziert. Die Gefühle der Minderwertigkeit werden abgebaut, indem die Person, die sie verteilte, aus der Erwachsenen- Perspektive, von Gleich zu Gleich angesprochen und mit ihrem Tun konfrontiert wird. Ärger und Wut werden herauslassen und richten sich nicht weiter gegen die eigene Person.

Durch die Beschreibung der „Person, die an mich glaubt“, wird Achtung und Wertschätzung für sich selbst aufgebaut, Dankbarkeit gespürt und der Teilnehmer öffnet sich für neue positive Erlebnisse und Kontakte.

Weitere Übungen, die sich auch als Hausaufgabe eignen:

Selbstportrait in Schrift und Bild.

Eine gelöste Blockade beschreiben.

Wovon gab es in der Kindheit nicht genug?

Wovon gab es in der Kindheit mehr als genug?

Eine Erfolgsgeschichte aus der Vergangenheit erzählen.

Eine Erfolgsgeschichte aus der Zukunft erzählen.

Umgang mit Menschen die in der Gegenwart an einen glauben beschreiben

Umgang mit Menschen die in der Gegenwart an einen nicht glauben beschreiben. Briefe an sie schreiben.

Ziele: Gründe des eigenen Handelns und Bedarfs benennen, überprüfen, verwerfen oder festigen. Verständnis für sich und das eigene, darin motivierte Handeln entwickeln.

Der Fragebogen für die Evaluation der 2. Phase wird verteilt, mit der Bitte um Beantwortung der Fragen und Rückgabe.

Übung „Mein Handwerk“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Kunst und Künstliches in meinem Handwerk“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Das Handwerkliche in meiner Kunst“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Drei Monster aus meiner Kindheit“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Drei Dinge die ich in meiner/m Kunst/Handwerk brauche“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Drei Hindernisse in meinem Leben jetzt“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Brief an den Feind des persönlichen Selbstwertgefühls“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Eine Person, die an mich glaubt“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

WÜNSCHE UND ZIELE - Dritte Phase

Programm und Übungen

Aktuelle Arbeitsziele, Perspektiven und Wünsche auflisten, kleine Projekte entwerfen und realisieren, Bericht darüber schreiben.

Ziele: Fokussierung auf die Gegenwart und aktuelle Arbeit. Ausrichtung auf Arbeitsziele und Projekte, ihre Auswahl und Realisation, Berichterstattung. Fähigkeit zur Selbstdarstellung stärken. Reflexion über die bisher geleisteten Arbeit. Gruppenbewusstsein stärken.

Methoden: Therapeutisches und kreatives Schreiben.

Hauptübungen

Aufwärmung: Sinnesbeschreibung.

Eine gegenwärtige starke Sinneswahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Tasten oder Schmecken), wird genau, von ihrem Anfang bis zu ihrem Ende beschrieben. Die Teilnehmer werden sich so einer aktuellen Sinnesempfindung und ihrer Dauer, sowie ihres Abklingens bewußt. Sie befreien den Kopf von Gedanken des Tages, fokussieren sich auf sich, lockern sich im Schreiben.

Ziel: Fokussierung auf die Gegenwart und auf die eigene Erlebnisfähigkeit, die zu Kreativität und Inspiration führt.

Lockerungsübung: Was bedeutet für mich Handwerk, Handarbeit, Kunsthandwerk, Kunstgewerbe, Handgemacht, Seriell hergestellt ...

Die Teilnehmer wählen einen oder mehrere Begriffe und beschreiben sie mit eigenen Worten und Beispielen.

Anmerkung: Es soll ausdrücklich die subjektive Wahrnehmung und -darstellung im Vordergrund stehen, kein Anspruch auf Vollständigkeit oder tadellose Be-

griffsbestimmung. Es muss kein Zeitungsartikel geschrieben werden. Es geht um Annäherung.

Ziel: Bestimmung und Darstellung von Begriffen und ihre Verwendung aus eigener Sicht. Platz für eigene Sätze und Beobachtungen, Schulung im Anhören von anderen Sichtweisen.

„Archäologie“-Übung: Geschmack beschreiben.

Etwas beschreiben, was in der Kindheit nicht oder besonders geschmeckt oder gefallen hat und wie es sich in der Gegenwart damit verhält (z. B. Schokolade, Zwiebel usw.)

Ziel ist, die starken Momente der Kindheit und des Erlebens von Freude, Lust und Zufriedenheit ins Gedächtnis zu rufen, auf die Gegenwart zu übersetzen und zu richten.

Selbstdialog-Übung: In meinem Sinn.

Wenn es nach mir gehen würde, wie würde es laufen? Die Teilnehmer schreiben einen kurzen Text, in dem sie synthetisch und in konzentrierter, gern auch humoristischer Form positiv ihre Wünsche und Visionen über Welt und Leben deklarieren.

Ziel dieser Übung ist, sich frei, positiv und phantasievoll - aber kurz (!) über Glaubenssätze und Erwartungen an das Leben als Handwerker und an das eigene Handwerk zu äußern und zu definieren.

Selbstdialog-Übungen: Scham beschreiben.

I. Was bedeutet Scham? Frage knapp beantworten. Auf den Punkt kommen.

II. Scham als Farbe und Bild. Eine Farbe der Scham und ein abstraktes Bild der Scham malen lassen.

III. Welche Scham bewegt, hindert oder inspiriert mein Tun?

Eine Erinnerung oder das persönliche Gefühl mit einem Beispiel beschreiben.

Wenn diese Übung einzelnen Teilnehmer schwer fällt, wird das abstrakte Scham Bild mit einem gegenständlichen Bildnis ergänzt.

Diese Rekonstruktion eines Gefühls ist in der zweiten Kurs-Phase mit den Beschreibungen der „Monster“ der Kindheit vorbereitet worden. es geht um den

persönlichen Umgang mit Verletzung, deren Reichweite und den darauf folgenden Umgang mit der Außenwelt und mit der Öffentlichkeit.

Ziel dieser Übung ist, die Gründe des positiven Handelns und der Abwehrhaltung benennen, überprüfen, betrachten. Verständnis für sich und das eigene, durch allerlei Motive geprägte Handeln entwickeln. Arbeitsmotive und Blockaden wahrnehmen und erkennen.

Thematische Übungen. Wünsche recherchieren, realisieren, beschreiben.

- I. Einen erfüllten Wunsch aus der Kindheit beschreiben.*
- II. 15 Kleine Wünsche der Gegenwart aufschreiben.*
- III. 5 Helfer nennen, die uns bei der Erfüllung der Wünsche unterstützen können.*
- IV. 5 Personen nennen, denen wir einen großen oder kleinen Wunsch erfüllt haben.*
- V. Sich einen Wunsch erfüllen und als Hausaufgabe darüber einen Bericht in der 3. Person schreiben.*

Themen für die Wünsche sind: Handwerk, Freizeit, Wohnung, Werkstatt, Lebensmittelpunkt.

Ziel dieser Übung ist, dass sich die Teilnehmer ihre Wünsche vergegenwärtigen, sie prüfen, erfüllen und sich daran stärken .

Weitere Hausaufgabe: Sich einen Wunschtraum ausdenken und beschreiben

Thematische Übung: Materie/Material bearbeiten. Die Teilnehmer bereiten eine bildhafte Darstellung ihrer Arbeit mit ihrem Material vor und stellen sie entweder im Kurs oder in ihrer Werkstatt vor. Dafür werden Termine zusammen vereinbart.

Die Teilnehmer stellen dem Vortragenden Fragen zu seinem Handwerk und Arbeit, die notiert werden.

Ziel dieser Übung ist die praktische Darstellung der aktuellen Praxis der Handwerker, der Gewinn von Materialbeschreibungen für den Interview-Leitfaden, das Wissens-Transfer und die Dokumentation.

Weitere Übungen:

Erinnerung an das Arbeitstier oder neues ausdenken.

Identifizieren sich die Teilnehmer mit ihrem zuerst genannten und beschriebenen Arbeitstier? Gibt es ein neues oder ein Parallel-Tier dazu? Wie sieht es aus?

1. Das Tier beschreiben oder malen, 2. Vorhaben der Arbeitstiere beschreiben; 3. Hindernisse der Arbeitstiere beschreiben, 4. Einen Tag im Leben der Tiere beschreiben; 5. Feinde der Arbeitstiere beschreiben 6. Helfer der Arbeitstiere beschreiben.

Situative Übungen:

- I. Die eigene Arbeitszeit beschreiben.
- II. Drei Zeitfresser beschreiben, die von der Arbeit abhalten.
- III. Verlorene und gewonnene Zeit: Wann verliere ich meine Zeit und warum? Wann gewinne ich ... was?
- IV. Sich drei Energiespritzen mit unterschiedlichem Inhalt für die eigene Arbeit ausdenken und visualisieren. Warum Zeit. - Was kann man gewinnen?

Diese Übung kann als Liste bearbeitet werden.

Ziel: Beschreibung der aktuellen Arbeits-Situation als Umgang mit Zeit und Energie. Motive untersuchen und benennen, die von der Arbeit abhalten. Motive für die Arbeit benennen und vergegenwärtigen.

Der Fragebogen für die Evaluation der 3. Phase wird verteilt, mit der Bitte um Beantwortung der Fragen und Rückgabe.

Übung „In meinem Sinn“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Meine Scham als Farbe und Bild“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Ein erfüllter Wunsch aus der Kindheit“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Helfer nennen“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Drei Zeitfresser“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Bildhafte Darstellung der eigenen Arbeit“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung „Die eigene Arbeitszeit“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

KOMMUNIZIEREN - Vierte Phase

Programm und Übungen

Schreib- und Praxis-Übungen zum Aufbau von Selbstbewusstsein und der Fähigkeit zur kommunikativen Selbstdarstellung. Recherche von Themen, die dem „Aufbau“ dienen. Darstellungsleitlinien.

Vorbereitung von Interviews mit Handwerkern in ihren Werkstätten.

Atelierbesuche, Interviews mit Handwerkern, Filmaufnahmen.

Methoden: Kreatives Schreiben. Schreib-Coaching. Fotografieren, Filmaufnahmen.

Aufwärmung: In meiner Jackentasche.

- I. Die Teilnehmer beschreiben die Gegenstände, die sich in ihren Jacken- oder sonstigen Taschen befinden.
- II. Die Teilnehmer schreiben eine kleine Geschichte über einen oder mehrere gefundene Gegenstände (Wann und warum kam der kleine Stein, die Nuss, das Blatt oder Cent, usw. in meine Tasche? Wie lange ist er darin geblieben, was passierte damals sonst bei mir? Wie geht es weiter mit dem Ding? Und mit mir?)

Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, sich gezielt und spielerisch auf Dinge und ihre Verbindung mit der eigenen Person zu konzentrieren. Die Übung hat Ähnlichkeiten mit dem Schreiben eines Tagebuches, richtet aber die Aufmerksamkeit auf einzelne Dinge und ihre Bedeutung, auf vorhandene oder fehlende Verbindung mit der Person, auf Zufall, Vergessen und Erinnern. Sie ermöglicht Wahrnehmung von Vergänglichkeit, Gegenständlichkeit, Zeit.

Lockerungsübung. Fokussiertes Schreiben (4 + 2 + 2 Minuten)

Die Teilnehmer werden gebeten, zu einem der folgenden Sätze (Fokus) frei in vollständigen Sätzen zu schreiben, indem sie aber nach 3-4 Zeilen einen Punkt

machen und den Fokus-Satz wieder neu ansetzen. Nach 4 Minuten lesen sie den Text und markieren das, was ihnen bedeutsam erscheint. Sie haben anschließend Zeit, in 2 Minuten eine kurze Zusammenfassung ihres Mini-Essays zu verfassen.

1. Wenn ich es nicht perfekt machen müsste, dann würde ich versuchen ...
2. Auf wen bin ich zur Zeit neidisch?
3. Freiheit ist ...
4. Glück ist ...
5. Entspannung ist ...

Ziele: Die Teilnehmer machen sich ihre Gedanken und Gefühle bewusst, entwickeln sie weiter und halten sie schriftlich fest. Sie gewöhnen sich daran, schneller, flüssig und überwiegend in vollständigen Sätzen zu schreiben. Sie gewinnen Formulierungen, die sie auch in anderen Situationen anwenden können.

Thematische Übungen. Kommunikation. (30-45 Minuten)

Die Teilnehmer beantworten die Fragen, schreiben einen kurzen Dialog und skizzieren ihre Strategien.

- I. Welche materielle Medien und Mittel gefallen dir in der Kommunikation deines Wissens? (z.B.: direkter Dialog, Gespräch, Vortrag, Präsentation, Telefon, Email, Brief, Foto, Blog, Postkarte, Buch, Plakat usw.).
- II. Wähle eins dieser Medien und schreibe einen Dialog zwischen Ich und ihm. (z.B. Ich und das Telefon zum Thema Freundschaft).
- III. Skizziere einen Plan A, wie du durch dieses Medium (auch wenn es Schwächen hat) deine handwerkliche Tätigkeit in 3-5 Schritten oder Perspektiven oder Schritten erzählen kannst.
- IV. Erzähle es der Gruppe.
- V. Skizziere einen Plan B, wie du durch ein anderes Medium, das in der Gruppe vorgestellt wurde oder das dir eben eingefallen ist, von deinem Handwerk erzählen kannst.

Ziel: Die Teilnehmer machen sich ihre Gedanken und Gefühle über Kommunikation ihres Wissens bewusst, sie entwickeln eine oder mehrere Strategien und halten sie schriftlich fest. Sie gewöhnen sich daran, strategisch zu denken. Sie gewinnen Formulierungen, Bilder und Ideen zur Vermittlung ihrer Kompetenzen in der Öffentlichkeit, die sie auch in anderen Situationen anwenden können.

Anmerkung: mit Vortrag beanspruchen diese Übungen eine komplette Arbeitssitzung.

Thematische Übung: Drei Leidenschaften.

Die Teilnehmer werden gebeten, über drei Leidenschaften oder Dinge, die sie begeistern nachzudenken und darüber zu berichten, was sie an diesen Dingen so begeistert, mit dem Blick auf Menschen, die sie dafür begeistern können.

Sie haben 15 Minuten Zeit dafür und tragen dann die Texte vor.

Ziel dieser Übung ist zu lernen, positive Züge und Eigenschaften von Dingen und Leidenschaften herauszuarbeiten und zu formulieren.

Thematische Übung. Der Meister.

I. *Leidenschaftliche Kompetenz* - Die Teilnehmer wählen eine ihrer Kompetenzen als Handwerker aus und beschreiben sie in der 3. Person. Diese 3. Person hat eine Leidenschaft für diese Kompetenz. Sie bauen spielerisch die positiven Züge und Eigenschaften ihrer Leidenschaften ein.

II. *Ich bin ein Meister* - Die Teilnehmer werden gebeten über den Satz nachzudenken: „Ich bin ein Meister in/von ...“. Wie fühlen sie sich dabei? Sie schreiben ihre Gefühle darüber in Form von fokussiertem Schreiben.

Sie haben 10 Minuten Zeit dafür.

Die Mini-Essays werden vorgetragen.

Ziel dieser Übung ist das Aufbauen von Sicherheit und Selbstverständlichkeit des eigenen Status als kompetenter Handwerker.

Hausaufgabe: Die Teilnehmer suchen sich eine Person aus ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis aus und erzählen ihr etwas von ihrer Kompetenz und

Meisterschaft. Sie können, müssen aber nicht erwähnen, dass es sich um eine Übung handelt.

Thematische Übung - Interview

Teilnehmer und Kursleiter erstellen gemeinsam einen Leitfaden für Interviews mit Handwerkern, an den sich Teilnehmer, Autoren und Filmemacher bei geplanten Werkstattbesuchen mit ihren Fragen an die Handwerker orientieren können.

Nach Erstellen des Leitfadens suchen die Teilnehmer jeweils einen Handwerker, besuchen ihn, befragen ihn, machen eine Dokumentation über seine Arbeit und Werke in Form von Fotodokumentation, Video oder Artikel.

Ein Beispiel-Leitfaden für Handwerker hat folgende Fragen. Sie können ergänzt und variiert werden.

1. Wie fingen Sie an, handwerklich zu arbeiten?
2. Welche handwerkliche Fertigkeit und Arbeitsschritte sind in Ihrem Handwerk notwendig?
3. Was gibt Ihnen in Ihrem Handwerk Freude, Sicherheit und Zuversicht?
4. Was macht Ihnen dabei weniger Spaß?
5. Was ist wichtig für Sie in Ihrem Handwerk?
6. Was inspiriert Ihr Werk?
7. Was ist das Handwerkliche an Ihrer Arbeit?
8. Was sollte nicht in Vergessenheit geraten?
9. Wie reagieren Sie auf Erfolg? Wie reagieren Sie auf Misserfolg oder Missgeschicke?
10. Was ist wirklich wichtig für Ihre Arbeit: Auftrag, Bezahlung, Fantasie, Kreativität, Leidenschaft, Wut? Beschreiben Sie es und wie es auf die Qualität der Arbeit wirkt.
11. Können Sie uns etwas über ein aktuelles oder eben vollendetes Projekt erzählen?
12. Haben Sie einen Wunsch bezüglich ihres Handwerks?
13. Beschreiben Sie eine Person, die Sie früher unterstützte.
14. Wo verkaufen sie Ihre Werke?
15. Lehren Sie oder wie übertragen Sie Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen an Schüler oder Kollegen? Wenn nicht, warum nicht?
16. Denken Sie bei Ihrer Arbeit an die Zukunft?

17. Welcher ist der beste Weg, um ihr Wissen zu vermitteln?

Den Fragebogen zur Evaluation der 4. Phase verteilen und beantworten lassen.

Evaluation TraMe-Kurs - 4. Phase

Übung: In meiner Jackentasche

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Drei Leidenschaften

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Fokussiertes Schreiben

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Meister

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übungen: Kommunikation

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Leidenschaftliche Kompetenz

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Interview-Leitfaden konzipieren

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

SICH VORSTELLEN - Fünfte Phase

Programm und Übungen

Jeder hat eine Strategie der Selbstdarstellung gelernt, nachgeahmt, verinnerlicht, bewusst oder unbewusst, hier geht es darum, sich die eigene Strategie zu vergegenwärtigen und zu stärken.

Mentoring-Training: Sich Vorstellen- Sich Darstellen - Wie stelle ich mich mit dem was ich beruflich (handwerklich, künstlerisch) zu sagen habe, gegenüber einer Gruppe vor und dar? In dieser Phase werden Texte zur Präsentation des eigenen Handwerks in Ausstellung und Werkstatt (Artikel, Geschichten, Essays) verfasst und Foto- oder Filmdokumentationen der Aktivität von ausgesuchten Handwerkern zusammengestellt.

Ziel: Wissens-Transfer/Weitergeben von Handwerker-Wissen
Fertigstellen der Dokumentationen und Handwerkerportraits

Methoden: Journalistisches und kreatives Schreiben, Coaching.

Hauptübungen

Aufwärmung: 10 Worte, um „glücklich“ zu sagen

Die Teilnehmer schreiben 10 Worte, die in ihrer Sprache und ihrem Empfinden ihr Glück und Glückliche sein beschreiben.

Diese Übung ist sehr effektiv, um in einer interkulturellen Gruppe Erfahrungen und Namen des Glücks auszutauschen und einen positiven und kommunikativen Zustand herbeizuführen.

1. *Lockerungsübung: Freies Schreiben. Was bedeutet Mentoring?*

Die Teilnehmer können Worte, Bilder und Ideen sammeln, Deutungen improvisieren, bluffen, verspielt sein usw.

2. *Lockerungsübung: Automatisches Schreiben. „Sich Vorstellen“ (5. Min.)*

Die Teilnehmer bringen ihre Gedanken möglichst eins zu eins in Schriftform. Sie schreiben zeitbegrenzt. Sie schreiben so schnell wie möglich. Niemand außer Ihnen selbst wird diesen Text jemals lesen.

Thematische Übung. Selbstportrait in Schrift/Bild

In dieser Selbstdarstellung muss der Teilnehmer folgende Sätze zu Ende schreiben: Ich bin ... ich kann ... ich werde ... Davor erklärt er sich einverstanden, nur positive Sätze aufschreiben. Ist er damit nicht einverstanden, soll er weiter automatisch schreiben.

Weitere Übungen:

Mitgehen, Mit-Sehen: Paarübung. Ein Teilnehmer folgt dem anderen bei einem Rundgang je nach Zeit (10-20 Min.) durch oder um das Schulgebäude, oder bei einem Straßenspaziergang und betrachtet, was der andere betrachtet, ohne Fragen zu stellen, er muss nur beobachten.

Ziel: Die Interessen, Gefühle und Blicke der Anderen wahrnehmen, registrieren, für eigenes Auftreten bedenken.

Selbstportrait in Bewegung: Die Übung kann in Schrift und Bild gemacht werden, sie kann auch als Paarübung gemacht werden, wenn die Gruppe gut zusammen arbeitet, und die Teilnehmer Lust haben, sich gegenseitig zu portraituren. „In Bewegung“ bedeutet, dass bei dem Portrait auch das Werden und die Veränderung der Person mitbedacht ist. Durch diese Übung bekommt der Teilnehmer einen distanzierten und ruhigen Blick auf sich selbst und die eigene Aktivität.

Schritte, Zufall, Spannung: Die Teilnehmer erstellen eine Liste der notwendigen Schritte, die sie tun, um ein Werk herzustellen. Sie bedenken dabei die Spannung, die sie empfinden bevor ein Schritt vollendet ist und beschreiben sie mit eigenen Worten, Mimik und Bildern.

Die Übung kann in drei Teilen gemacht werden: I. Erste Schritte eines Werkes; II. Zwischenschritte eines Werkes; III. Letzte Schritte eines Werkes.

Durch diese Übung bekommt der Teilnehmer ein Gefühl für die Anziehungskraft von Arbeit, die in der Spannung zur/bei der? Vollendung von Schritten und des Werkes als Ziel der Arbeit enthalten ist. Es gibt auch besonders im Handwerk das „Nicht- Vorhersehbare“, das Ungeplante, mit dem auch Spannung und Angst vor dem Misslingen verbunden sind. Dafür gibt diese Übung auch Raum des Erzählens.

Medien der Selbstbeschreibung: Es handelt sich hier um Übungen zum Mentoring durch Selbstvorstellung und -darstellung mit dem Ziel der Vorstellung der eigenen Produktion und Kenntnisse, die weitergegeben werden und das Interesse und die Erfahrungen des Publikums erweitern.

Mentoring 1: Der Teilnehmer wird gebeten, etwas zu beschreiben, was für ihn so wichtig ist, dass er es nicht vergessen kann und zu erklären, warum es so wichtig ist.

Handwerk Erzählen 1: Freies Schreiben (direktes, assoziatives Schreiben) zur Frage: Wie und mit welchen Mitteln und Medien (Film, Foto, Bild, Wort, Sprache, usw.) können Handwerker und Kunsthandwerker über sich und ihre Kunst *interessant* erzählen? Was kann ein Handwerker und Künstler von seinem Handwerk weitergeben und erzählen.

Handwerk Erzählen 2: In dieser Übung werden Ideen und Sätze zu einem dieser Themen Macht und Ohnmacht des Schreibens - Macht und Ohnmacht des Handwerks gesammelt.

Handwerk Erzählen 3: Wie schreiben professionelle Autoren über Handwerk? Beispiele von gelungenen Texten von professionellen Schreibern über Handwerk suchen und vorlesen. Auswahl und Kurzanalyse der Texte (Artikel, Essay, Buch).

Anmerkung: Diese Übung eignet sich als Hausaufgabe.

Handwerk Erzählen 3: Die Teilnehmer werden aufgefordert, einen „Profi-Text“ nachzuzahlen und dabei ihr eigenes Handwerk einzuflechten (hinein zu verflechten).

Rückmeldung der Teilnehmer: Wie kommt der Text an?

Mentoring 2: Ideen sammeln zu folgendem Satz: Wie gebe ich Kenntnisse so weiter, dass es gut ankommt und sich eine bleibende Erinnerung, Interesse und Herausforderung bilden und entwickeln?

Rückmeldung der Teilnehmer: Wie kommt die Idee an?

Mentoring 3: Die Gruppe macht zusammen ein Plakat mit Farben, Bildern, Worten, Sätzen, die sie über ihr Handwerk gefunden haben.

Thematische Übungen „Sich Darstellen“

Anmerkung: Diese Übungen sollten aufeinanderfolgend in einem Tagesworkshop ausgeführt werden.

1. Die Teilnehmer sammeln, zuerst jeder für sich, die Stärken und Schwächen ihrer Tätigkeit, der Vermittlung ihrer Tätigkeit, der Vergütung/Bezahlung der Tätigkeit, und was ihnen sonst in Bezug auf ihre Tätigkeit einfällt. (Zeit, Klienten, Blockaden, etc.). Sie geben ihre Notizen einem anderen Teilnehmer/Partner ihres Vertrauens.
2. Der Teilnehmer lässt von dem anderen Teilnehmer/Partner, den er gewählt und gefragt hat, eine kurze Rede schreiben, in welcher der Partner all diese Dinge öffentlich bekannt gibt..
3. Der Teilnehmer schreibt eine kurze Rede, in der er nur die Stärken seiner Arbeit beschreibt (und bekannt gibt). - Er liest sie der Gruppe vor.
4. Der Teilnehmer schreibt eine kurze Rede, in der er seine Schwächen benennt und ins Negative übertreibt. Er liest sie der Gruppe vor. Er hört sich das Feedback der Gruppe an. Er notiert sich drei Dinge, die er bei sich und seiner Art, zu arbeiten oder sein Werk zu verkaufen, verbessern will und zerreisst die Scheltrede. Nach dieser Übung ist eine längere Pause wichtig.
5. Der Teilnehmer malt ein Bild, das eine Vision darstellt, die gar nichts damit zu tun hat, aber ein Herzenswunsch ist.

Abschlussübung „Was nehme ich mit?“

Diese Denk- und Konzentrations-Übung dient der Rekapitulation der Inhalte, Gedanken und Beobachtungen, auch der Glücks- oder Trauermomente, die sich in der Sitzung ereignet haben. Ihr Ziel ist, Gedanken, Bilder und Gefühle, die im Kurs aufgekommen sind, zu notieren und im eigenen Lernprozess einzubauen, d .h. in einem entspannten Gedenken weiter zu entwickeln. Selbstachtung und das Wissen um das eigenen Können und dessen Einmaligkeit werden vor dem Gefühl des Vergessens bewahrt.

Der Fragebogen für die Evaluation der 5. Phase wird verteilt.

Übung: Medien der Selbstbeschreibung

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Scheltrede

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Schritte, Zufall, Spannung

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: „Profi-Text“ nachahmen

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übungen: „Sich Darstellen“

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: Mitgehen, Mitsehen

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Übung: 10 Worte um „glücklich“ zu sagen

Was hat mir besonders gefallen?

Warum?

Was hat mir nicht gefallen?

Warum?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

Bibliographie

Julia Cameron, *The Artist Way*, 1992

Matthew B. Crawford, *Shop Class for Soulcraft*, 2009

James Crichton-Browne, *Handcraft*, 2013

John Hooper, *Handcraft in Wood and Metal, a Handbook of Training in Their Practical Working for Teachers, Students, & Craftsmen*, 2009

Stephen King, *On Writing: A Memoir of the Craft*, 2000

Richard Sennett, *The Craftsman*, 2008

Carol Endler Sterbenz, *Homemade: The Heart and Science of Handcrafts*, 2011

John D. Sutcliffe, *Hand-Craft: The Most Reliable Basis of Technical Education in Schools and Classes, a Text Book Embodying a System*, 2012