



<p>Zielgruppe: junge Menschen ab 14 Jahren Thema: Die eigene Mission entdecken – wofür lebe ich!? Kurze Einführung / Ziel: Menschen investieren nur in eine Sache Kraft, in der sie auch einen Sinn sehen. Nimm dir heute Raum und Zeit, deinen Sinn für das Leben und dein Tun zu suchen. Es erwarten die TN Aufgaben, die sie ihrer Mission und der Antwort auf die Frage näherbringen: „Wofür lebe ich!“</p>			
Zeit	Ort/ Sozialform	Inhalte	Material
10´	Warming Up	<p>Balljonglage – Ball im Kreis einander zuwerfen und den Namen der Person sagen – mehrmals wiederholen - immer in derselben Reihenfolge, schneller werden - dann rückwärts - dann mit zwei Bällen – ein Ball vorwärts ein Ball rückwärts - ...</p>	2 (Tennis)Bälle
ca. 15´	Einstimmen	<p>Wenn ich ein Tier sein könnte, dann wäre ich ... Die Teilnehmenden suchen sich in Gedanken ein Tier aus, das sie toll finden. Die Gruppe soll sich nun, ohne zu sprechen, der Größe des Tieres nach sortieren und dann einen Kreis bilden. Die Gruppe rät, wer wohl welches Tier gewählt hat. Die Person dessen Tier erraten wurde bzw. dessen Tier nicht erraten wurde löst auf und sagt ein paar Gedanken dazu, warum sie/er sich für dieses Tier entschieden hat. Welche Eigenschaften die Person schätzt und bewundert ...</p>	
ca. 5´	Reflektion	<p>Jeder hat neben so manchem Talent auch Eigenschaften und Charismen, Vorlieben, Begeisterung für etwas ... die ihn ausmachen, die typisch sind für ihn. Stärke, Schnelligkeit, Intelligenz, Würde, sanft, stark...</p> <p>Oft spüren wir in uns nur eine ungreifbare Sehnsucht nach etwas, nach ganz bestimmten Eigenschaften, Zuständen etc... Oft sind genau das Dinge, die in uns wachsen wollen. Die Sehnsucht nach etwas kann für uns eine wichtige</p>	



		Spur sein auf unserem Weg und es lohnt sich, dieser zu trauen, auf unserem Weg, so zu leben, wie es für uns stimmt, die zu werden, die wir sind.	
5´	Max Giesinger Song „Irgendwann ist jetzt“	<p>Aber wie soll das gehen? Wie kann ich all das, was schon da ist und was mich ausmacht entdecken und wirklich die Person sein, die ich bin!?</p> <p>Max Giesinger ermutigt uns mit seinem Liedtext: „Irgendwann ist Jetzt!“ Fangen wir einfach an! Werden wir kreativ.</p> <p>Anhören Max Giesinger Song „Irgendwann ist jetzt“</p> <p>„Fang ich an zu glauben, dass alles was ich brauche, schon immer in mir steckt, irgendwann ist jetzt!“</p> <p>Alles ist schon in dir. Gehen wir den nächsten Schritt. Versuche mit dir mehr in Verbindung zu kommen. Mit dem, was du bist. Mit dem was dich ausmacht.</p> <p>Für manche ist dieses Zentrum „in dem alles steckt“ das Herz.</p>	Song bzw. Video (Streaming-Plattformen bzw. Youtube)
10´	Meditation	<p>Workbook grün S.1</p> <p>Aktion zum bei dir ankommen: „Nimm dir etwas Zeit für dich. Setze dich hin ...“ Die Leitung kann diese „Meditation“ auch langsam und mit Pause vortragen.</p> <p>Workbook grün S.3</p> <p>Notiere in deinem Workbook 5 Dinge, die dir wirklich, wirklich wichtig sind, die dich begeistern, die du gerne machst.</p>	<p>Workbook für die Leitung</p> <p>Workbooks für die Teilnehmenden</p>
Pause			
5´	Einführung Deine Vision und deine Mission entdecken - wofür will ich leben.	<p>Wir Menschen lernen oft nach dem Prinzip „Try and error“. Wir lernen oder entdecken etwas Neues, indem wir nach bestem Wissen und Gewissen einfach einen Versuch starten und dann ein Ergebnis haben.</p> <p>Wir machen es heute einmal anders herum! Wir „stellen“ uns gedanklich in die Zukunft und schauen dann zurück wie es dazu gekommen ist, dass es jetzt so ist. Das nennen wir Backcasting.</p>	



		<p><u>Backcasting - Durchführung:</u> „Wenn du magst, schließe deine Augen. Stell dir vor, es ist das Jahr (<i>aktuelles Jahr+5</i>) und es geht dir so richtig gut! Du bist glücklich, es ist alles so gut, dass du es dir besser gar nicht vorstellen kannst. Fühle dich einmal ein. Es kann gar nicht besser sein. Wie ist dein Leben gerade? Was macht dich so glücklich? Was sorgt dafür, dass es dir so richtig gut geht? Behalte dieses Gefühl in dir und komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt, indem du dich streckst und wenn du soweit bist deine Augen öffnest“.</p> <p>Beim Vortragen Pausen machen! Weitere Informationen zur Backcasting-Methode im Anhang)</p>	
20´	Einzelarbeit: Deine Vision und deine Mission entdecken	<p>Aufgabe (vgl. grün S.3) Nun Stell dir vor, es ist DEIN Geburtstag eben heute in 5 Jahren! Dein bester Freund / deine beste Freundin schreibt eine Rede über dich und dein Leben! Schreibe diese Rede aus Sicht deiner Freundin / deines Freundes.</p>	Workbooks für die Teilnehmenden
	Bringe deine Mission auf den Punkt.	<p>Wenn du dir deine Überlegungen noch einmal anschaust. Was denkst du? Wie willst du einmal leben? Was ist deine Mission? Bringe jetzt deine Mission auf den Punkt. Formuliere einen Satz der mit: „Ich“, beginnt (grün S.4)</p>	Workbooks für die Teilnehmenden
5´	Plenum	<p>Kurze Zeit der Besinnung. Schau dir deine Mission noch einmal in Ruhe an</p> <p><i>Drei Wort-Methode</i> Die Teilnehmenden werden gebeten, in drei Worten ihre Stimmung und Erkenntnis auszudrücken.</p>	-
5´	Abschluss Segen	Song: Hl. Geist aus dem Workbook (grüner Teil – Schlussimpuls)	Youtube-Video



Anhang

Was ist Backcasting?

Grundlage von Entscheidungen sind oft Annahmen über die Zukunft. So gestalten sich auch Lernprozesse oft mit dem Ausgehen von bereits gemachten Erfahrungen und dem anknüpfen an diese.

Das Backcasting macht genau das Gegenteil. Beim Backcasting wird die Folge einer Entscheidung nicht aus dem heutigen Zustand nach vorn projiziert, sondern aus einem Zukunftsbild „zurückgerechnet“. Klassischer Weise nimmt man im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung dafür eine Zeitspanne von fünf Jahren oder einen signifikanten Zeitpunkt in der biographischen Entwicklung. Und dann geht man in Gedanken jeweils einen Schritt zurück. Z.B. mit der Frage: „Was ist der Schritt unmittelbar davor, der das (Ereignis) ermöglicht hat.“

Man kann diesen Weg sehr kleinschrittig und konkret gehen, für den Kontext hier empfehlen sich aber eher die „Sieben-Meilen-Stiefel“ und der Blick auf die größten Meilensteine.