

Metaphernwerkstatt Alexandra Kreuzeder

Ziel der Metaphernwerkstatt war, den TeilnehmerInnen einen Blumenstrauß an Möglichkeiten mitzugeben, wie sie Metaphern für sich nutzen können. Sei es für sich selbst oder im Umgang mit anderen Menschen (z.B. im Einzelcoaching, Trainingsbereich, in der Schule oder im Team...).

Der Begriff Metapher kommt aus dem Griechischen und bedeutet:

meta: hinüber, darüber

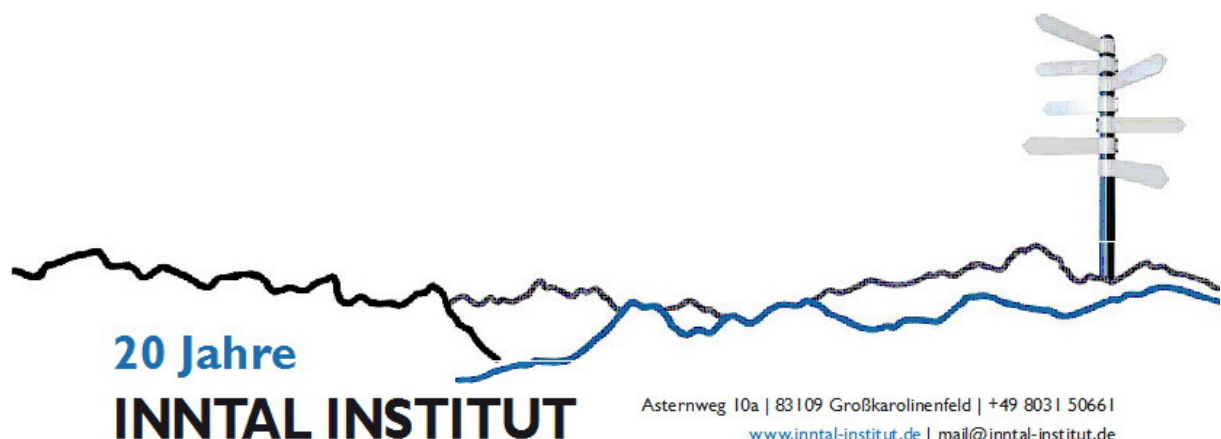
pherein: tragen

d.h.: hinübertragen, von einem Kontext in den anderen.

Metapher ist ein Sammelbegriff und darunter fallen u.a.:

- 1) Kurzaussagen wie: „wie ein schlauer Fuchs sein“, „mit allen Wassern gewaschen sein“, „Schnee von gestern“....(ihnen fallen sicherlich noch mehr dazu ein...)
- 2) Weisheiten: „Mit etwas Geschick kann man sich aus den Steinen die einem in den Weg gelegt werden eine Treppe bauen.“ J.W.v.Goethe
- 3) Vergleiche: „Der Abend verhält sich zum Tag, wie das Alter zum Leben“. Aristoteles
- 4) (Kurz)Geschichten: „In Indien werden junge Elefanten mit einem dicken Seil an einen dicken Baum gebunden, damit sie nicht davon laufen. Wenn Sie älter werden, verwendet man ein schmäleres Seil und es reicht ein weniger dicker Baum. Wenn die Elefanten ausgewachsen sind genügt ein Bindfaden an einem Ast um sie festzubinden.“ aus Indien.
- 5) Märchen, Fabeln
- 6) Gleichnisse: das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Bibel)
- 7) Witze: „Treffen sich zwei Welten. Sagt die eine zur anderen: „Was hast denn du?“ Sagt die eine wehmütig: „Homo Sapiens.“ Sagt die andere mitfühlend: „Geht auch vorbei.“ Stellen Sie sich vor sie sind bei einem Vortrag zur kritischen Beleuchtung der Globalisierung. Der erste Vortragende beginnt mit Statistiken und Fakten, der zweite mit diesem Witz.

Humor und die bildhafte Sprache der Metaphern sind eine unschlagbare Kombination, um die Aufmerksamkeit von Ihrem Gegenüber zu erreichen.



Kongress am 17.-18.09.2011 in Rosenheim

Was macht Metaphern so wirksam:

Der Mensch wird in seiner Gesamtheit angesprochen: das bewusste und unbewusste, die rechte und linke Gehirnhälfte.

Für was können wir sie verwenden?

- Aufmerksamkeit erreichen
 - Kreativität, Phantasie anregen
 - elegant Feedback geben
 - Lernprozesse unterstützen
- usw.

Verschiedene Möglichkeiten um mit Metaphern zu arbeiten:

Emotion Cards: Symbolkarten zum Auslegen

Einsatzmöglichkeiten: im Seminar, Workshop, in der Schule, zur Teamreflexion...

1. Kennen lernen: die TeilnehmerInnen wählen eine Karte, die einen Teil ihrer Persönlichkeit widerspiegelt z.B. eine Fähigkeit, oder etwas was ihnen wichtig ist, ein Ziel, dass sie erreichen möchten. Vorstellungsrunde über die Symbolkarten;

2. Erwartungsabfrage: die TeilnehmerInnen wählen eine Karte, die ihre Erwartung an den Workshop, Seminar etc. widerspiegelt.

3. Reflektion: am Ende einer Veranstaltung oder zwischendurch: wie geht's den TN, wie fühlen Sie sich etc.

Erhältlich sind die Emotion Cards bei: Metalog training tools

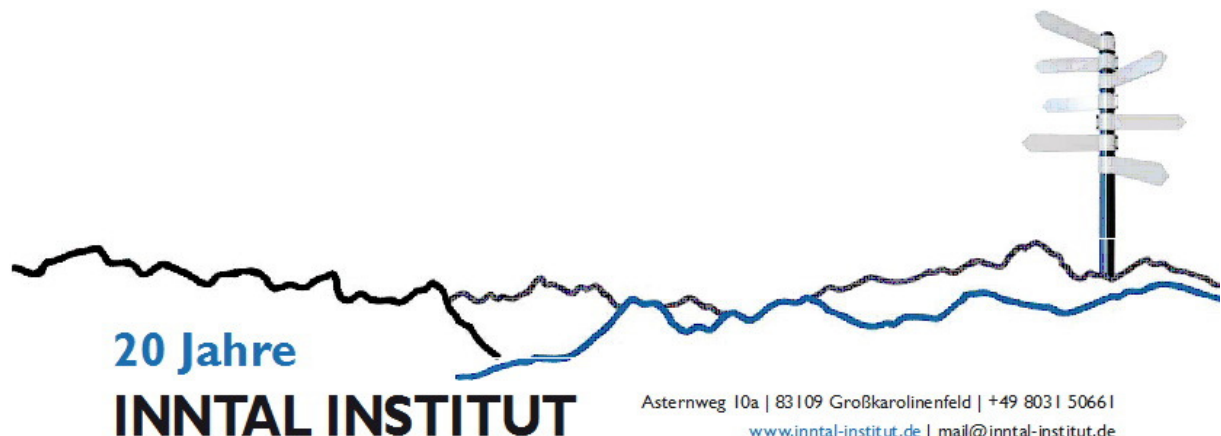
Schreiben einer eigenen Metapher (Kurzgeschichte)

Die TeilnehmerInnen des Workshops bekommen eine „Gebrauchsanweisung“ in die Hand, wie sie es sich leicht machen können, eine Metapher zu entwickeln und zu schreiben.

Das Labyrinth

Das Labyrinth ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Seit Jahrtausenden findet es in den verschiedensten Kulturen Verwendung. Das Labyrinth von dem wir hier sprechen hat keine Abzweigungen und bildet keine Sackgassen oder Irrwege. Er führt hin und her, biegt immer wieder nach innen und nach außen ab und gelangt schließlich zur Mitte.

Das Labyrinth ist dabei ein Spiegel, ein Bild, ein Symbol für den Lebensweg des Menschen. Der Weg des Menschen zu seiner eigenen Mitte. Bei der Arbeit mit dem Labyrinth geht es um die innere Einkehr, in sich hinein zu hören, die



Kongress am 17.-18.09.2011 in Rosenheim

Konzentration nach innen – das, was im Alltagsgeschäft bei vielen Menschen oft untergeht. Der Weg hilft in das richtige Tempo hinein.

LandArt

Symbolarbeit mit Naturmaterialien, in der Natur.

Wir nützen die Natur als kreative Künstlerin, als Ort mit unvergleichlicher Symbolvielfalt, um uns selbst kreativ auszudrücken, um uns zu entfalten.

Möglichkeit in der Natur zum handlungs- und erlebnisorientierten Arbeiten mit allen Sinnen.

Einsatzbereich: für Einzel- und Teamarbeit geeignet

Mögliche Themen:

- Aktivierung Kreativität
- Ziele, Visionen über das gestaltete Naturbild verankern
- Beziehungsebene im Team stärken über z.B. Thema: „Unsere Gruppe –ein Team“ plus Namensfindung -> Darstellen mit Naturmaterialien
- Teamreflektion: Vorgabe Thema, welches mit Naturmaterialien dargestellt wird; Reflektion zur Kommunikation und Kooperation im Team;
- usw.

Viel Spaß mit der Arbeit mit Metaphern wünscht Ihnen

Alexandra Kreuzeder

Salzburg Coaching

Soziologin, NLP-Lehrtrainerin am Inntal Institut und in Salzburg

Logotherapeutin (i.A.)

Wanderführerin, Zusatzqualifikationen Erlebnispädagogik

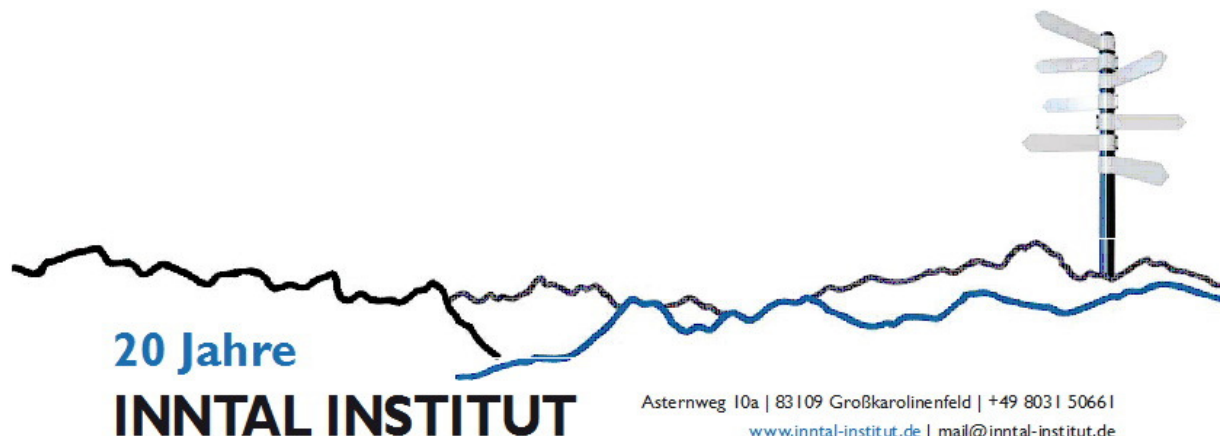
Kontakt: www.salzburg-coaching.at

a.kreuzeder@salzburg-coaching.at

Tel: 0043-676-5923878

Literaturliste:

„Der Zauberlehrling: Das NLP Lern- und Übungsbuch von Alexa Mohl von Junfermann“, Alexa Mohl. Junfermann, 2010



Kongress am 17.-18.09.2011 in Rosenheim

„Das Metaphern-Lernbuch: Geschichten und Anleitungen aus der Zauberwerkstatt“ Alexa Mohl. Junfermann, 2007

„Handbuch des therapeutischen Erzählens: Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision“, Stefan Hammel. Klett-Cotta Verlag, 2011

ERLEBNISPÄDAGOGIK:

„Metaphern: Schnellstrassen, Saumpfade und Sackgassen des Lernens.“ Werner Michl, Cornelia Schödlbauer, Fritz Hartmut Paffrath. Ziel Verlag, 1999

LANDART:

„Naturwerkstatt Landart: Ideen für kleine und große Naturkünstler.“ Andreas Güthler, Kathrin Lacher. AT Verlag, 2009

Impressionen eines LandArt Künstlers:

„Passage“, Andy Goldsworthy. Verlag Zweitausendeins, 2004

„Zeit“, Andy Goldsworthy. Verlag Zweitausendeins, 2001

„Stone“, Andy Goldsworthy. Verlag Zweitausendeins, 1998

„Holz“, Andy Goldsworthy. Verlag Zweitausendeins, 1996

