



Methodenkoffer

Resilienz durch Wertschätzung

Mein bestes resilientes Selbst sein

Teil 1: Erkundung/Entdeckung (in Interviewduos)

- Nimm ein DIN A4 Blatt, falte es so als würdest du ein Heft daraus machen und gib es deiner Interviewpartner:in. Als Interviewer:in notiere bitte die Schlüsselmomente, Highlights und Kernthemen auf der Rückseite des Heftchens deines Gesprächspartner:in.
- Fragen für das Interview:
 - Erzähl mir eine Geschichte, die mich mitnimmt in eine Erfahrung in der du in deinem „besten resilienten Selbst“ geruht hast.
 - Was schätzt du an dir und den anderen Beteiligten der Geschichte besonders?
 - Welche drei Wünsche hast du an dich um dein „bestes resilientes Selbst“ zu sein?
- Teile die Highlights aus dem Interview
 - Was hat dich am meisten beeindruckt?
 - Was sind aus deiner Sicht die Kernthemen?
- Gib das Heftchen zurück an deinen Interviewpartner:in. Wechselt die Rollen.

Teil 2: Träumen – in einem Bild

Suche dir dein Kernthema oder deine Kernthemen und gestalte die Vorderseite von deinem Heftchen mit einem Bild über dein zukünftiges „bestes resiliente Selbst“ – nutze Collagen oder bunte Stifte.





Methodenkoffer

Resilienz durch Wertschätzung

Mein bestes resilientes Selbst sein

Teil 3: Träumen – ein provokativer Satz

Schreibe einen Satz, der dich selbst provoziert, dein „zukünftiges bestes resiliente Selbst“ zu sehen, auf die linke Innenseite deines Heftchens. Einen vollen Satz im Präsens, der mutig ist und dich zum Handeln auffordert.

Es kann auch ein Slogan sein, oder eine Schlagzeile in der Zeitung....

Teil 4: Gestalten – wie lässt du deine Zukunft Wirklichkeit werden?

Wie wirst du dein (neues) resilientes Selbst leben? Welche Schritte wirst du gehen? Welche Aktionen wirst du machen um Hoffnung, Verzweiflung und Vergebung zu erleben? Wie wirst du Appreciative Inquiry in deiner Führungsarbeit nutzen? Schreibe die Grundschritte und Aktionen auf der rechten Seite deines Heftchen auf.

Zeige dein Heftchen anderen!

Teil 5: Umsetzen – deine Zukunft nachhalten!

Nimm dein Heftchen und TU ES!

Dann: feiere, erkunde neu, träume wieder und gestalte um!



“Hope, despair and forgiveness. We think that the interplay between these three elements and taking an appreciative inquiry approach to them are at the core of resilience”



Mehr zur Methode:

Joan McArthur-Blair & Jeanie Cockell „Building Resilience with Appreciative Inquiry – A Leadership Journey through Hope, Despair and Forgiveness” – frei übersetzt von Nicola Kriesel