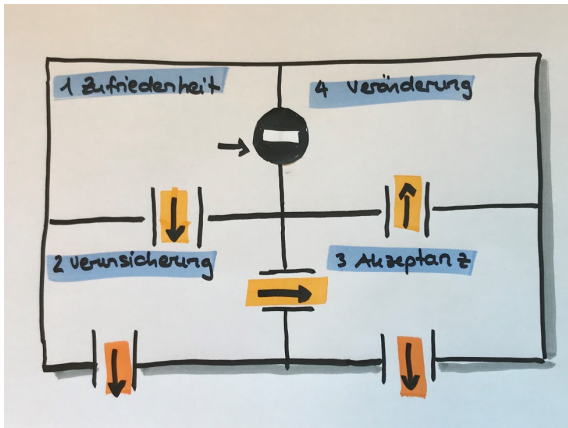


## Übung Vierzimmerwohnung der Veränderung

### Kurzbeschreibung

Die Vierzimmerwohnung der Veränderung hat vier Zimmer.



Die einzelnen Zimmer der Vierzimmerwohnung der Veränderung sind unterschiedlich eingerichtet. In allen vier Zimmer herrscht jeweils eine andere Stimmung.

Zimmer	Beschreibung
Zufriedenheit	Alles in Ordnung, Behaglichkeit und Routine Trägheit und Selbstzufriedenheit  -> <b>Plötzlich: eine Veränderung/Störung kommt</b>
Verunsicherung	Angst, Unsicherheit, Frust Wut, Resignation,  -> <b>Wahlmöglichkeit: Ausgang oder Zimmer «Akzeptanz»</b>
Akzeptanz	Probleme anerkennen, Ängste anerkennen Realität sehen, Neues auch als Chance annehmen  -> <b>Wahlmöglichkeit: Ausgang oder Zimmer «Veränderung»</b>
Veränderung	Aktivität, Engagement, Freude Ausprobieren, Neues entdecken, Neues lernen, neue Zufriedenheit  -> <b>Veränderte Situation ist die neue Realität</b>

### Aufgabe

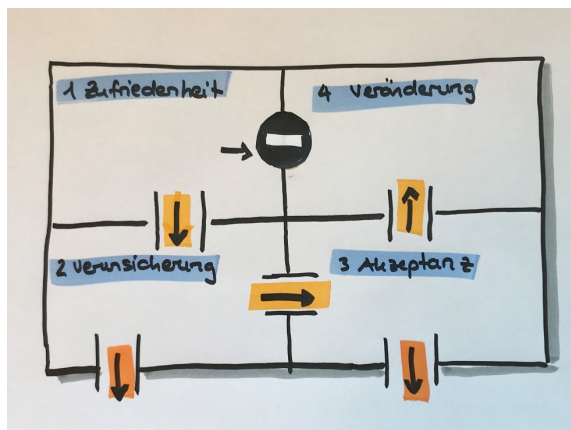
Bitte überlege dir, in welchem Zimmer du dich momentan befindest und wie du dich dabei fühlst. Was brauchst du, um ins nächste Zimmer zu wechseln?

### Material

Du erhältst folgendes Material:

- 1 Übungsanleitung (dieses Blatt)

# Übung Vierzimmerwohnung der Veränderung: Informationen für die Übungsleitung



## Kurzbeschreibung

- Die Teilnehmenden unterstützen, anhand der Analogie der Vierzimmerwohnung über die aktuelle Befindlichkeit zu sprechen.

## Ziele

- Verstehen, dass Verunsicherung und Akzeptanz zu Veränderung gehört
- Die eigene Situation besser verstehen und den nächsten Schritt erkennen

## Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
1	Vorstellung des Modells	Grafik Vierzimmerwohnung	5'
2	Instruktion im Plenum	Aufgabenbeschreibung (siehe S. 1) Allenfalls vier Zimmer auf dem Boden aufzeichnen und mit TN durch die einzelnen Zimmer gehen	10'
3	Individuelle Reflexion – evtl. in Paaren	TN Position beziehen lassen (Fragestellung siehe S. 1)	5'
4	Reflexion im Plenum	Reflexionsfragen (siehe unten)	15'

## Material

- Aufgabenbeschreibung
- Evtl. vier Zimmer am Boden aufgezeichnet und Beschreibung je Zimmer auf A4-Blatt ausgedruckt

## Reflexion

Mögliche Fragen für die Reflexion in Plenum

- Wann habt ihr das letzte Mal einen Umzug in der Vierzimmerwohnung erlebt? Schlüsselmomente?
- Generell: Was hilft für den Wechsel von Zimmer «Verunsicherung» ins Zimmer «Akzeptanz», was für den Übergang vom Zimmer «Akzeptanz» ins Zimmer «Veränderung»?

Mögliche Kernerkenntnisse

- Leider gibt es keine Abkürzung vom Zimmer «Zufriedenheit» direkt ins Zimmer «Veränderung». Der Weg führt immer über das Zimmer «Verunsicherung» und das Zimmer «Akzeptanz».
- In beiden Zimmern «Verunsicherung» und «Akzeptanz» gibt es auch einen Ausgang nach Draussen (exit). Ziel ist, dass möglichst wenige Mitarbeitende diese Ausgänge nehmen, sondern am Ende im Zimmer «Veränderung» mit dabei sind.
- Es ist auch möglich, dass nicht alle Mitarbeitenden den Übergang ins Zimmer «Veränderung» schaffen. In diesem Fall ist dafür zu sorgen, dass sie möglichst würdevoll den Ausgang nehmen können.