

## Claude Steiners „Stroke City“

Der Workshopleitfaden

von Mike Breitbart und Sven Golob

### Langversion für fortlaufende Gruppen (6 Sitzungen à ca. 2 Stunden)

#### Zielgruppe:

Menschen in Gruppen, die Interesse an persönlichem Wachstum, emotionalem Austausch und Beziehungsarbeit haben – etwa in Supervision, Weiterbildung oder therapeutischen Gruppen.

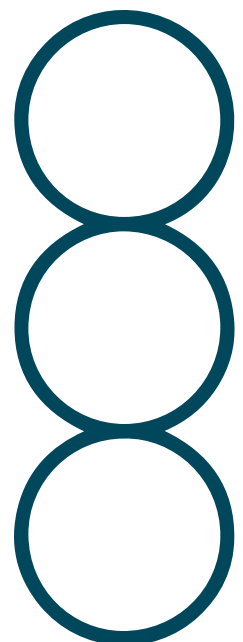
#### Ziel:

Teilnehmende lernen, ihre eigene **Stroke-Ökonomie** zu erkennen, **wertschätzende Kommunikation** zu üben und sich **authentisch** mit anderen zu verbinden.



#### Grundstruktur jeder Sitzung:

1. **Check-in** (10–15 Min)
2. **Theorie-Impuls zu Strokes** (10–15 Min)
3. **Stroke City Session** (60 Min)
4. **Reflexion & Check-out** (20–30 Min)



## Sitzung 1: Einführung & Selbst-Strokes

**Ziele:** Vertrauen aufbauen, Grundidee verstehen, erste Stroke-Erfahrung machen.

### Ablauf:

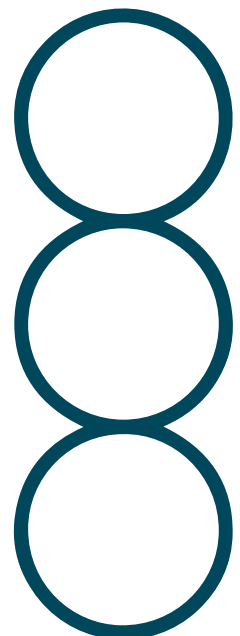
1. Begrüßung, Vorstellung und Erläuterung des Konzepts "Strokes" und "Stroke City"
2. Vorstellung der Gruppenverträge:
  - a. Vertraulichkeit
  - b. Freiwilligkeit
  - c. Erlaubnis, sich zurückzuziehen
3. 🖋️ **Übung „Selbst-Strokes“:** Jede:r schreibt in 2 Minuten mindestens 10 positive Sätze über sich selbst („Ich bin ...“, „Ich kann ...“). Danach Austausch über Gefühle beim Schreiben.
4. 🧠 **Theorie:** Was sind Strokes? Positiv/negativ, bedingt/unbedingt.
5. **Reflexion:** Wie leicht oder schwer fällt es mir, mich selbst anzuerkennen?

## Sitzung 2: Einführung in den Kooperativen Vertrag

**Ziele:** Psychologische Sicherheit fördern, klare Kommunikationsregeln einführen.

### Ablauf:

1. Check-in: Welche Strokes habe ich seit letzter Sitzung bemerkt oder gegeben?
2. Theorie: Vorstellung des **Kooperativen Vertrags** (nach Steiner):
  - a. Keine Lügen (auch keine Auslassungen)
  - b. 100 % fragen – keine Andeutungen
  - c. Kein kritisches Eltern-Ich
  - d. Keine Retter-Rollen
  - e. Gegenseitige Verantwortung
3. 👥 **Übung in Zweiergruppen:** Person A fragt gezielt nach einem Stroke („Magst du mir sagen, was du an mir schätzt?“), B antwortet, A beschreibt, wie es sich anfühlt.
4. **Reflexion:** Was war herausfordernd? Welche Muster erkenne ich?



## Sitzungen 3–5: Stroke City live erleben

**Ziele:** In Echtzeit erleben, wie es ist, Strokes zu geben, zu erhalten, zu erbitten oder abzulehnen.

### Ablauf:

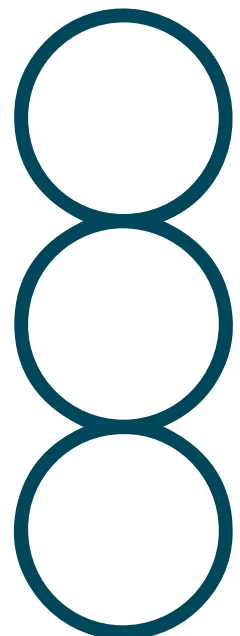
1. Kurzer Check-in: Befindlichkeit, Strokes aus dem Alltag?
2. Wiederholung des Kooperativen Vertrags
3. 🗺️ **Stroke City Session (60 Min):** Die Gruppe trifft sich im Stuhlkreis (real oder virtuell). Jede:r kann:
  - a. anderen Personen Strokes geben,
  - b. Strokes erbitten („Könntest du mir sagen, ob dir mein Beitrag neulich gefallen hat?“),
  - c. Strokes ablehnen („Ich nehme das nicht an, weil es sich nicht stimmig anfühlt.“),
  - d. Strokes reflektieren („Das war schwer anzunehmen, aber berührend.“).
4. Moderator:in achtet auf die Einhaltung des Kooperativen Vertrags, bietet Schutz und lädt zur Reflexion ein.
5. Nachbesprechung: Wie war es, offen zu fragen? Was hat überrascht? Was nehme ich mit?

## Sitzung 6: Abschluss und Integration

**Ziele:** Erkenntnisse würdigen, Integration in den Alltag planen.

### Ablauf:

1. Check-in: Was hat sich seit Beginn verändert?
2. Letzte Stroke City Runde (45 Min)
3. 🧩 Reflexionsübung:
  - Was habe ich über mich gelernt?
  - Was fällt mir heute leichter?
  - Wie möchte ich Strokes im Alltag kultivieren?
  - *Optional:* Schreiben eines Briefs an sich selbst („So möchte ich mir und anderen künftig begeben“).
4. Abschlussrunde: Feedback, Strokes für die Gruppe / Leitung, Ausblick



## Stroke City – Kurzversion

(1 Sitzung, 2,5–3 Stunden)

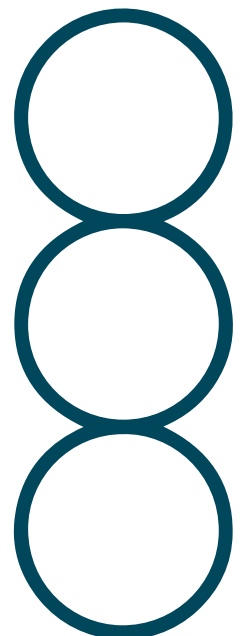
Ideal für einmalige Workshops oder als Einstieg ins Thema Strokes.

### Ziel:

Teilnehmende erleben einen geschützten Raum, in dem sie Strokes geben und erhalten können, eigene Muster erkennen und sich bewusst mit der Frage auseinandersetzen: **Wie will ich in Kontakt treten?**

### Ablaufplan:

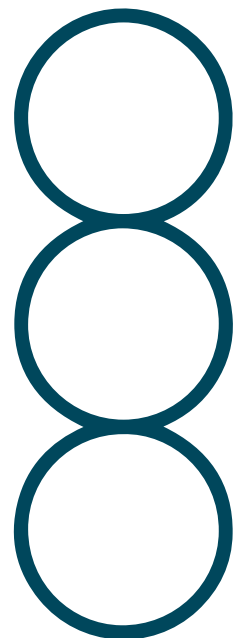
1. **Begrüßung & Einführung (30 Min)**
  - Vorstellung, Warm-Up
  - Begriff „Strokes“ erklären (Anerkennung, Zuwendung)
  - Unterscheidung positiv/negativ, verbal/nonverbal, bedingt/unbedingt
  - Einführung in den **Kooperativen Vertrag**
2. **Übung: Selbst-Strokes (15 Min)**
  - 10 positive Sätze über sich selbst notieren
  - Reflexion: Was war leicht, was schwer?
  - Austausch im Plenum oder Kleingruppe
3. **Übung: Strokes erbitten (30 Min)**
  - In Zweiergruppen: A bittet B um einen positiven Stroke, B antwortet, A beschreibt das Gefühl
  - Rollen wechseln
  - Reflexion: Wie war das?
4. **Stroke City live (60 Min)**
  - Im geschützten Plenum:
    - Strokes geben
    - Strokes erbitten
    - Strokes ablehnen oder reflektieren
  - Moderator:in achtet auf Balance und Vertragseinhalten
5. **Abschluss & Integration (30 Min)**
  - Was nehme ich mit?
  - Wie kann ich mehr Strokes in meinen Alltag bringen?
  - Feedback- und Würdigungskreis



## Hinweise für Facilitators (auch ohne TA-Ausbildung)

- Du brauchst keine TA-Expert:in zu sein – sei einfach präsent, achtsam und mutig.
- Achte auf eine **sichere Atmosphäre**, in der keine Bewertungen oder Korrekturen stattfinden.
- Der **Kooperative Vertrag** ist dein Werkzeug für Vertrauen – lies ihn zu Beginn laut vor und erkläre ihn mit einfachen Beispielen.
- Du kannst dir eine Co-Facilitation dazuholen, die beim Zeitmanagement und Halten des Rahmens hilft.

Lade die Gruppe ein, die Verantwortung zu teilen. Sag zum Beispiel:  
„Ich moderiere den Rahmen – ihr gestaltet den Inhalt.“



## Flipchart-Vorlagen für Stroke City

### 🧠 Flipchart 1: Was sind Strokes?

**Überschrift:** 🧠 Strokes – Nahrung für die Seele

Tabelle (mittig visualisieren):

Positiv / Unbedingt: 😊 „Ich mag dich“

Positiv / Bedingt: 👍 „Das war gut gemacht“

Negativ / Unbedingt: 😞 „Du nervst mich gerade“

Negativ / Bedingt: 🙅 „Das war nicht hilfreich“

**Symbole am Rand:**

👁️ = Wahrgenommen werden

❤️ = Verbindung

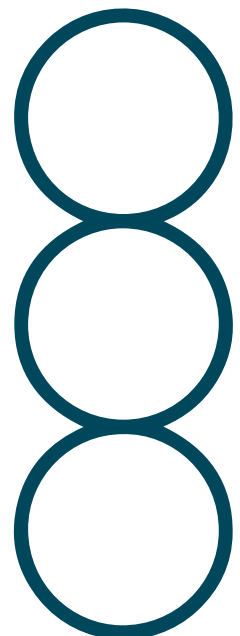
🍽️ = Emotionale Nahrung

### 👋 Flipchart 2: Der Kooperative Vertrag

**Überschrift:** 👋 Kooperativer Vertrag

Gestalte eine Hand oder 5-Sterne-Liste mit diesen Regeln:

1. 🗨️ Keine Lügen – Auch nicht durch Verschweigen
2. ❓ 100 % fragen – Keine Andeutungen
3. 🗨️ Kein Kritiker-Modus – Keine moralische Überlegenheit
4. 🚑 Nicht retten – Nur, wenn gefragt wird
5. 🤝 Geteilte Verantwortung – Für Kontakt & Klarheit



## Flipchart 3: Ablauf Stroke City (Kurzversion)

Visualisierung als Zeitrad oder Treppenstufen:

1. 🖐️ Start & Einführung (30 Min)
2. 🖋️ Selbst-Strokes schreiben (15 Min)
3. 🤝 Strokes erbitten – Partnerarbeit (30 Min)
4. 🗣️ Stroke City live – Gesprächsrunde (60 Min)
5. 🎯 Reflexion & Abschluss (30 Min)

### Hinweis am Rand:

➡️ Jede:r darf geben, bitten, empfangen, ablehnen – im Rahmen des Kooperativen Vertrags.

## 💡 Flipchart 4: Fragen für Stroke-Anfragen

**Überschrift:** 💬 Wie frage ich nach einem Stroke?

Mögliche Formulierungen (als Sprechblasen):

- „Magst du mir sagen, was du an mir schätzt?“
- „Wie hast du mich vorhin wahrgenommen?“
- „Ich wünsche mir ein ehrliches Feedback zu meinem Beitrag.“
- „Gab es etwas, das dich berührt oder inspiriert hat?“

