



ABC ODER ALPEN

Seminare im Bereich Selbstmanagement sollen ArbeitnehmerInnen dabei helfen, ihren Arbeitsalltag effizienter und attraktiver zu gestalten und so Unlust und Bournout zu verhindern. Die Methoden dafür sind vielfältig



Der übervolle Schreibtisch: ein Symbol für Überlastung und unstrukturiertes Arbeiten Foto: dpa

Hoffnung auf ein glückliches Arbeitsleben

VON THOMAS WÜBKER

„Die Zeit macht nur vor dem Teufel halt“, sang der Schlagersänger Barry Ryan einst. Vielen gestressten Führungskräften, Freiberuflern oder Angestellten mag dieses Lied in den Ohren klirren, wenn sie erkennen, dass der Tag nur 24 Stunden hat. Wie sie besser mit ihrer Zeit umgehen können, lernen sie in Selbstmanagement-Seminaren. „Dabei geht es um Effizienz, aber auch um die Erkenntnis: Wie gehe ich selbst mit mir um?“, sagt der Coach Christian Rangenau, Inhaber des Unternehmens Stagement in Bokholt-Hanredder bei Elmshorn.

Früher lebten Arbeitnehmer nach der Stechuhr – morgens rein, abends raus. Doch die Zeiten haben sich geändert. Das Idealbild eines Arbeiters oder einer Angestellten, einer Führungskraft und von Freiberuflern ist: Der Job soll glücklich machen.

Dabei hilft ihnen Tobias Ain. Der 42-Jährige lebt in der Nähe von Kiel und ist seit 16 Jahren Trainer. In seinen Seminaren tauche bisweilen die Frage auf: Warum mache ich das? „Dann stellt sich die Frage: Wie motiviere ich mich jeden Tag aufs Neue.“ Die Antwort darauf gehe ins Persönliche, sagt er.

Ains Kundschaft besteht aus Verkäufern jeglicher Couleur. Microsoft und die Deutsche Post zählen zum Beispiel zu seinen

Kunden. Das Motto, das er weitergibt: Verkaufen macht Spaß. Das klingt arg nach „Tschaka“-Power-Seminaren. Ist es aber nicht, sagt Ain. „Die Inhalte meiner Seminare sind vielfältig und nachhaltig. Sie behandeln neben grundlegenden Verkaufstechniken auch Themen wie Kommunikation, Zeit-Management, Verhandlungsstrategien oder die Herausforderungen des Internets.“

Nicht alle Menschen werden in ihrem Job glücklich. Vor allem aber soll der Job nicht fertigmachen. Burnout, Überforderung oder Kontrollverlust sind Schlagwörter für die negativen Folgen von zu viel Arbeit. Dabei liegt es allerdings häufig im Auge des Betrachters, was als Stress empfunden wird und was nicht.

Seit 30 Jahren arbeitet Christian Rangenau als Coach im Selbstmanagement-Geschäft. Er sagt: „80 Prozent der Aufgaben, die wir erledigen, zählen nicht zu den wichtigen Aufgaben.“ Der 58-jährige Coach sieht als Voraussetzung für ein erfülltes Arbeitsleben die Fähigkeit, zu erkennen, welche Aufgaben wichtig sind und welche delegiert werden können. Dies gelinge, sagt er, am besten mit der sogenannten ABC-Analyse. Sie unterteilt das, was erledigt werden muss. Die A-Aufgaben werden als sehr wichtig eingestuft und sollten sofort erledigt werden; B-Aufgaben sind weniger wichtig, können später erle-

digt oder delegiert werden; und C-Aufgaben können delegiert oder sogar verworfen werden.

Es gibt weitere Methoden, um Aufgaben einzuordnen, beispielsweise die Eisenhower-Methode, die als Vorbild der ABC-Analyse gilt oder die ALPEN-Methode. Sie kann als eine Art Tagesplan betrachtet werden. Die Buchstaben des Akronyms stehen für A wie Aufgaben aufschreiben, L wie Länge einschätzen, P wie Pufferzeit einplanen, E wie Entscheidungen priorisieren und N wie Nachkontrollieren, was erreicht worden ist.

Auch die SMART-Methode soll beim Einordnen helfen. Dabei steht im Vordergrund, Ziele möglichst realistisch einzuschätzen und sinnvolle Fristen zu setzen. Die SMART-Methode wurde schon im Jahr 1956 entwickelt und ist ebenfalls ein Akronym. Es steht für: „Spezifisch“: Ziele sollen so spezifisch wie möglich beschrieben werden, „Messbar“: Orientierung an messbaren Fakten, „Attraktiv“: Es soll so geplant werden, dass auch Lust besteht, den Plan umzusetzen, „Realistisch“: Der Plan muss machbar sein, und „Termingerecht“: Die Aufgaben sollen zeitlich bindend geplant werden.

Noch ein Akronym? Hier kommt die AMORE-Methode. Die Buchstaben stehen für ambitiös, motivierend, organisiert, realistisch und echt. Wem dabei die Entspannung zu kurz

kommt, dem sei die Pomodoro-Methode empfohlen. Dabei stellt sich der Werktätige einen Wecker, der alle 25 Minuten klingelt. Das ist das Signal für eine fünfminütige Pause. Hat es viermal geklingelt hat, gibt es eine große Pause von 30 Minuten.

„Selbstmanagement hat viel mit Zeit zu tun“, sagt Rangenau. Es gilt, Zeitfresser ausfindig zu machen und sie zu eliminieren. Dazu zählt seiner Meinung nach ein überfüllter Schreibtisch, Besprechungen, bei denen profilierungssüchtige Vortragende zu weitläufig reden, oder privater Schwatz. Pausen seien keine Zeitfresser, sondern wichtig.

„Das Butterbrot oder den Kaffee neben dem Computer ste-

„Das Butterbrot oder den Kaffee neben dem Computer stehen zu haben oder das Mittagessen schnell aufzuwärmen - das bringt es nicht“

CHRISTIAN RANGENAU, COACH

hen zu haben oder das Mittagessen schnell aufwärmen – das bringt es nicht“, sagt er. Der Körper muss sich ausruhen können. Er produziert während der Arbeit viel Adrenalin. Und wenn er nicht mehr in der Lage ist, es abzubauen, wird er krank. Diese Dinge beherzigt Rangenau auch selbst. Delegieren und loslassen können, selbst wenn ihm Dinge nicht so gefallen. „Jeder hat seinen individuellen Stil“, sagt er.

Strukturierung der Arbeitszeit steht für Ain an oberster Stelle. Er benutzt ebenfalls das Bild des vollen Schreibtischs. Der deute auf eine unstrukturierte Arbeitsweise hin. „Aber To-Do-Listen funktionieren bei vielen Leuten nicht“, sagt er. Wenn am Ende des Tages so eine Liste nicht abgearbeitet wurde, entstehe Frust. Dann komme immer mehr auf die Liste. „Und am Ende ist sie so lang wie eine Klopapier-Rolle.“ Ain setzt konkret an der Strukturierung an, nutzt zum Beispiel Software, um Strukturen zu schaffen.

Er hat selbst die Erfahrung des übervollen Schreibtischs gemacht, sagt er. „Jetzt arbeite ich viel mit Elektronik, papierlos und viel von unterwegs.“ Der Auslöser, sein Arbeitsleben besser zu strukturieren, sei das Buch „Getting things done“ des US-amerikanischen Autors David Allen gewesen. Der coach Führungskräfte und hat die Software für die Palm-Organizer mit entwickelt. Ain sieht die

Methode von Allen mehr als eine Art Philosophie. Sie sei aber auch effizient. „Wenn ich meine Termine in verlässliche Systeme wie Kalender übertrage, habe ich den Hinterkopf frei und befreie mich von Stress.“

Um sich im immensen Angebot der Selbstmanagement-Seminare das Richtige herauspicken zu können, solle Wissen über den Trainer angelesen, auf die Referenzen und persönliche Empfehlungen geachtet werden, empfiehlt Ain. Der oder die Suchende müsse sich fragen, welche Lebensziele verfolgt werden, so Rangenau. Bei der Suche nach dem richtigen Coach solle darauf geachtet werden, wie dieser auftritt und wie er in Gesprächssituationen gehe. Letztlich spielt auch die Sympathie eine entscheidende Rolle. Vertrauen ist grundlegend bei den Seminaren. Mittlerweile gebe es aber auch einen Trend zu Online-Seminaren, sagt Ain.

Wichtig sei es, dass Seminare in einem geschützten Rahmen stattfänden, sagt Rangenau. „Sie stehen bei uns unter Schweigepflicht.“ Dies sei vor allem für jene Teilnehmer wichtig, die nicht sofort zugeben können, dass sie Hilfe benötigen. Rangenau erzählt von Unternehmensleitern, die bei Selbstmanagement-Seminaren als stille Mäuschen dabei sitzen wollten, um zu erfahren, was ihre Angestellten denken. Das sei natürlich ausgeschlossen, sagt er.

Erste Hilfe.

Selbsthilfe.

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.
Mitglied der actalliance

Weiterbildung und Qualifizierung für Kreative

Workshops der Hamburg Kreativ Gesellschaft

2. März 2016 — Märkte öffnen, Kunden gewinnen — Akquise-Kurztraining für Solo-Selbstständige, 60 Euro

4. März 2016 — Design Thinking Newcomer — Interaktiver Workshop zur Methode, 90 Euro

18. März 2016 — Portfolio- und Webseiten-Review für Fotografen und Designer, 90 Euro

→ Weitere Workshops und Anmeldung:
www.kreativgesellschaft.org oder telefonisch 040 / 87 97 986-0

HAMBURG
kreativgesellschaft

apakt
hamburg

Workshop Kreativitätstraining
Frühstück im Pelz
12.+13. März 2016



APAKT-Hamburg
Ausbildung analytische Kunsttherapie
Donnerstr. 10 • Haus 3 • 22763 Hamburg
Tel. 040-22 10 52 • www.apakt.de

Ein Gedicht aus dem Unterbewusstsein

LERNEN Die Bremerin Ulrike Marie Hille hat das Konzept des „poetischen Lernens“ entwickelt

„Sich zu erinnern heißt, sich zu verlieren im Rausch und wieder neu zu formen im Wort“. Ihr Gedicht „Schule des Poeten“ beschreibt das Grundkonzept von Ulrike Marie Hilles Ansatz des „poetischen Lernens“: Hille lehrt, Dichtung zu verstehen und selbst zu dichten. Im vergangenen Sommer erschien ihr Buch „Poetisches Lernen – Poesie zwischen Wissenschaft und Selbsterfahrung.“ Dort erklärt sie ihr Konzept anhand eigener Lebenserfahrung und dem Einfluss von bekannten Dichtern. „Gedichte lesen und schreiben ist für mich eine Lebensaufgabe, die ich in meine Lehre einfließen lasse und in meinem Buch als Lebensqualität beschreibe“, sagt Hille, die in Bremen lebt und seit über 20 Jahren Literaturseminare anbietet.

Die pensionierte Lehrerin entdeckt ihre Leidenschaft für das Schreiben bereits in jungen Jahren. Heute bringt sie jenen, die Freude an der Sprache und Lust an Lyrik haben, poetisches Lernen bei. Das sei nicht für jeden etwas, sagt Hille, aber diejenigen, die Leidenschaft für die Sprache und der Dichtung hätten, seien bei ihr genau richtig.

Hilles Lyrik-Werkstätten basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz. In ihrer Ausbildung zur Poesie- und Bibliotherapeutin lernte sie künstlerische Therapieformen kennen, die auch Teil ihrer Seminare sind. Sie bezieht Bewegung, Musik oder Meditation mit ein, um Schreibblockaden zu lösen und Kreativität zu fördern: „Schreiben und Lesen ist eine Erfahrung, die mit Körperlichkeit und Sinnlichkeit zu tun hat“, sagt sie.

Für Hille selbst eröffneten Tantra und Tango Argentino „eine neue Dimension des poetischen Lernens“. Nach einigen Lebenskrisen inspirierten diese Hobbys ihr poetisches Bewusstsein. Bewegung durch das Tanzen habe eine ähnliche Wirkung wie die Kraft der Poesie: „Wie der Tanz der Liebe lebt die lyrische Sprache, die Poesie, von den Widersprüchlichkeiten des Lebens“, schreibt sie in ihrem Buch. Am Anfang ihrer Seminare können die Teilnehmenden durch die Musik Zugang zu ihren Emotionen finden.

Hilles Schreibseminare sind außerdem durch die Psychoana-

lyse und vom Ansatz C.G. Jungs geprägt, der davon ausgeht, dass das Leben stark vom Unbewussten beeinflusst wird. „Träume und Dinge, die man unter-schwellig erfährt, beeinflussen die Kreativität, die aus dem Unbewussten gespeist wird“, sagt sie. Musik und Meditation sollen helfen, an das Unbewusste heranzukommen und daraus Texte entstehen zu lassen.

Poesie als Verarbeitung ist jedoch nicht Hilles Ziel oder grundsätzliches Konzept. Obwohl Schreiben auch etwas Heilendes habe, sehe sie sich primär als Pädagogin und nicht als Therapeutin: Der Unterschied zu Selbsthilfegruppen sei, dass es nicht nur darum gehe sich in Emotionen zu verlieren, sondern das Chaos zu ordnen und in eine literarische Form zu bringen, erklärt sie.

Der Formwille ist Hille ohnehin sehr wichtig. „Texte haben immer etwas mit Gefühlen und der eigenen Herkunft zu tun. Der pädagogische Aspekt meiner Arbeit besteht darin, diese Gefühle in eine literarische Form zu bringen“, sagt sie. Deswegen bringt sie ihren Seminar-Teilnehmern poetische Figuren und lyrische Formen vom Elfen bis zum Sonett bei. „Dass Form etwas mit Disziplin zu tun hat, ist Menschen, die schreiben wollen, manchmal schwierig zu vermitteln. Viele glauben, man schreibe einfach was man denkt, dabei geht es darum, Gedanken zu formen und sie zu verdichten“, sagt sie.

Verdichtung und Disziplinierung und das damit verbundene sich Wiederfinden im Wort sind Kernpunkte in Hilles Buch. „Für mich hat es eine heilende Qualität, etwas in eine ästhetische Form zu bringen. Das schafft schon etwas bei jemandem, der schreibt oder liest“, sagt sie.

Hille bietet neben den Lyrik-Werkstätten auch einen literarischen Salon sowie Wochenendseminare an. Das nächste findet im Mai in den Bremer Literatur-Werkstätten statt und trägt den Titel: „Magie der Sprache oder der Club der toten Dichter“.

Außerdem will Hille bald wieder einen Gedichtband veröffentlichen. „Das ist mir sehr wichtig, weil das die letzten Jahre viel zu kurz gekommen ist“, sagt sie. **LARISSA ROBITZSCH**



Auch das Verputzen von Wänden aus Strohballen will gelernt sein Foto: Biwena

Auf Stroh gebaut

VON JANNIK SOHN

Ein Haus aus Strohballen: Was nach Bauernhofromantik klingt, ist eine zugelassene Bauweise und wird immer beliebter. Gebäude aus Strohballen verfügen über eine gute Wärmedämmung und sind klimafreundlich. Das Verfahren der Strohballenbauweise lässt sich erlernen.

In Verden an der Aller steht das deutschlandweit höchste Haus aus Strohballenbauweise. Hier befindet sich also die Bildungs- und Weiterbildung zur Fachkraft für Strohballenbau an. In 200 Unterrichtsstunden werden die TeilnehmerInnen geschult – zu gleichen Teilen in Theorie in Praxis.

Der Unterricht behandelt Themen wie Bauphysik bis hin zu gewerblicher Umsetzung vom Bauen mit Stroh. In der Praxis legen die angehenden Strohballenkräfte selbst Hand an und bauen exemplarisch ein Strohballenhaus. Dabei lernen sie die unterschiedlichen Bauweisen und Techniken. Die Weiterbildung richtet sich vor allem an HandwerkerInnen, aber auch an Menschen aus dem Bauplanung, BerufsschullehrerInnen oder Arbeitssuchende.

Dittmar Hecken ist Vorstand der Biwena und einer der Dozenten in der 200 Unterrichtsstunden umfassenden Weiterbildung. Die wird seit 2011 jährlich angeboten, mit etwa zehn bis fünfzehn TeilnehmerInnen. „Wir befinden uns in einer Phase, wo man viele Informationen bereitstellen muss“, sagt Hecken. Die Menschen müssten aktiv auf Stroh als Baustoff aufmerksam gemacht werden, sagt er und nennt Strohballen-gebäude ein „Nischenprodukt“.

Viele der AbsolventInnen, sagt Hecken, nähmen die Ausbildung deshalb in ihr Portfolio auf. „Die Aus- oder Weiterbildung ist eine zukunfts-trächtige Investition.“ Man brauche Dämmstoffe die niedrige Energiekosten gewährleisteten, sagt

WEITERBILDUNG
Bauen mit Stroh ist umweltschonend und klimafreundlich. Die Strohballen-Bauweise hat allerdings ihre Tücken und sollte nicht ohne Vorkenntnisse angewendet werden

der Dozent und verweist auf Stroh als Abfallprodukt. Die Bauern und Bäuerinnen wüssten häufig nichts mit dem Stroh anzufangen, die Energie zur Herstellung der Baustrohballen geht, laut Hecken, „gegen Null“.

Auch die fertiggestellten Häuser sind laut Fachverband Strohballenbau Deutschland (FASBA) energieeffizient und umweltfreundlich, die Gebäude könnten Passivhaus-Qualität erreichen. Da die Wände entweder mit Kalk oder Lehm verputzt werden, sind sie frei von Schadstoffen und überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen. Durch das Verputzen ist das Stroh außerdem vor Witterungseinflüssen und Ungezieferbefall geschützt. Und außerdem, ergänzt Dittmar Hecken, sei das Verputzen mit Lehm „gesundheitstechnisch der beste Baustoff“.

Die Räume verfügen so über eine gute Luftfeuchtigkeit und seien nicht zu trocken.

Für den Bau dieser speziellen Häuser benötigt man bestimmte Baustrohballen. Die sind sehr dicht gepresst und dürfen keine abgerundeten Ecken haben. Für den Bau nach deutschen Bestimmungen muss man zertifizierte Baustrohballen verwenden. „Die Strohballen-Gebäude verfügen außerdem über einen guten Brandschutz“, betont der FASBA, denn die Dichte der Ballen und die Verkleidung mit Putz schützen das Stroh vor Feuer.

Doch beim Häuserbau mit Strohballen können auch Probleme auftreten. „Es gibt auch Fallen“, sagt Hecker. Es sei äußerst wichtig, die Ballen durchgehend trocken zu lagern – und das beginne bereits beim Bauen. Ein feuchter Lagerraum reiche schon, damit die Strohballen nass werden und letztendlich verfaulen können, erklärt er. Auch auf der Baustelle sollte stets auf eine trockene Umgebung des Baustoffes geachtet werden. Beim Verputzen des Strohs kann es ebenfalls zu Fehlern kommen: „Lehm und Kalkputz haben ihre Eigenarten“, sagt Hecken. Deswegen sei es wichtig,

im Vorfeld den Umgang mit den sensiblen Materialien zu lernen.

Den Ursprung haben die Häuser aus Stroh in den Vereinigten Staaten. Hier wurden bereits Ende des 19. Jahrhunderts erste Gebäude aus Strohballen errichtet, vor allem in Regionen mit wenig Holz. 1936 wurde in den USA das erste zweistöckige Haus mit der Stroh-Technik errichtet. Durch konventionelle Baustoffe lange Jahre verdrängt, erlebte die Bauweise gegen Ende des 20. Jahrhunderts ein Revival und erreichte so auch den europäischen Kontinent.

In Deutschland gilt seit 2014 eine neue Bauzulassung für Gebäude aus Strohballen. Sie erlaubt nun auch das beidseitige Verputzen der Wände mit Kalk oder Lehm. Insgesamt gebe es in Deutschland aber noch immer weniger Strohballen als in anderen europäischen Ländern, so Hecken. Doch durch die neue Zulassung sei der Bau unkomplizierter geworden. Die Baubehörde könne nicht gegen geplante Strohballenhäuser vorgehen, sagt er. Nur bei abweichenden Baustilen, die nicht in der Zulassung enthalten sind, müsse die Behörde eingeschaltet werden und einzelne Genehmigungen eingeholt werden.

Auch für Städte ist der Strohballen geeignet. Europaweit gibt es mehrere Beispiele für Mehrpar- teienhäuser nach der Strohballen-Bauweise. Im französischen Saint-Denis steht ein siebenstöckiges Gebäude. Es bietet 15 Wohneinheiten, jeweils mit 90 Quadratmetern Wohnfläche.

„Inzwischen kann man alles bauen, in den Städten, auf dem Land, überall“, sagt Dittmar Hecken. In Deutschland stelle man zwar noch in den Startlöchern, ergänzt er, doch er setzt endlich auf die Kooperation mit Firmen, um den Häuserbau mit Strohballen voranzutreiben.

Anmeldeschluss für die am 7. März beginnende Weiterbildung „Fachkraft Strohballenbau“ ist am 12. Februar. Informationen: www.biwena.de

Die „Sprache der Alten“ ist erlernbar

PFLEGE Die Methode der Validation ermöglicht Pflegenden, mit desorientierten, alten Menschen besser in Kontakt zu treten

VON SIMONE SCHNASE

Was in Österreich bereits seit Jahren zum Alltag in der Pflege und im Umgang mit Demenzen gehört, steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen: Die Validation als Methode, sowohl verbal als auch nonverbal mit desorientierten Menschen in Kontakt zu treten.

Validieren bedeutet allgemein „die Wichtigkeit, die Gültigkeit, den Wert von etwas feststellen, bestimmen“. Validation im Umgang mit alten Menschen heißt indes, ihr Verhalten als für sie gültig zu akzeptieren, unter dieser Voraussetzung mit ihnen in Kontakt zu treten und ihnen Wertschätzung und Verständnis entgegenzubringen.

Die Methode der Validation wurde von der US-amerikanischen Gerontologin Naomi Feil entwickelt, basierend auf der klientenzentrierten Gesprächsführung des Psychologen Carl Rogers. Dabei wird die Lebenswirklichkeit des desorientierten Menschen akzeptiert. Um „dort“ auch mit ihm kommunizieren zu können, ist es wichtig, sich selbst und seine Gefühle beiseite zu stellen und dem Gegenüber mit Empathie zu begegnen.

Die Kommunikation findet dann weniger auf der Inhalts- als vielmehr auf der Beziehungsebene statt, in einem späten Stadium der Demenz auch nonverbal, denn nach Feil sind Menschen mit Demenz nicht krank, sondern lediglich alt und sprechen eine Sprache, die weniger auf rationaler denn auf emotionaler Ebene angesiedelt ist. Um die Bedürfnisse eines desorientierten Menschen zu erkennen und auf sie reagieren zu können, muss diese „Sprache“ verstanden und gesprochen werden.

Und das kann man lernen: Der ambulante Altenpflegedienst „Pflegeimpulse“ mit Sitz in Bremen bietet seit Mitte 2015, als „Autorisierte Validation-Organisation“ für Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Sachsen und Sachsen-Anhalt Aus- und Weiterbildungen in Validation an. Dafür hat er Heidrun Tegeler, Lehrerin und Master für Validation, angestellt. Tegeler lehrt an der Krankenpflegeschule in Bremen-Ost Validation und veranstaltet am Bremer Institut für Berufs- und Sozialpädagogik Validations-Workshops. Und was sie schon seit Jahren in den Alten-WGs des Pflegedienstes „Pflegeimpulse“ anwendet, sollen nun auch dessen Mitarbeiterinnen und andere Interessierte lernen.

Den ersten fünf „Azubis“ konnte Tegeler Mitte Januar ihre Zertifikate als Validations-Anwender* aushändigen, unter ihnen auch eine Pastorin für Altenheim-Seelsorge und eine Gerontotherapeutin. „Wünschenswert wäre es, wenn nicht nur Pflegenden Angehörige (finanziert über die Pflegekasse) und für andere Interessierte (selbst finanziert).“

■ Informations: www.validationtegel.de und www.pflegeimpulse.de.



Validation ist Kommunikation auf Beziehungsebene Foto: von Erichsen/dpa

Kosten eines Validations-Basis-Kurses von der Pflegekasse erstattet.

Während der Kurs drei Tage dauert, beinhaltet die „Anwender“-Ausbildung fünf Wochenenden Theorie und mindestens sechs Monate Praxis mit Supervision, „und die macht man nicht mal eben nebenbei“, berichtet eine der Absolventinnen. Denn erst einmal habe jede Teilnehmerin hart an sich selbst arbeiten müssen: „Es ist sehr schwer, seine eigene Logik, seine Meinung und seine Gefühle völlig beiseite zu stellen.“

Geholfen hätten da Videos, die die Auszubildenden von sich selbst bei der Validation gedreht haben: „Es ist ganz wichtig, sich selbst von außen zu betrachten – anders geht es gar nicht.“ Und auch der Kontakt der fünf Fortbildungs-Absolventinnen untereinander sei sehr wichtig gewesen.

Weiterbildung Validation

- **Validationsanwender/in (VTI-Level 1):** Fünf Wochenenden Theorie und mindestens sechs Monate Praxis mit Supervision.
- **Validationsgruppenleiter/in (VTI-Level 2):** Drei Wochenenden Theorie, Intervention, Supervision und mindestens sechs Monate Leitung einer Gruppe. Voraussetzung: Zertifizierung VTI-Level 1 und 2.
- **Validations-Teacher (VTI-Level 3):** 3 Wochenenden mit Supervision und Vermittlung von Möglichkeiten, wie die Theorie der Validation pädagogisch vermittelt werden kann: Voraussetzung: Zertifizierung VTI-Level 1 und 2.
- **Dreitägige Basisurkunde** für Pflegenden Angehörige (finanziert über die Pflegekasse) und für andere Interessierte (selbst finanziert).
- **Informationen:** www.validationtegel.de und www.pflegeimpulse.de.

BILDUNGS-TIPPS

Mit der Schüler-Austausch-Messe der International School of Hamburg bietet am 21. Februar die Deutsche Stiftung Völkerverständigung SchülerInnen, Eltern und PädagogInnen eine umfassende Informationsmöglichkeit zu Auslandsaufenthalten während und nach der Schulzeit. Die Messe umfasst Vorträge von Fachleuten, Erfahrungsberichte Ehemaliger und eine Ausstellung mit Austausch-Organisationen, Konsulten und neutralen Beratungsinstituten zu Themen wie High-School-Aufenthalte, Internate, Privatschulen, Camps, Au Pair, Sprachreisen, Freiwilligendienste, Fördermöglichkeiten und Stipendien. Informationen: www.schueleraustauschportal.de.

personenzentriert

personenzentrierte Beratung 1-jährige Weiterbildung aufbaustufe nach den Richtlinien der GwG Beginn: 16.-17.04.2016 in Hamburg **gabriele isele 040 - 43 09 44 41 www.personenzentrierteberatung.de**

Infotag Weiterbildung

Sonntag, 20. März 2016 14:00 - 18:30 Uhr Schnupperworkshops zu: Coaching | Gesprächsführung | Mediation | OE | Train the Trainer | Betriebliches Gesundheitsmanagement | Ausdrucksmalen | Projektmanagement | Leiten von sozialen Einrichtungen **Osterberg-Institut der Karl Köbel Stiftung www.osterberginstitut.de 04523 9929-0**

Fortbildung Erlebnispädagogik

01.-03.04.2016 in Lüneburg Kooperationsaufgaben, Warm-ups, Vertrauensübungen und deren Einsatz in der Praxis. Für Lehrer, Dozenten und pädagogische Fachkräfte. Beitrag: 215 € **Erlebnis & Training www.erlebnissundtraining.de Tel: 04131-2280 981**

FSJ und BFD: bewirb dich jetzt!

Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Dein Jahr

- mit spannenden Herausforderungen und 25 tollen Seminartagen
- in Kita, Hort, Grundschule, Behindertenwerkstatt, mit Senioren oder mit Geflüchteten
- du bekommst Taschengeld, HW-Profikard, 27 Urlaubstage, Zeugnis und Seminarzertifikate

Alle Infos u.a. zu unseren Leistungen, freien Einsatzstellen sowie zur Online-Bewerbung ab sofort auf: www.awo-hamburg.org/freiwilligenarbeit

AWO Landesverband Hamburg e.V.

LOGES-SCHULE Bildung hat immer Zukunft! Physiotherapieausbildung mit begleitendem Studiengang bacc.

Beginn: Juni/September 2016 26389 Wilhelmshaven, Antoniusstr. 14 26135 Oldenburg, Bismarckstr. 5-7 Tel. 04421/98880 u. 0441/999570 www.loges-schule.com

Tag der offenen Tür Samstag, den 05. März 2016 von 10:00 bis 15:00 Uhr
Berufsfachschule für Ergotherapie - Staatlich anerkannte Ersatzschul- Anerkannte Schule der World Federation of Occupational Therapists (WFOT) • DVE- Zertifikat 2000
Am Bahnhof 4, 29549 Bad Bevensen
Tel.: 05821/42062 • Fax 05821/ 3429
bfs-ergotherapie@t-online.de • www.bfs-ergotherapie.de
Nächster Ausbildungsbeginn: 01.08.2016

Seminare Ökologisches Bauen

Weiterbildung Fachkraft Strohballenbau (FASBA) 200 Stunden • Starttermin: 7.03.2016 (März & Juni)
Einführung in den Strohballenbau: 25. – 29.04.2016
Einführung in den Lehm-Bau: 4. – 07.02.2016

Bildungswerkstatt für nachhaltige Entwicklung e.V. Artilleriestr. 6 • 27283 Verden 04231 / 960 254 51 www.biwena.de

Gesundheitsberufe in Hamburg studieren

Studium Vollzeit
• Logopädie B.Sc.*
• Physiotherapie B.Sc.**
• Soziale Arbeit B.A.**
Studium berufs begleitend***
• Ergotherapie B.Sc.
• Logopädie B.Sc.
• Physiotherapie B.Sc.
• Gesundheit & Management B.Sc.!

Termine
• 02.03. und 06.04. 2016
• 17.02. und 09.03. 2016
*** 16.02. und 08.03. 2016

Jetzt Platz für 2016 sichern!
Kontakt: Alsterterrasse 1 | 20354 Hamburg 040 8221786-11 | www.hs-fresenius.de
Berlin | Düsseldorf | Frankfurt am Main | Hamburg | Idstein | Köln | München | New York
Anerkannt als PDL-Weiterbildung

HISW Hamburgisches Institut für Systemisches Weiterbildung

Wir starten wieder die folgenden Weiterbildungen:
• **Systemisch Arbeiten und Beraten**, DGSF (2 ½ Jahre), **Start: 27.05.2016**
• **Systemische Arbeit und Beraten (in Kiel)**, DGSF (2 ½ Jahre), **Start: 15.04.2016**
• **Systemische Therapie, Beratung und Familienarbeit**, DGSF (3 Jahre), **Start: 28.10.2016**
• **Systemische Traumapädagogik**, appl. DGSPT (2 Jahre), **Start: 20.02.2016**
• **Systemische Mediation** DGSF/BM (1 ½ Jahre), **Start: 10.06.2016**
• **Systemische Beratung/Coaching für Studenten/Berufseinsteiger**, GK (1 Jahr), **Start: 16.07.2016**
• **Syst. Beratung v. sozialen Systemen/Organis.**, DGSF (2 Jahre), **Start: 26.08.2016**
• **Heilpraktiker für Psychotherapie** (10 Monate), **Einstieg mgl.: 13.02.2016**

Aufbaukurse:
• **Syst. Supervision/Coaching/Organis.** Beratung DGSF (2 Jahre), **Start: 01.04.2016**
• **Systemisch Integrative Therapie**, DGSF (1 ½ Jahre), **Start: 28.04.2016**
• **Systemische Kunsttherapie**, (2 ½ Jahre), **Start: 02.09.2016**
• **Fortbildung: Systemische Sexualtherapie (FoBi-Einheiten)**, **Start: 13.10.2016**

Workshops zu den Themen:
Syst. Traumapädagogik GK 20./21.02. + 28./29.05.2016 / **Entwicklung: Säuglinge/ Kleinkinder** 26.-28.02.2016 / **Biografisches Schreiben in Syst. Beratung** 05.-06.03.2016 / **Möglichkeiten videogestützter Beziehungsförderung in Beratung** 01.-03.04.2016 / **Liebe, Neugier, Spiel** 02.04.2016 / **Familienrekonstruktion** 04.-11.03.2017 / **Die Beratung von Mobbingbetroffenen**, DGSF 26.-27.11.2016

Infoabend: 23.02.2016 und 17.03.2016 jeweils 18 Uhr im HISW.
Wir nehmen Weiterbildungsinteressierte an!
Weitere Informationen und Workshops: www.hisw.de
HISW, Bargtheider Str. 124, 22143 Hamburg-Rahlstedt, Telefon: 040-6779991

KREISEL e.V. Institut für Weiterbildung Ehrenbergstr. 25 • 22767 Hamburg-Altona Tel. 040 - 38 61 23 71

So kann Inklusion gelingen! Weiterbildung Integrative Lernförderung & Lerntherapie (1 Jahr berufs begleitend) Starttermine: 1. April, 23. September 2016 & Januar 2017 Weiterbildung Pädagogische Assistenz in Schule & Kita (10 Tage) Starttermine: 20. April & September 2016 Informationen und Anmeldung unter www.kreiselhh.de

Ausbilder-Eignungsprüfung (AdA) in 1 Woche 2016: 15.2./14.3./4.4./9.5./30.5./6.6./25.7./22.8./5.9./10.10./7.11./28.11. **Meisterprüfung Teil 3 in 2 Wochen** (früher Technischer Fachwirt/in bzw. Fachkauffrau/-mann HWK) 2016: 22.2./18.4./13.6./8.8./19.9./24.10./14.11./5.12. **Bildungskontor GmbH • Gerd Wilkens • Am Wendehafen 8-12 • 26135 Oldenburg Tel.: 0441 - 92 66 13 0 • www.bildungskontor.de • E-Mail: info@bildungskontor.de**

AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT IN HAMBURG

- **Ergotherapie**
- **Physiotherapie**
- **Physiotherapie Nachqualifizierung**
- **Masseure & med. Bademeister**

DIE SCHULE für Berufe mit Zukunft Lilienstraße 5-9 • 20095 Hamburg • Telefon 040, 32 50 71 50 www.die-schule.de