

Methode Warmer Regen

Ziel:

- Wertschätzende Kommunikation erleben
- Selbstvertrauen stärken
- Verbundenheit miteinander stärken



Erspüren, Verdichten



Dauer: je nach Gruppengröße 20 – 30 Minuten



Anzahl: maximal 10 Personen; bei größeren Gruppen ggf. Untergruppen bilden



Beschreibung:

Nacheinander bekommt jede Person eine wertschätzende Rückmeldung von allen anwesenden Personen. Diese Übung fühlt sich für die gewertschätzte Person im Idealfall wohltuend und belebend an wie ein warmer Sommerregen.

Alle Teilnehmenden bis auf die zu wertschätzende Person sitzen in einem Kreis. Die zu wertschätzende Person sitzt entweder in der Kreismitte oder mit dem Rücken zur Gruppe neben dem Kreis. Letzteres fühlt sich u.U. distanzierter/ anonym, jedoch auch leichter zu ertragen/ sicherer an.

Reihum sagen die Personen im Kreis etwas Wertschätzendes über die Person in der Mitte. Wenn alle gesprochen haben, spürt die Person in der Mitte noch einmal in sich hinein und versucht die gerade gehörte Wertschätzung wirklich in sich zu spüren.

Anschließend bedankt sich die gewertschätzte Person kurz und nimmt einen Platz im Kreis ein. Eine Person aus dem Kreis wechselt in die Mitte und eine neue Runde Warmen Regens beginnt.

Zum Abschluss kann in Zweiergruppen oder im Plenum gesammelt werden, was die Teilnehmenden jeweils als Gewertschätzte:r und als

Wertschätzende:r empfunden haben und inwieweit sich ihr Gefühl für die Gruppe verändert hat.



Material:

kein Material erforderlich



Insider-Tipps: Die Wertschätzung kann bewusst offen gehalten und allgemein die Person betreffend sein. Es kann aber auch ein Thema oder Aspekt vorgegeben werden, z.B. „Dein Beitrag zu unserem Team/ zu Event XY/ zu unserem U-Prozess“; „Damit überraschst Du mich“; „Dein tollster Charakterzug“. Wer kreativer sein möchte kann Analogien und Metaphern nutzen, bspw. „Wenn unser Team ein Garten ist, dann bist Du darin ..., weil“

In der Phase des Verdichtens kann diese Methode auch genutzt werden, um die Stärken eines Prototypen (Projektentwurf; Produkt; Vorhaben) hervorzuheben. In diesem Fall „sitzt“ der Prototyp anstatt einer bestimmten Person in der Mitte. Ebenso kann diese Methode in der Verdichtungs-Phase dazu dienen, Selbstvertrauen und Verbundenheit unter den Teammitgliedern für den Weg „das U hinauf“ zu stärken, bspw. indem die bisherigen Beiträge einer jeden Person gemeinsam gewertschätzt werden.



Weiterführende Quellen:

Warmer Regen oder „Warme Dusche“ wird in unterschiedlichen Varianten in allen möglichen Bildungs- und Organisationskontexten eingesetzt.

Appreciative Inquiry/ Wertschätzendes Erkunden nach David Cooperrider

Miller, K. D. (2023) What is positive gossip? + 7 Examples (Blogartikel). Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/positive-gossip/>