



EHRENAMTSAKADEMIE
DES NRW-HANDWERKS
Freiwillig vorn, aus Überzeugung gut.



Selbstlernangebote Anderer für das Ehrenamt gewinnen. Übungen.

Gefördert von der Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





1. Anleitung zur Selbstexploration.



Anleitung zur Selbstexploration

1. Nimm dir ein Blatt Papier (oder auch ein digitales Tool)
2. Fang an und lass deine Gedanken zum Thema ‚Motivation für das Ehrenamt fließen – schreib alles auf!
 - Was für Bilder und Gedanken kommen dir in den Sinn?
 - An welche Geschichten denkst Du dabei?
 - Was für Gefühle kommen in dir auf?
 - Was bedeutet das Ehrenamt für dich? Denke in Extremen!
 - Was liebst Du daran?
 - Was hasst Du daran?
 - Wie wäre eine Welt ohne Ehrenamt?
3. Geh deinen Assoziationen nach – hinterfrage dich immer wieder!
4. Sei ehrlich mit dir selbst. Auch zum Beispiel ‚egoistische‘, ‚selbtherrliche‘ oder ‚machthungrige‘ und ‚kindliche‘ Gedanken sind spannend!
5. Wenn Du das Gefühl hast, es kommt nichts mehr, hör auf 😊



2. Überprüfe Dich!

Fragen zur Selbstexploration.



Wie leicht oder schwer ist es dir gefallen, aktiv zuzuhören?

Zuhören muss man oft üben, um auch länger dran bleiben zu können. Social Media und das digitale Leben haben alles schneller gemacht. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit erstmal wieder daran gewöhnen. Einfach immer wieder probieren und dran bleiben! 😊

Wie leicht oder schwer ist es dir gefallen, nachzufragen und das Gespräch zu vertiefen?

Manchmal fällt es uns schwer weiter nachzufragen, weil wir unbewusst vielleicht gar nicht wissen wollen, was der/die andere sagt. Denn wenn wir mit anderen ein tiefes Gespräch führen, lernen wir immer auch etwas über uns selbst, müssen auch was von uns selbst preisgeben. Das ist gar nicht so einfach! Geh hier immer nur so weit, wie Du dich wohl fühlst, aber probiere es immer wieder mal aus.

Hast Du in deinen Gesprächen Hinweise auf intrinsische Motive des inneren Kindes finden können?

Wenn nicht: gar nicht schlimm! Wenn doch: super! Es hilft immer, wenn man wirklich ganz interessiert ist an dem, was das Gegenüber erzählt. Ehrliches Interesse führt automatisch zu nachfragen, vertiefen und aktiverem Zuhören.



2. Übungen und Tipps zum Aktiven Zuhören



Tipp #1

Währenddessen nichts anderes tun

Tipp #2

Aufmerksamkeit auch körperlich signalisieren

Tipp #3

Nachfragen und nichts für selbstverständlich nehmen

Tipp #4

„Inwiefern...?“ anstatt „Warum/wieso?“ fragen

Tipp #5

Gesagtes nochmal zusammen fassen

Tipp #6

Auf Widersprüche oder Abschwächungen achten