



<p>Zielgruppe: ab 14 Jahren Thema: Anfangen. Entscheidungen treffen. 3.Kapitel (gelb) des Workbooks Let´s be a mission. Kurze Einführung / Ziel Den Teilnehmenden werden Schritte zur Entscheidungshilfe angeboten. Sie werden in die ersten „kleinen“ konkreten Schritte hineingeführt.</p>			
Zeit	Ort/ Sozialform/Phase	Inhalte	Material
ca. 5´	Plenum	<p>Einstieg in das Thema: Kaffee oder Tee? Kaffee oder Tee Insta oder Tic Toc Berge oder Meer Fahrrad oder E-Roller Camping oder Hotel Snooze Taste oder direkt Aufstehen Sport oder Zocken ... lebensweltbezogene Fragen – jeder TN soll sich spontan zuordnen.</p> <p>Frage: Sich zu entscheiden: schwierig oder leicht? Abfrage mit einer „Daumen-Skala“: – Daume hoch- Daumen runter – Daumen neutral.</p> <p>Noch ein paar Entscheidungssituationen mit mehr Gewicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach der Schule: Gap Year oder gleich Studieren? - Will ich nach der Schule zu Hause wohnen oder in eine andere Stadt ziehen? - ... <p>Frage: Sich zu entscheiden: schwierig oder leicht? Abfrage mit einer „Daumen-Skala“: – Daume hoch- Daumen runter – Daumen neutral.</p>	<p>Felder wie bei 1, 2 oder 3 oder zwei verschieden farbige Papiere zum hochhalten oder aufstehen/sitzenbleiben</p>
ca. 5´	Reflektion	<p>Lebensweltlicher Übertrag: Sich entscheiden: Jeden Tag treffen wir tausende kleine Entscheidungen. Mit dem Wecker aufstehen oder doch noch die Snooze-Taste drücken? Kaffee oder Saft? Das kriegen wir in der Regel noch gut hin.</p>	



		<p>Aber dann gibt es da auch die großen Entscheidungen im Leben. Gerade bei denen wollen wir sichergehen, dass wir die richtige Wahl treffen. Und das ist gar nicht so leicht!</p> <p>Was glaubst du: „Warum dir die großen Entscheidungen eventuell schwerer fallen?“</p> <p>Häufig machen uns viele Wahlmöglichkeiten und Erwartungen von anderen für unser Leben das Entscheiden schwer. Manchmal wünschen wir uns dann, dass uns Entscheidungen abgenommen werden, doch damit würden wir unsere Freiheit abgeben. Vor der Zwickmühle wichtige Entscheidungen zu treffen, stehst nicht nur du. Das hat auch schon viele Menschen vor dir beschäftigt. Wir werden einige hilfreiche Schritte ausprobieren, um das Entscheiden zu üben.</p>	
10´	Plenum	<p><u>Biblischer Bezug</u></p> <p>In Situationen in denen wir Entscheidungen treffen müssen, fühlen wir uns manchmal eingeengt. Aber Gott hat dich zur Freiheit berufen (vgl. Gal 5,13) und will uns hinaus ins Weite führen (vgl. Ps 18, 20).</p>	
20´ pro Alternative 10´	Einzelarbeit	<p>Alternativen überlegen</p> <p>Für eine Entscheidung braucht es mindestens zwei Möglichkeiten - sonst kannst du dich nicht entscheiden!</p> <p>Ich lasse meine Kreativität spielen und überlege mir zwei Alternativen:</p> <p>Beschreibe so genau wie möglich: Wie sieht dein Leben aus? Was machst du? Wie lebst du? Welche Menschen spielen in deinem Leben eine wesentliche Rolle?</p>	Für die Teilnehmenden je 2x A4 Blätter in unterschiedlichen Farben +Stift



Pause			
20´	Einzelarbeit	<p>Wenn heute Entscheidungstag wäre: für welche Alternative würdest du dich entscheiden? Und Warum?</p> <p>Bestimmt hast du ein Bauchgefühl, welcher Weg dir mehr entspricht.</p> <p>Um ein besseres Gefühl für dich selbst zu bekommen, schlage ich dir vor, ein kleines Gedankenexperiment zu machen:</p> <p>Stell dir vor, einer deiner „Lieblingsmenschen“ ist jetzt an deiner Seite und setzt sich zu dir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was würde er / sie über dich, deine Stärken, Fähigkeiten, Charismen sagen? - Zu welcher Alternative würde dein Lieblingsmensch dir raten? <p>Mache dir dazu auf dem Arbeitsblatt Notizen zu deinen Alternativen.</p>	<p>Arbeitsblatt Fremdsicht „Meine Stärken, Talente, Fähigkeiten, Ressourcen, Charismen aus Sicht meines Lieblingsmenschen“.</p>
10´	Einzelarbeit	<p>Nachdem ich selber abgewogen und meinen Lieblingsmenschen um Einschätzung gebeten habe:</p> <p>Wenn ich mich heute entscheiden müsste, ist dies meine Wahl. Markiere diese Alternative mit einem Symbol.</p> <p>Stelle deine Alternative noch einmal „auf den Prüfstand“ Frage dich: „Warum?“ Verwende dazu Seite 5 im grünen Teil des Workbook.</p>	<p>Arbeitsblatt</p> <p>Workbook für die Teilnehmenden</p>
10´	Plenum	<p>Gute Entscheidungen trifft man nicht unter Zeitdruck.</p> <p>Bei Entscheidungen spielen Emotionen und deine „innere Stimme“ eine wichtige Rolle.</p> <p>Ignatius von Loyola, ein Heiliger, nennt diese auch „ die Geister“. Er sagt, der „gute Geist“ ist der Geist, der aus Gott entspringt. Gott will, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen; In unserem Element sind!</p> <p>Grundregel: Wähle das, was dich auf Dauer ermutigt, stärkt, Zuversicht in dir weckt – dich lebendig fühlen lässt!</p>	<p>Leitfaden (QR Code „Lass dich von ihm coachen.“ Gelb Seite 2 bzw. Anhang)</p>

Let´s be a mission
 Anfangen / Entscheidungen treffen – „Gelbes Kapitel“



		Ignatius von Loyola hat einen Leitfaden erstellt, der dir bei deinen Entscheidungen helfen kann. (QR Code Gelb Seite 2). Einmal miteinander durchgehen. Aufgabe: Gelbes Kapitel- Seite 2	
7´	Abschluss Gebet	Stille. Atmen. Da Sein. Nachklingen lassen Oder Aktion zum bei dir Ankommen (gelber Teil – Seite 1) Gebet	QR Code gelb



Entscheidungskompass

Text des QR-Codes

Es gibt die großen Entscheidungen im Leben. Gerade bei denen wollen wir sichergehen, dass wir die richtige Wahl treffen. Und das ist gar nicht so leicht.

Der Heilige Ignatius von Loyola, hat einen Leitfaden entwickelt, der helfen soll, die unterschiedlichen „Geister“ in sich zu unterscheiden. Der „gute Geist“ ist der Geist, der aus Gott entspringt. Er will das wir uns glücklich fühlen, zufrieden und ganz in unserem Element sind.

Wenn du dich also für eine Sache entscheidest, frage dich ...

- 1 ob dir für dein Vorhaben **gute Motive** zur Verfügung stehen?
- 2 dir dafür auch die nötige **Zeit zur Verfügung** steht?
- 3 sich dein Vorhaben **gut einfügt in dein Leben**, im Rahmen aller anderen Aufgaben?
- 4 ob die „Sache“ sich dir **fast wie von selbst** nahelegt?
- 5 ob sich in dir langfristig ein **echtes, gutes Gefühl** im Blick auf deine Entscheidung einstellt?
- 6 ob auch **Jesus so entscheiden und handeln würde?**
- 7 ob dein Vorhaben **Mut und Energie zur Umsetzung** in dir wachruft?
- 8 ob sich **Zuversicht und Vertrauen** bei dir einstellt?
9. ob **deine Entscheidung der Liebe dient?**

Grundregel: Wähle das, was dich auf Dauer ermutigt, stärkt, Zuversicht in dir weckt – dich lebendig fühlen lässt!



Arbeitsblatt für die Arbeit mit dem Lieblingsmenschen

In Gedanken lädst du dir eine Person ein, die dich gut kennt und die dich mag – **einen Lieblingsmenschen**.

Wenn es dir hilft notiere dir den Namen der Person.

Frage die Person:

- Was sind meine 6 größten Stärken?
- Was schätzt du an mir?

Schreibe die Antworten auf.

Deine 6 größten Stärken sind...

„Ich schätze an dir ...“

Frage deinen Lieblingsmenschen jetzt:

„Was würdest Du mir raten – für welche Variante soll ich mich entscheiden? Und Warum?“

Schreibe die Antwort auf. „Wenn du mich fragst, sehe ich dich ...“

Du kannst dieses Experiment auch mit einem zweiten Lieblingsmenschen wiederholen.