



„Eine Familienmediation ist ein gemeinsames Gespräch bei dem sich Eine/r als Mediator/in erfahren darf“

Zu wenig
Zu zurückhaltend
Zu leise

Genug
Wertschätzend

Zu viel
Zu fordernd
Zu laut

Herzlich Willkommen zum „wertschätzenden Familiengespräch“



Mein Name ist **Marlon Melzer**.
Ich bin Kommunikationscoach,
Mediator und Meditationslehrer
und möchte dich mit dieser Vorlage für ein
**wertschätzendes und strukturiertes
Familienmeeting** inspirieren.

Kommunikations - Tool für die strukturierte & wertschätzende Kommunikation innerhalb der Familie.

- fördert den Zusammenhalt innerhalb der Familie
- gibt Sicherheit und schafft gemeinsame Stabilität
- hat einen Lerneffekt für alle Beteiligten, insbesondere für Kinder
- ist nachhaltig für regelmäßige Familiengespräche nutzbar
- hat einen professionellen Ansatz und kann dennoch spielerisch umgesetzt werden
- achtet auf die Bedürfnisse und Gefühle aller und bildet damit die Grundlage bewusster und transparenter durch die Krise zu kommen
- erhöht die Familienachtsamkeit und erzeugt ein verbessertes Miteinander

0 Was ist die Mediation ?

(Gemeinsame Klarheit)

*Die Resonanz
der Mitte*

Der Familienmediator / die Familienmediation

Der Mediator unterstützt ein Miteinander auf dem Weg durch die Krise.

Ein Mediator kann jeder Mensch sein, werde du es in deiner Familie!

Als Familienmediator solltest du grundsätzlich folgendes beherzigen:

- Du bist der Initiator und übernimmst die Rolle des Familienmediators
- Der Mediator weiß um die Macht der Kommunikation für die Besonnenheit und den Zusammenhalt der Familie
- Der Mediator sorgt für die Struktur, die Planung und Einhaltung der regelmäßigen Familienmeetings
- Der Mediator hat die Gesprächsführung und erklärt kurz den Ablauf des Meetings
- Der Mediator erarbeitet als erstes mit allen Anderen gemeinsame Gesprächsregeln
- Der Mediator klärt auf, fragt nach Gefühlen, Bedürfnissen und Erwartungen und äußert stets seine eigenen
- Der Mediator koordiniert die Rahmenbedingungen, Wo?/ Wie lange?, Wie oft? und sorgt für die notwendigen Hilfsmittel zur Visualisierung der Themen wie Stifte, Papier, Pinnwand usw.

„Der Familienmediator ist nicht der Alleinverantwortliche und nicht Alleinberatende der Familie, sondern moderiert und unterstützt gemeinsame Ideen und Lösungsfindungen mit allen Familienmitgliedern.“



„In Krisenzeiten sind gemeinsame Rituale, wie die **Familiientagung**, eine wirkungsvolle Methode, um für Stabilität zu sorgen“



Bitte nimm dir etwas Zeit beim Vorbereiten und drucke die folgenden Folien für deine Familienmediation aus.

Ablaufplan
(Gemeinsamer Weg)

5. Fixieren von allen neuen Ideen, Regeln und sonstigen Lösungswegen
(Gemeinsamer Erfolgsweg)

3. Was ist uns wichtig?
(Eigene Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle)

1. Wie sprechen wir miteinander?
(Gemeinsame Regeln)

Quelle

*Fluss
der Mitte*

2. Worüber sollten wir sprechen?
(Gemeinsame Themen)

4. Wie können Lösungswege, Regeln und ein Miteinander aussehen?
(Gemeinsame Ideen)

0. Was und warum machen wir eine Familienmediation?
(Einleitung und gemeinsame Klarheit über die „Krise“)

*Die Resonanz
der Mitte*

**Familienmediation für
Jedermann/frau**

Vor Beginn des Familienmeetings

- Bitte teile deiner Familie mit, dass es ein gemeinsames Familienmeeting bezüglich der (Corona) Krise gibt
- Gib eine genaue Uhrzeit, den Ort und die Dauer (ca. 2 Std) bekannt
- Bitte mach dir ein paar Stichpunkte zum Status Quo, der aktuellen Sachlage und der Beurteilung durch dich unter Berücksichtigung der politischen und gesellschaftlichen Meinungsbilder
- Schaffe einen „Wohlfühl-Raum“ für euer Gespräch. Schon eine leise Lounge Musik, eine Kerze und auch kleine Leckereien deuten auf ein „Familien Entertainment“ hin und machen ein langweilig anmutendes Gespräch zu einem rituellen Familienevent

„Kinder bekommen von uns Lösungen, doch wie wir zu diesen kommen, zeigen wir ihnen nicht. Unsere Kinder an Entscheidungsprozessen und Lösungswegen teilhaben zu lassen, ist das nachhaltigste und wirkungsvollste Mittel, um standhafter durchs Leben zu schreiten.

Schon Indianerstämme nutzen ein regelmäßiges Versammlungsritual, um auch die Kleinsten an allgemeinen Stimmungslagen und Zukunftsplänen teilhaben zu lassen“

Zu Beginn des Familienmeetings

- Bitte leite die Mediation und kommuniziere kurz folgende Punkte:

- 1.) Erläutere kurz , dass dir dieses Familienmeeting als Mediationsform wichtig ist und du mit deiner Familie jetzt alles wichtige gemeinsam besprechen möchtest. Bitte deine Familie offen dafür zu sein und hol dir von jedem Mitglied eine Einverständniserklärung aktiv an diesem Gespräch teilnehmen zu wollen.
- 2.) Beschreibe deiner Familie kurz, wie die aktuelle Sachlage aus weltlicher, lokaler und deiner Sicht ist.
- 3.) Was gibt es für allgemeine weltliche und familiäre Ver(Änderungen) in Bezug auf:
 - **Versorgung** - Einkaufen und co.
 - **Schutzverhalten** - Hygiene, Händewaschen usw.
 - **Veränderungen** - im Job, Schule, Kindergarten usw.
 - **Kontakte** - Neue Besonderheiten - Treffen mit älteren Familienangehörigen usw.
- 4.) Teile mit, dass es schon Ideen gibt, wie ihr das umsetzt, du aber gerne zusammen mit der Familie alles in Ruhe fixieren möchtest und du dir auch wünschst, dass jeder Fragen und Befindlichkeiten heute direkt auch kommuniziert. Gerade bei jüngeren Kinder kann man einen „spielerischen Aspekt“ fokussieren.

Gemeinsame Gesprächsregeln

- Bitte teile deiner Familie mit, dass du ein paar grundsätzliche Regeln aufstellen möchtest, an die sich bitte alle halten sollen. Du solltest zu Beginn laut vorlesen.

- 1.) Wir führen gemeinsam eine wertschätzende Kommunikation.**
- 2.) Wir lassen uns gegenseitig aussprechen und werden uns respektvoll behandeln.**
- 3.) Mobiltelefone werden von uns allen auf stumm geschaltet.**
- 4.) Der Mediator hat die Gesprächsleitung.**
- 5.) Alle akzeptieren eine Dauer von mindestens 1-2 Stunden.**
- 6.) Der Mediator wählt einen Schriftführer, der bei jedem Meeting wechselt.**

*- Bitte frag deine Familie, ob es Ergänzungen gibt und ob alle diese Regeln akzeptieren.
- Bestimme einen Schriftführer für dieses Familiengespräch, für die ersten Gespräche eignet sich das andere Elternteil, um mehr Routine zu bekommen.*

Klärung der Themen

- Bitte erstelle mit deiner Familie eine kurze Themenübersicht, was dir und deiner Familie wichtig ist. Sage dem Schriftführer, er soll alles fixieren.
- Anbei einige Inspirationen, um es euch etwas zu erleichtern.
- Bitte definiere mit der Familie auch die Themen - Prioritäten. Sortiere diese nach Wichtigkeit.

Mögliche Themen:

- Was dürfen wir nicht? Verbote und No – Gos
- Gibt es akute Einschränkungen? (Finanzielle usw.)
- Sinnvolles Nutzen unserer Freizeit in der Krise. Was können wir miteinander unternehmen?
- Neue Aufgabenverteilungen innerhalb der Familie. Wer übernimmt was?
- Kontakte zu älteren Familienmitgliedern
- Hilfeleistungen und Unterstützungen für (ältere, jüngere) Familienmitglieder
- Besondere Ernährungspläne zur Stärkung des Immunsystems
- Möglichkeiten die Atmung zu verbessern und körperliche Fitness durch Sport
- Umgang mit allgemeinen Gerüchten und Mutmaßungen
- Notfallkommunikation (Wie kommunizieren wir in Notsituationen?)
- Weitere eigene Themen (z.B. wie belohnen wir uns wenn wir die Krise bewältigt haben?)

Klärung aller Befindlichkeiten

- Bitte nun die Themenliste an dich nehmen und überleiten zur Bedürfnis- und Gefühlsanalyse. Bitte jeden einzelnen nun über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen. Der Reihe nach sollte jeder zu Wort kommen. Ist das geschehen, sollte die allgemeine Diskussion eröffnet werden. Vorher heißt es aussprechen lassen, zuhören und nicht alles sofort kommentieren.

Fragen die hierbei wichtig sind, können lauten:

- Wie fühlst du dich gerade?
- Was macht dir Sorge in Bezug auf die Krise?
- Was läuft gerade in der Familie nicht so gut?
- Was sollte besser laufen?
- Wie können wir uns gegenseitig besser unterstützen?
- Was benötigst du von einzelnen Familienangehörigen damit es besser wird?
- Was benötigst du von uns Eltern?
- Was benötigen wir von dir?
- Wie können wir die Zeit sinnvoll verbringen?
- Was sind deine Wünsche in Bezug auf den Weg durch die Krise?
- Was könnte uns allen mehr Zusammenhalt bieten?
- Was könnten wir als Highlight miteinander machen, wenn die Krise überwunden wird?

4. Wie können Lösungsvorschläge, Regeln und ein Miteinander aussehen? *(Eemeinsame Ideen)*

Welche Lösungsvorschläge und Ideen gibt es für einen optimalen Weg durch die Krisensituation?

- *Nimm nun die Themenliste und bitte jeden stichpunktartig dazu etwas zu sagen und im Idealfall schriftlich mit Zetteln an einer Pinnwand zu visualisieren. Das hilft euch, den Überblick zu behalten.*
- *Frag deine Familie aktiv nach Lösungen.
Z.B. Wie wollen wir mit Opa in Kontakt treten? Was wollen wir miteinander machen?
Wie oft sollen wir ein Familiengespräch führen? Welcher Tag eignet sich?*
- *Hier ist auch ein Familien Brainstorming möglich, wichtigste Regel. „Alles darf sein“
Es wird klar kommuniziert, dass miteinander aber nicht übereinander gelacht werden darf.
Alle Ideen werden unter der Themenliste strukturiert und sobald es keine Ideen mehr gibt,
darf nun ausgelesen werden.*

5. Fixieren von allen neuen Ideen, Regeln und sonstigen Lösungswegen (Gemeinsamer Erfolgsweg)

Welche Lösungen sind für alle sinnvoll?

- Wenn es am Ende zu vielen unterschiedlichen Lösungsideen kommt, die einen gemeinsamen und keinen reinen elterlichen Entschluss benötigen, kannst du Folgendes tun:

Bitte jeden, wie bei einem Würfel eine Punktzahl von 1-6 für jeden einzelnen Vorschlag zu verteilen. Eine 6 hat den höchsten Wert die 1 den niedrigsten. Schreib diese Zahl jeweils an den Vorschlag. Hat jeder bewertet, wird nun ausgezählt. Die Ideen mit den meisten Punkten haben den höchsten Familienkohärenzwert. Dieser ist ein gute Basis einen gemeinsamen Nenner zu finden ...

Sobald alle besten Ideen (Es kann die beste, die besten zwei oder drei sein) feststehen, werden diese nun alle auf einem Blatt formuliert und zusammengeschrieben.

Nachdem es der Schriftführer verlesen hat, darf jedes Mitglied ganz professionell unterschreiben oder seine Einverständniserklärung mündlich kundgeben.



„Manchmal ist ein Bewusstsein dafür,
wie man Lösungen miteinander erarbeitet wichtiger,
als die Lösung selbst ...“

Dankt Euch gegenseitig für einen gemeinsamen Weg
in die Resonanz des Miteinanders.

Macht diese Meetings zu eurem regelmäßigen Ritual.
Es bedarf nicht immer einer „Krise“,
strukturiert und wertschätzend dort zu kommunizieren,
wo es am allerwichtigsten ist

innerhalb der Familie ... 

Bitte sprecht darüber und inspiriert andere Menschen für eine gesunde
Familienkommunikation. Ein Schlüssel der (Welt) Balance.
Gerne gebt auch dieses Formular weiter.

*Allen Familien ein gutes Gelingen und viel Gesundheit weiterhin.
Euer Marlon.*

P.S. Ich freue mich über euer Feedback auf: www.marlon-melzer.de

