

# Die fünf Schritte des Kooperationsprozesses

## 1. Erkennen der Situationen, in welcher der Jugendliche aus der Kooperation bewegt/bewegen will

## 2. Klären der eigenen Bedürfnisse und Gefühle

Unterscheiden zwischen zwingenden Bedürfnissen (was will ich unbedingt und unter allen Umständen) und Wünschen (was hätte ich gerne)

Hinterfragen:

- Wozu soll das dienen? Was soll es dem Teenager geben, was mir?
- Stimmt die Überlegung überhaupt (funktioniert es)?

Welche Gefühle sind damit verbunden, wenn mein Bedürfnis/mein Wunsch nicht erfüllt werden?

Hinterfragen:

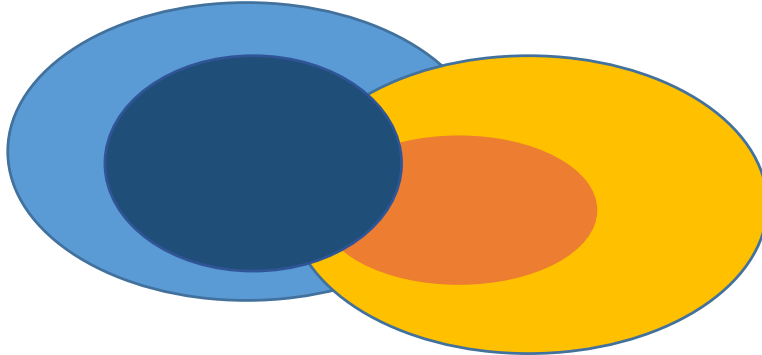
- Haben die Gefühle mehr mit mir (eigene Geschichte) zu tun oder sind diese tatsächlich situationsadäquat?

## 3. Kooperationsgespräch führen in einer ruhigen Situation

Gegenseitiges Klären der Bedürfnisse. Dabei gibt es drei unterschiedliche Ausgangslagen

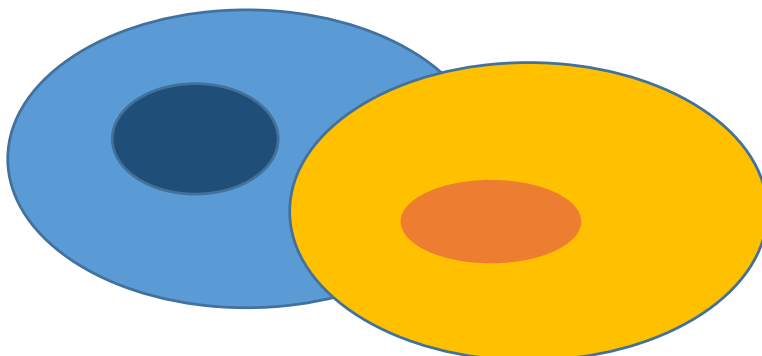
a) Einfache Situation: Bewusste akzeptable Möglichkeiten überschneiden sich

---



b) Schwierigere Situation: Bewusste akzeptable Möglichkeiten überschneiden sich nicht, unbewusste schon

---



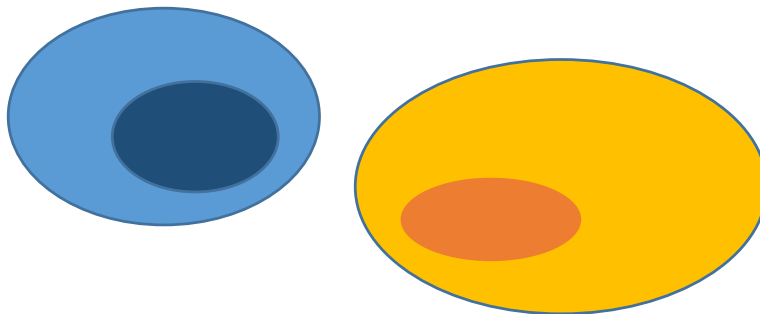
Die Bedürfnisse werden im gemeinsamen Gespräch ergründet, hinterfragt und geklärt. So wird der Bereich der bewussten akzeptablen Möglichkeiten erweitert.

Hilfreiche Schritte:

- 1) Weder ja noch nein sagen! Rahmen für ein ruhiges Gespräch finden.
- 2) Erst mal zuhören statt argumentieren: Was genau möchte der Teenager? Weswegen ist ihm das wichtig? Dabei das Gesagte wiederholen, zusammenfassen und nachfragen, ob man richtig verstanden hat
- 3) Die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Sorgen und Ängste in ähnlicher Form verständlich machen
- 4) Das gemeinsame Ziel suchen. Manchmal hilft es, vorerst die höheren Ziele zu beachten, statt sich auf konkrete Strategien/Massnahmen/Regeln zu versteifen
- 5) Risiken klären, Strategien zur Risikominimierung klären, dabei:
- 6) Bedingungen finden, welche eine Zustimmung ermöglichen
- 7) Verantwortung nicht einseitig selber übernehmen oder dem Teenager zuschieben
- 8) Kreative Lösungen suchen

c) herausfordernde Situation: Die akzeptablen Möglichkeiten überschneiden sich nicht. Mindestens eine der beiden Seiten muss sich mit etwas versöhnen, das ihr widerstrebt.

---



Wie versöhnt man sich mit einer Situation, die man so unbedingt vermeiden möchte?

- Man stimmt der Situation ohne Wenn und Aber zu
- Man fokussiert die Aufmerksamkeit auf die dadurch ausgelösten Gefühle und bleibt dabei
- Man überlässt sich den Gefühlen, bis es still wird und innerlich Frieden einkehrt

-> Diese Schritte sind auch bei Komplikationen im Kooperationsgespräch b) manchmal hilfreich

#### **4. Gemeinsam überlegen, wann der Plan überprüft werden kann und was bei einem Gelingen/Scheitern passiert**

Was hat gut geklappt?

Was hat (noch) nicht geklappt?

Was braucht wer, damit das gemeinsame Ziel erreicht wird und die Kooperation gelingt?

#### **5. Weiteres Gespräch mit Rückblick und Ausblick (Evaluation)**