

Vorbereitung Ihres Besuchs im Hochseilgarten

Vorbereitung des Seilgartens

Wir empfehlen - insbesondere bei der Buchung des Moduls Teamtraining - den Besuch des Seilgartens nicht nur organisatorisch sondern auch inhaltlich vorzubereiten.

Dazu gehört einmal eine Abstimmung mit den Trainer/innen, zum anderen die inhaltliche Einstimmung mit den Teilnehmer/innen. Wir geben Ihnen die Gelegenheit, vorab mit uns Ziele und Inhalte des Seilgartenbesuchs zu vereinbaren und abzusprechen. Dies kann telefonisch, per E-Mail Briefing oder auch in einem persönlichen Gespräch erfolgen. Aus Ihren Vorgaben entwickeln wir dann ein entsprechendes Programm. Wenn möglich, sollten Sie im Anschluss auch die Teilnehmer/innen Ihrer Gruppe auf den Seilgarten einstimmen.

Sie können hierbei

- das Programm vorstellen, um den Teilnehmer/innen mitzuteilen, was sie dort erwartet
- organisatorische Fragen besprechen
- Ihre persönlichen Intentionen und Ziele, die Sie mit dem Seilgartenbesuch verknüpfen, den Teilnehmer/innen transparent machen sowie
- die Erwartungen der TN abfragen
- daraus eventuell gemeinsame Ziele formulieren oder ein Schwerpunktthema herauskristallisieren, auf den die Übungen und Aktivitäten im Seilgarten bezogen werden
- den TN Gelegenheit geben, Ihre Ängste und Unsicherheiten anzusprechen
- dabei auf das Prinzip „Challenge by choice“ – jede/r bestimmt den Grad der Herausforderung selbst - hinweisen
- aber auch die Chancen für neue Erfahrungen und persönliche Grenzverschiebungen thematisieren
- mit bewegungseingeschränkten, ganz ängstlichen oder sich schon bei der Vorbesprechung verweigernden Teilnehmer/innen die Übernahme von Sonderaufgaben verabreden, die sie trotz Handicap und damit verbundener eingeschränkter Teilnahme in den Prozeß einbinden: Dokumentation mit der Digitalcamera, Bericht für die Schülerzeitung schreiben, Übernahme von Sicherungsaufgaben am Boden o.a.m.

Mögliche Ziele eines Hochseilgartensbesuchs

Im Folgenden geben wir einen kurzen Überblick – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – über mögliche Ziele eines Seilgartenbesuchs:

- Abenteuerliche Herausforderungen und das Kennen lernen von persönlichen Grenzen fördern die Selbstwahrnehmung und das Nachdenken über sich selbst.
- TeilnehmerInnen lernen etwas über sich und das eigene Verhalten in der Gruppe.
- Das Überschreiten persönlicher Grenzen kann den Selbstwert erhöhen, wenn man etwas schafft, was man sich nicht zugetraut hat. Oft geht dies einher mit größerer Wertschätzung und Anerkennung durch die Gruppe (das hätte ich nie gedacht, dass du das schaffst).
- Die Bewältigung einer gemeinsamen Aufgabe regt zur Verständigung gemeinsamer Ziele an. Zieldefinitionen fordern Kommunikationsfähigkeit und die Vereinbarung bestimmter Regeln. Zuhören, Ausreden lassen, sich verständlich ausdrücken, die Meinung anderer respektieren, sich zurück nehmen....
- Problemlösungsspiele erfordern das Erproben verschiedener Strategien. Strategievelfalt (mehrere Wege führen zum Ziel) fördert Experimentierfreude (trial and error Prinzip) und Risikobereitschaft. Aber irgendwann muss auch eine Entscheidung getroffen werden.
- Abenteuerliche Herausforderungen wirken motivierend und fördern die Bereitschaft, sich auch mit Unbekanntem auseinander zu setzen.
- Das Erforschen unbekannter Gebiete gelingt um so eher, als es von einer Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Anerkennung getragen wird. Dazu gehören positive Feedbacks, Respekt vor der Leistung aber auch der Meinung anderer.
- Das Ausprobieren verschiedener Strategien erlaubt auch Fehler. Wenn Fehler machen erlaubt ist, trauen sich mehr Teilnehmer/innen etwas Neues auszuprobieren. Akzeptanz durch andere macht auch das Moment des Scheiterns erträglich. Konstruktive Kritik hilft, neue Ziele zu setzen.
- Gefühle der Unsicherheit und Angst sind für viele Menschen unangenehm. Wir haben gelernt, diese Gefühle eher zu unterdrücken und nicht auszusprechen. Beim Erleben von Grenzerfahrungen werden Gefühle aber sehr intensiv. Damit bieten sie aber auch eine Chance, sie wahrzunehmen zu zulassen und daraus zu lernen.

Mit freundlicher Unterstützung des Seilgarten Hannover.