



Zeit	Ort/ Sozialform	Inhalte	Material
<p>Zielgruppe: junge Menschen ab 14 Jahren</p> <p>Thema: Den eigenen Stärken bewusstwerden</p> <p>Kurze Einführung / Ziel:</p> <p>„Du bist eine Mission!“ – hat einmal Papst Franziskus gesagt. Damit wollte er sagen, Gott hat eine „Vision“ von uns und dieser Welt: dass wir lebendige Menschen sind und mutig unser Leben in die Hand nehmen. Mit anderen Worten: Werde, der du bist und lebe deine Vision. Darum geht es in unserem Workshop. Anstatt auf das zu schauen, was wir nicht können, wollen wir unseren Blick darauf lenken, was unsere Stärken sind und erkunden, wann wir so richtig in unserem Element sind. Beschreibungen zu den Übungen siehe Anhang 1</p>			
<p>ca. 15´ - 20´</p>	<p>Draußen</p>	<p>Erlebnispädagogische Übung Jurtenkreis oder Vertrauenslauf oder ...</p> <p>Reflektion der Übung: <i>Drei Wort-Methode</i> Die Teilnehmenden werden gebeten in drei Worten ihre Stimmung, ihr Erlebnis, das was für sie bei der Übung am wichtigsten war zu sagen.</p>	<p>Kletterseil ---</p>
<p>ca. 5´</p>		<p>Spirituell – lebensweltlicher Übertrag der E-Päd. Übung: Es kommt auf jedeN an. JedeR hat seine Stärken und Schwächen. Jeder Mensch ist wichtig und hat eine besondere Würde. Gott nimmt uns so an wie wir sind, er hat uns unsere Talente und Stärken gegeben – jedeR ist von Natur aus in Gottes Augen KöniglIn. Als KönglIn hast du die Freiheit und Verantwortung geschenkt bekommen, es selbst in die Hand nehmen. Im Zusammenspiel mit den anderen ist jeder dazu gerufen, seine Stärken zu entfalten und in die Gemeinschaft einzubringen, sodass ein Großes Ganzes entsteht und gelingt. Das Workbook kann dich dabei unterstützen.</p>	<p>Bild von KöniglIn (Anhang 2)</p>
<p>5´</p>	<p>Gruppenraum Plenum</p>	<p>Einführung in das Heft <u>kurzer Überblick über den Aufbau</u></p> <p>Das Heft hat drei Kapitel: Im ersten Kapitel nimmst du deine Stärken nochmal Näher in den Blick: Was kann ich? Was schätzen andere an mir? Und weitere ähnliche Fragen.</p> <p>Das zweite Kapitel gibt die die Möglichkeit über das nachzudenken, was dir Sinn gibt, also was für dich Sinnvoll erscheint und die Abschließende Frage, Wofür? – Was</p>	<p>---</p>



Let's be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“

		<p>ist dir wichtig und wer ist dir wichtig?</p> <p>Im dritten und letzten Kapitel wird es nun Konkret, mit der Hilfe eines besonderen Coaches triffst du eine Entscheidung und überlegst dir direkt die ersten Schritte auf deinem Weg.</p> <p>In jedem Kapitel gibt es eine Aktion zum runterkommen, Impulse und Aufgaben und am Ende immer eine ganz besondere Botschaft für dich.</p> <p><u>Warum das Heft? Was hat es mit dir zu tun?</u></p> <p>Du triffst jeden Tag Entscheidungen, kleine und große. Das Heft will dir dabei helfen, indem du dir deinen Stärken nochmal bewusst wirst, deine Motivationen klärst und einen Entscheidungsleitfaden an die Hand bekommst.</p>	
10´	Einzelarbeit	<p>Arbeit an den eigenen Stärken</p> <p>Die TN werden mit dem Heft in die Einzel und dann PartnerInnenarbeit geschickt. Man kann die Aufgabenstellung (blauer Teil – 2.Seite) nochmals mit der Gruppe klären und dabei besonders auf die Einzelarbeit im 1.Schritt hinweisen.</p>	Workbooks für die Teilnehmenden
10´	PartnerInnenarbeit	<p>Ergänzen der Stärken</p> <p>Dem schließt sich die PartnerInnenarbeit an. Siehe blauer Teil - 2.Seite</p>	
5´	Gruppenraum Plenum	<p>Abschluss</p> <p><u>Kurze Abfrage mit „Hand heben“</u></p> <p>Wer hat 10/ 12/15/20 Stärken gefunden? Beim wem wurde durch die 2.Person noch etwas ergänzt?</p>	Keines
Pause			
5´		<p>Einstieg in das Thema Lebensträume</p> <p>Wie lernen Menschen – oft nach dem Prinzip „Try and error“. Man geht also vom aktuellen Wissenshorizont aus, lernt oder entdeckt etwas Neues – man startet einen Versuch und hat ein Ergebnis.</p> <p>Wir machen es jetzt anders herum. Wir stellen uns gedanklich in die Zukunft und schauen zurück wie es dazu gekommen ist, dass es jetzt so ist.</p>	



Let's be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“

		<p><u>Durchführung:</u> Stelle 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 besser gar nicht sein. Wie ist dein Leben gerade? Was macht dich so glücklich? Was sorgt dafür, dass es dir so gut geht? (Weitere Informationen zur Backcasting-Methode: Anhang 3)</p>	
20´ 30´		<p>Methode Heft: Wovon träumst du und Meilensteine (blauer Teil – 4.Seite) oder Lego Serious Play (Anhang 4)</p>	<p>Workbooks für die Teilnehmenden Lego (siehe Anhang)</p>
5´		<p>Sicherung (wenn Methode Lego Serious Play verwendet wurde) Hier bietet es sich an die Ergebnisse als Foto festzuhalten und die Gedanken schriftlich zu fixieren. Hier kann auch die Seite „Wovon träumst du“ verwendet werden.</p>	<p>Smartphone</p>
5´		<p>Abschluss Wenn ich an die Elemente denke, die ich gerade erlebt habe: - Erlebnispädagogische Übung zu Beginn - Nachdenken über meine Stärken und den Austausch mit einem/einer Anderen - Den Blick nach vorne. Wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Je nach Methode - Das Festhalten meiner Träume und die Erstellung meiner Meilensteine Oder - Die Kreative Arbeit mit den Legosteinen. Abfrage mit einer „Daumen-Skala“ – Daume hoch- Daumen runter – Daumen neutral Dann... ... habe ich neue Stärken an mir entdeckt.</p>	



Let´s be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“

		... habe ich besser gemerkt was meine Stärken sind. ... habe ich eine klarere Idee davon, wie ich mir mein Leben vorstelle.	
2´		Abschließender Segen Teilnehmende werden eingeladen den QR Code auf der Seite: „Ich bin stolz auf dich...“ abuscannen und sich den Segen zusagen zu lassen.	



Anhang 1 Jurtenkreis

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	▪ Mind. 12
Dauer	▪ 15 - 30min
Material	▪ Seil 20m

Aufbau/Kontrolle

- Seil verknoten (doppelter Achter)
- Boden auf Gefahren hin checken

Einweisung/Betrieb

Aufgabenstellung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein*e TN läuft möglichst weit (max. 1 Runde) auf dem von den anderen TN gespannten Seil mit Unterstützung einer Teamer*in oder anderen TN.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Testrunde: Auf Spannung bringen des Seils ▪ Erklärung der Methode und Suche nach einer freiwilligen Person (diese beiden Handlungsschritte können auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden und geben der Methode damit nochmal einen etwas anderen Schwerpunkt) ▪ Nachfrage bei der Gruppe, ob diese die ausgewählte Person tragen wollen ▪ Läufer*in fragt bei Gruppe nach, ob diese bereit ist ▪ Startkommando des*der Teamer*in als Signal für Beginn der Übung ▪ Aufstieg und „Seiltanz“ mit Unterstützung der Teamer*in ▪ Abstieg der Läufer*in und Kommando der Teamer*in als Signal für das Ende der Runde. Gruppe kann das Seil lockerlassen. ▪ Je nach Kraft und Bedarf sind weitere Läufer*innen möglich
Sicherheits- hinweise für TN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände entweder eng beieinander oder mehr als eine Fußlänge weit auseinanderhalten. ▪ Seil nicht um die Hände wickeln. ▪ Seil festhalten, egal was passiert. ▪ Aufstieg über Oberschenkel oder andere Aufstiegshilfe. ▪ Laufen – nicht hüpfen, krabbeln, rennen, etc.
Sicherheits- hinweise für Teamer*innen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterstützung jedes*r Laufenden durch Halten an der kreisinneren Hand (gestreckter Arm nach oben). ▪ Zusätzliche Absicherung durch anderen Arm. Um Beine/Hüfte legen. Nur im Notfall zugreifen und TN nach innen ziehen. Diese Aufgabe kann ab der 2. Person an einen TN weitergegeben werden (Zustimmung der Läuferin/des Läufers erfragen). ▪ Auf Konzentration der TN achten und ggf. abbrechen.
Lebensweltliche Spirituelle Deutung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Person in den Mittelpunkt stellen/emporheben ▪ Sich von der Gruppe tragen lassen ▪ Bestärkung als Abschluss von Einheiten ▪ Gegenseitige Wertschätzung (Umgang mit Gefahr) ▪ Eigene Grenzen erkennen und verschieben



Vertrauenslauf

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen	▪ 15-25
Dauer	▪ 15 - 30min
Material	

Aufbau/Kontrolle

- Boden auf Gefahren hin checken
- Möglichst ebener Untergrund ohne Gefälle

Einweisung/Betrieb

Aufgabenstellung	▪ Ein*e TN läuft möglichst ohne abbremsen mit hoher Geschwindigkeit durch die Gasse.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN bilden, eine Armlänge auseinander, eine Gasse und schauen sich an. Durch ausstrecken der Arme wird die Gasse geschlossen. Die TN rennen nun durch die Gasse und die TN die diese bilden reißen kurz vor der Person diese nach unten. ▪ Unmittelbar danach schließen sie die Gasse wieder. ▪ Erklärung der Methode und Suche nach einer freiwilligen Person (diese beiden Handlungsschritte können auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden und geben der Methode damit nochmal einen etwas anderen Schwerpunkt) ▪ Nachfrage bei der Gruppe, ob diese die ausgewählte Person tragen wollen ▪ Läufer*in fragt bei Gruppe nach, ob diese bereit ist
Sicherheits- hinweise für TN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände immer nur nach unten reißen ▪ Tempo während des Laufens nicht verändern
Sicherheits- hinweise für Teamer*innen	▪ Auf Konzentration der TN achten und ggf. abbrechen.
Lebensweltliche Spirituelle Deutung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Person in den Mittelpunkt stellen ▪ Gegenseitige Wertschätzung (Umgang mit Gefahr) ▪ Eigene Grenzen erkennen und verschieben

Let´s be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“ Anhang 2

Quelle: www.ralfknoblauch.de – Foto: Matthias Kehrein



Let´s be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“ Anhang 3



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.



Anhang 4

Was ist Lego-Serious-Play

„Am Anfang war LEGO® SERIOUS PLAY® ein Erfahrungsprozess für angeleitete Workshops mit Erwachsenen. Dieser Prozess sollte zum Dialog anregen und zur Reflexion ermuntern. Zudem sollten auf diese Weise die Problemlösungskompetenz und der Einsatz von Fantasie gefördert werden. Doch Sets wie das SERIOUS PLAY® Starter Set eignen sich auch, um bei Kindern ab 6 Jahren die Fähigkeit zum kritischen Denken zu fördern. Jedes Set ist auf die Weiterentwicklung verschiedener Fähigkeiten wie Reflexion und Dialog ausgerichtet, die den Workshop bereichern. Dieses innovative Interaktionskonzept leistet in Unternehmen wie auch im Bildungsbereich wertvolle Dienste und hilft Teilnehmern, sich auf spielerische Weise zu öffnen.“¹

Warum LEGO®?

- Das Material ist i.d.R. jedem/jeder bekannt und weckt positive Assoziationen
- Die Gedanken der einzelnen Beteiligten werden auch ohne Worte sichtbar und lassen zugleich einen Interpretationsspielraum für Erbauenden und Betrachtenden
- Durch das Bauen werden kreative Prozesse aktiviert und eher emotional gedacht

Bau-Tipps

- Denkt mit den Händen – nicht mit dem Kopf. Vertraut den Händen.
- Fangt mit irgendeinem Stein an. Der Rest ergibt sich von selbst.
- Lasst euch vom Material inspirieren.
- Es gibt kein falsches Bauen, keine falschen Antworten und Lösungen.
- Es ist nicht wichtig, wie „schön“ das Modell aussieht.
- Du verleihst den einzelnen Elementen ihre Bedeutung.
- Jeder baut und teilt mit.

Reflexions-Tipps

- Erkläre den Anderen, was in deinem Modell sichtbar wird.
- Die anderen dürfen nachfragen und die Bedeutung von Elementen hinterfragen.
- Es geht um ein wertschätzendes und interessiertes gemeinsames Verstehen. Kritik ist hier nicht angebracht!
- Durch das Fragenstellen hilfst du dem Erbauer, sein eigenes Modell besser zu verstehen.
- Es lohnt sich auf die Metaebene zu schauen. Es ist eine Sache wahrzunehmen, dass in meinem Modell viele Blumen vorkommen, weil ich mich gerne mit Blumen umgebe. Aber was sagt das über mich aus? Bin ich ein Kümmerer? Lege ich Wert auf Ästhetik?...

¹ <https://www.lego.com/de-de/themes/serious-play>

Let´s be a mission

Den eigenen Stärken bewusstwerden – „Blaues Kapitel“



Material

- jeder Teilnehmer braucht eine kleine Grundplatte
- Es braucht eine große Vielfalt an Bausteinen, Figuren, Fenster, Rädern, Landschaftselementen usw.

Materialbeschaffung

- im LEGO-Shop (Achtung, teuer!)
- beim örtlichen Kindergarten anfragen, ob man die LEGO-Kiste ausleihen darf