Die A/B-Weiche

Wenn Umdenken die falsche Antwort wäre

Moderationshilfe für den Moment, in dem eine echte Geschichte im Raum steht



So setzt du das Material ein

Lies die Seiten vor dem Seminar einmal durch. Beim Moderieren liegt Seite 3 neben dir, die Satzstarter auf Seite 4 und der Abbruchpfad auf Seite 5 helfen, wenn eine persönliche Geschichte zu nah wird.

Inhalt

Nicht jede Belastung ist B. ..... Seite 2
Drei Fragen, drei Wege ..... Seite 3
Sprechen, ohne umzudeuten ..... Seite 4
Wenn du abbrechen solltest ..... Seite 5

Nicht jede Belastung ist B.

Vor der ganzen Gruppe abgewertet, sie sagt „Ich bin unfähig“: Beides stimmt zugleich – die Rückmeldung war abwertend (A), der Satz ist eine globale Selbstabwertung (B).

Profi-Prinzip

A prüfen, bevor B verändert wird. Beide Ebenen dürfen gleichzeitig relevant sein. Wenn eines der drei Signale zutrifft, schütze und kläre zunächst die Situation.

Drei sichtbare Signale für Arbeit an A

1. **Eine reale Grenzverletzung oder Bedrohung.**
2. **Fehlende Freiwilligkeit, Abhängigkeit oder Gruppendruck.**
3. **Eine notwendige Veränderung von Regeln oder Bedingungen.**

Drei Fragen, drei Wege

Nutze diese Reihenfolge, während du moderierst.

1

Ist A sachlich und sicher?

NEIN: Schutz, Gesprächsrahmen oder Bedingung verändern. JA: Beobachtung und Interpretation trennen.

2

Ist B wirklich eine starre Forderung?

Frage nach dem „muss“, „niemals“ oder globalen Urteil. Nicht jede negative Einschätzung ist irrational.

3

Bleibt eine hilfreiche Handlung übrig?

Wähle eine konkrete Reaktion statt erzwungener Zuversicht. Wenn nein: Noch einmal A und Ressourcen prüfen.

Sprechen, ohne umzudeuten

Drei präzise Interventionen für einen heiklen Moment.

1. **A klären**
   „Was genau wurde gesagt oder getan?“ Du sammelst Beobachtungen, keine Urteile.

2. **B erkunden**
   „Was davon wäre schlimm – und warum?“ Du fragst, statt einen Glaubenssatz zu diagnostizieren.

3. **C / Handlung**
   „Was sollte sich jetzt konkret ändern?“ Du öffnest die äußere und die innere Handlungsseite.

> **Stopp-Satz**
> „Wir müssen diese persönliche Geschichte hier nicht vertiefen.“

Wenn du abbrechen solltest

Gute Moderation erkennt die Grenzen ihrer Methode.

Stopp oder Methodenwechsel

1. **Die Person wirkt überwältigt oder will nicht weiterreden.**
2. **Andere kommentieren oder „korrigieren“ ihre Innenwelt.**
3. **Das eigentliche Problem ist eine aktuelle Grenzverletzung.**
4. **Die Übung entwickelt sich zur Behandlung privater Belastungen.**
   Es geht um Trauer oder Verlust – anerkennen, nicht disputieren.

Dann entscheide konkret

1. **Beenden**
   Selbstoffenbarung sofort beenden oder anonymisieren.
2. **Sichern**
   Sicherheit und Freiwilligkeit im Seminar wiederherstellen.
3. **A klären**
   Bei realen Problemen Klärung von A priorisieren.
4. **Verweisen**
   Bei ernstem persönlichem Hilfebedarf an geeignete professionelle Anlaufstellen verweisen.

Ein hilfreicher Gedanke ersetzt kein faires Umfeld.