

# Mit Selbstvertrauen Konflikte managen

Workshop auf der BuKoF Jahrestagung 2016  
,Nachhaltige Gleichstellungspraktiken‘  
mit

Bianca Beyer, Universität der Künste Berlin

Susanne Plaumann, Beuth Hochschule für Technik Berlin

# Regeln für die Arbeit in der Gruppe

- Bilder Anderer erst betrachten, wenn sie ‚freigegeben‘ sind, nicht während des Prozesses.
- Bei der Besprechung von Bildern nur beschreiben, was ihr wahrnehmt (Formen, Farbenkonzentrationen, Farbenspiele, Bewegung im Bild). Keine Interpretation.
- Bei Feedback lohnt sich Sandwichtechnik: Nenne ein Lob, dann eine Kritik und ein Lob.

# 1. Einstiegsbild Ich-Farbe

- Wähle eine Farbe, die deiner heutigen/jetzigen Stimmung entspricht.
- Male auf dem Blatt mit geschlossenen Augen Kreise/Kringel.

## Übungsziel:

- Auflockerung, Farbempfinden
- Mit dem Material vertraut werden.

## 2. Farbendialog

- Jede Person sucht sich eine Farbe aus. Nehmt eine Farbe, mit der ihr gerne Sprechen möchtet, euch einer anderen Person gegenüber gern ausdrücken möchtet. Mit der ihr euch wohl fühlt.
- Setzt euch paarweise gegenüber an ein Blatt.
- Ihr sprecht nonverbal, indem ihr eine Malaktion ausführt. Also eine Linie zeichnet, einen Kreis, eine Welle, eine Fläche etc. Jede Person darf jeweils einmal Sprechen, dann ist die andere dran.
- Bitte nur Formen und Flächen malen, nicht gegenständlich - keine Figuren, Auge, oder Herz. Bleibt bei Formen und Flächen.
- Pro Person ein Zug, dann ist die andere Person dran.

# 2. Farbendialog (Auswertung)

## Übungsziel:

Dynamiken im Gespräch – worauf reagiere ich, wann und wie initiiere ich?

## Fragen der Auswertung:

- Wie geht es mir damit?
- Wie habe ich die Übung erlebt? (Prozess beschreiben?)
- Gab es Gesprächs-Dynamiken?
- Wann und wobei habe ich mich wohl gefühlt? Was hat mich gestört?
- Für welche Art von Gespräch ist die von mir gewählte Farbe gut geeignet?
- Welche Art des Gesprächs macht mir am meisten Probleme in der Arbeit?
  
- Welcher Zug/Malaktion würde dir dafür Selbstvertrauen geben?
- Welche Farbe würdest du dafür wählen?

# 3. Malen nach Ansagen

Die eine Hälfte der Teilnehmenden schaut sich ein Bild mit einer einfachen Szene an (4 Beispiele)

- Leite deine Partnerin an, das Bild zu gestalten.
- Du darfst nur jeweils einen Satz ansagen, dann folgt die Malaktion.
- Korrekturen oder Hilfestellungen sind nicht erlaubt. Ausgehend von dem Gemalten gibst du die nächste Anweisung für die nächste Malaktion.

## Übungsziel:

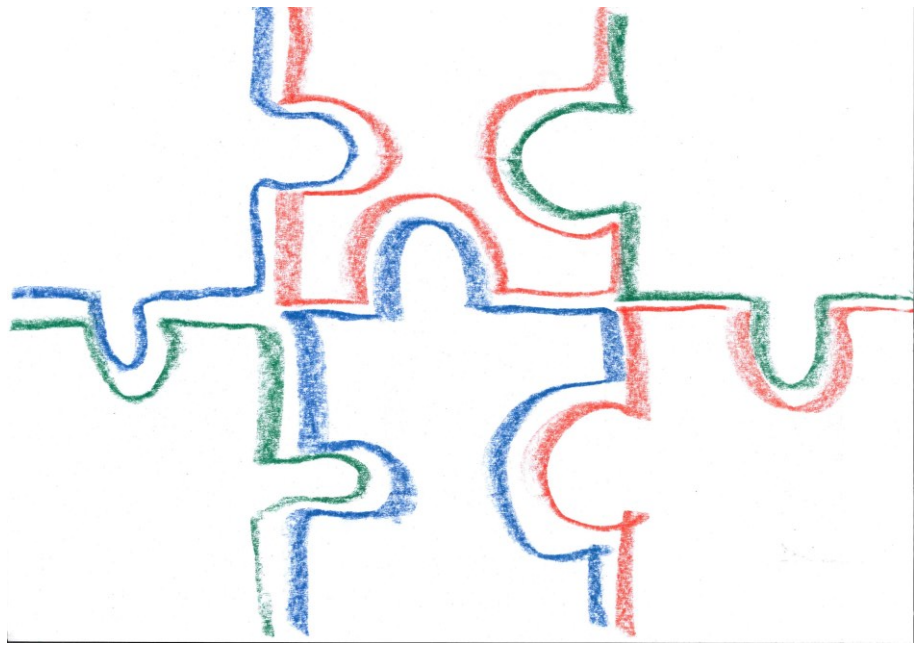
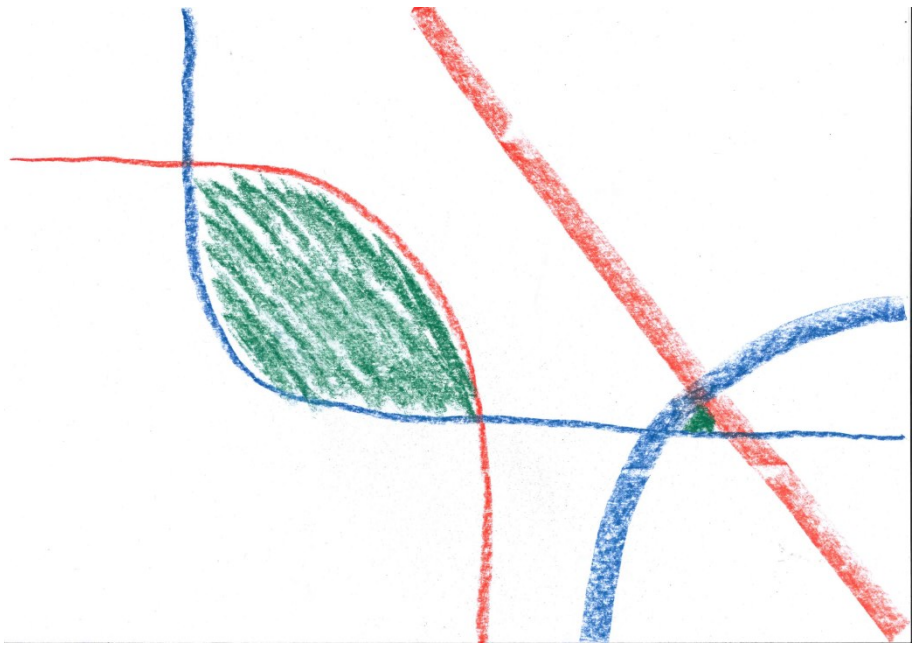
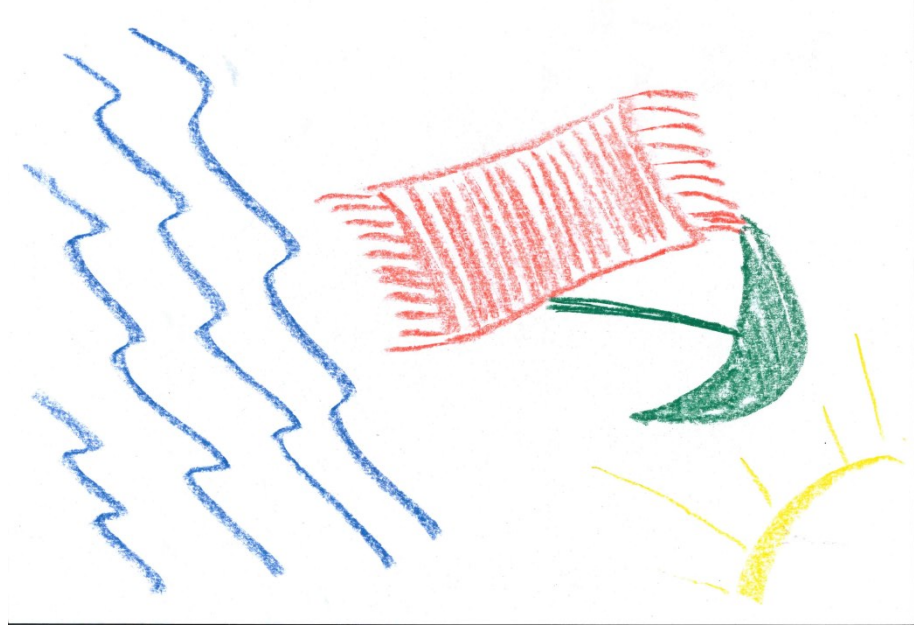
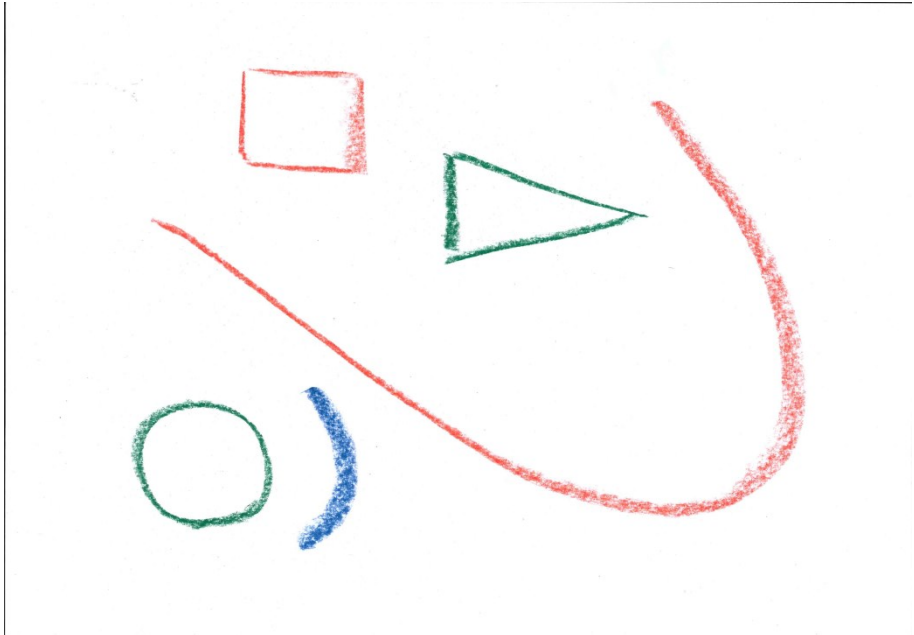
Ansagen durchdenken, gut anleiten.

„Fehler“ akzeptieren und das beste Ergebnis entwickeln.

Erkennen, dass wir alle unsere eigenen Bilder im Kopf haben.

## Fragen:

- Wie ging es dir in deiner Rolle?
- Was ist dir besonders aufgefallen?
- Was war angenehm/unangenehm
- Hat dich etwas überrascht?



# 4. Haus-Baum-Hund

Malt paarweise mit nur einem Stift, den beide gleichzeitig führen, ein Bild mit den oben genannten drei Elementen. Alles muss nonverbal ablaufen, keine Absprachen, keine Gestikulation.

**Übungsziel:** Eigene Rolle in der kooperativen Arbeit reflektieren.

**Fragen:**

- Kannst du deine Rolle benennen?  
War sie durchgängig gleich oder hat sie gewechselt?
- Was ist dir besonders aufgefallen? Hat dich etwas überrascht?
- Mit welchen Dynamiken hast du dich besonders wohl gefühlt?
- Wann ging es dir nicht gut? (Wie) konntest du das auflösen?



# 5. Empowerment

- Male dich selbst, als eine Figur.  
Mit der Farbe und in der Art, wie es dir im Moment geht.
- Klebe das Blatt auf ein leere DinA3 Blatt und hänge es an die Wand.
- Wie geht es dir damit, dich so zu betrachten.

Übungsziel: Eigene Reflektion. Innen-, Außenwahrnehmung.

- Schaut euch in Ruhe die Bilder an und schenkt den Figuren der Anderen etwas. Ihr dürft den gesamten Raum nutzen und zur Figur etwas hinzuzeichnen – abstrakt oder gegenständlich.

Übungsziel:

- Außenwahrnehmung abgleichen
- Unterstützung geben und annehmen.

## 6. Abschluss

- Fülle ein Blatt mit einer Wohlfühl-Farbe ganz aus.
- Stell dich auf das Blatt.
- In die Ruhe kommen, locker hinstellen. Augen schließen. Entspannt Atmen.
- Lass die Farbe, in der du stehst fließen.
- Wo in deinem Körper spürst du Resonanzen? Kann diese Farbe dir Kraft geben in einem Konflikt?
- Gibt es eine Farbe, die du lieber wählen würdest vor einer schwierigen Situation?

# Kontakt

## Bianca Beyer

Universität der Künste Berlin (UdK Berlin)

Einsteinufer 43-53

10587 Berlin

[frauenbeauftragte@udk-berlin.de](mailto:frauenbeauftragte@udk-berlin.de)

## Susanne Plaumann

Beuth Hochschule für Technik Berlin (Beuth HS)

Luxemburger Str. 10

13353 Berlin

[plaumann@beuth-hochschule.de](mailto:plaumann@beuth-hochschule.de)