



## Mediationsübungsgruppe 03 – 2024 / 2025 Erfahrungsaustausch, Intervision, Reflexion

### Ablauf:

- 1) 18:15 Uhr, ankommen, Smalltalk.
- 2) Start: 18:30 Uhr mit Begrüßung.
- 3) Einstiegsritual:  
Wird abwechselnd von den Gruppenteilnehmern\*innen gestaltet. Inhalt und Form bleibt dem Gestalter überlassen.
- 4) Organisatorisches.
- 5) Blitzlicht:  
Drei Minuten pro Teilnehmer\*in - wird mit einer großen Sanduhr selbst überwacht - Inhalte:
  - a) was hat mich in den vergangenen zwei Wochen in Beziehung mit mir und anderen (im Zusammenhang mit mediativer Konfliktbewältigung) im Alltag bewegt?
  - b) habe ich etwas mit, das ich mit der Gruppe teilen oder mir von der Gruppe eine Unterstützung holen möchte? - „Mitbringsel“
  - c) ein Bedürfniswort (Ich brauche...).
  - d) ein Gefühlswort (Ich bin...).
- 6) Überprüfung:  
Drei Minuten (eine Sanduhrlänge) ob nach der Runde Fragen aufgetaucht sind und ob es doch ein Mitbringsel gibt. Rückfragen zum Blitzlicht oder Ergänzungen zum Blitzlicht, falls ein\*e Teilnehmer\*in wichtiges in der vorgegeben Zeit nicht unterbringen konnten.
- 7) Hauptteil:  
Option 1: „Mitbringsel“ der Teilnehmer\*innen - falls mehr als eine\*r etwas mit hat, wird mit die\*der Beitragende und der Gruppe die Reihenfolge ausgemacht. Es wird das Thema genauer ausgeführt und die\*der Beitragende wird dann gefragt ob sie\*er Rückmeldungen von der Gruppe will, oder nicht.  
Option 2: „Liegt etwas in der Luft“ - Mehrfachgenannte Themen in den „Blitzlicht - Beiträgen“ - werden von der\*dem Gruppenleiter\*in der Gruppe vorgeschlagen. Falls die Gruppe den Vorschlag akzeptiert, wird die\*der, welche\*r das Thema als erster eingebracht hat, aufgefordert seine Fragestellungen zu wiederholen und zu vertiefen.  
Option 3: Eine von der\*dem Gruppenleiter\*in vorbereitete Übung. Zum Beispiel, die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation, Übung mit Bodenanker.  
Option 4: Ein\*e externe\*r Vortragende\*r referiert über ein Thema.
- 8) Schlussblitzlicht: was nehme ich mit, was bleibt da. Kurz, knackig und von Herzen. Gefühlswort.
- 9) Festlegung wer beim nächsten Gruppenabend das Einstiegsritual vorbereiten wird.
- 10) Abschlussritual.
- 11) Ende: 20:30 Uhr.
- 12) Fotoprotokoll per Email an die Teilnehmer\*innen.

### Zeitleiste:

1	18:15	18:30	15 Minuten	Ankommen, Smalltalk
2	18:30	18:31	1 Minuten	Begrüßung
3	18:31	18:36	5 Minuten	Einstiegsritual
4	18:36	18:41	5 Minuten	Organisatorisches
5	18:41	19:27	46 Minuten	Blitzlicht
6	19:27	19:30	3 Minuten	Überprüfung
7	19:30	20:20	50 Minuten	Hauptteil
8	20:20	20:24	4 Minuten	Schlussblitzlicht
9	20:24	20:25	1 Minuten	Festlegung Einstiegsritual
10	20:25	20:30	5 Minuten	Abschlussritual
11	20:30	20:30	0 Minuten	Ende

Mit mediativen Grüßen  
Brückenbau Mediation



Dr.<sup>in</sup> Dagmar Geppert  
+43 681 20817440  
(Schriftführerin)



Paul Stern  
+43 650 3350700  
(Obmann)



Carola Leitner BSc  
+43 677 64809292  
(Kassiererin)