

Brief an mich selbst

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für die Durchführung dieser Aktivität müssen die Vermittler aufgrund der unterschiedlichen Lerntypen den jungen Menschen verschiedene Optionen anbieten, wie sie ihre Geschichte erzählen wollen. Die Teilnehmenden haben die Wahl zwischen mehreren Optionen: einen Brief schreiben, Bilder malen oder Notizen zu den Stichworten hinzufügen. Die Vermittler müssen dafür sorgen, dass alle für diese Aktivität einen Stift und Papier haben.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Einleitend werden die Schritte der Aktivität besprochen. Die jungen Menschen arbeiten zunächst alleine, um über Augenblicke mit der Einstellung „Ich kann es schaffen“ nachzudenken und wie sie diese Einstellung in Zukunft anwenden wollen.

Sie können einen Brief an sich selbst schreiben, wie sie einmal waren und wie sie werden wollen. Oder sie können zeichnen oder Notizen machen, während sie auf folgende Stichworte antworten.

Stichworte für Überlegungen:

- ✓ Habe ich je meine Komfortzone verlassen?
- ✓ Habe ich je unter Druck positive Verhaltensweisen beibehalten?
- ✓ Habe ich je eine Initiative ergriffen, um ein Problem zu lösen oder zusätzliche Aufgaben übernommen?
- ✓ Habe ich je ein Problem einfallsreich gelöst?
- ✓ Habe ich je trotz Ängsten und schwierigen Gefühlen beschlossen, nicht aufzugeben und bis zum Ende durchzuhalten?
- ✓ Welche positiven Ergebnisse habe ich erreicht, nachdem ich die Einstellung „Ich kann es schaffen“ übernommen habe?
- ✓ Wie kann ich in Zukunft die Einstellung „Ich kann es schaffen“ einsetzen?

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Abschließend sollten Sie die Teilnehmenden auffordern, ihre Briefe/Zeichnungen/Notizen zu teilen. Regen Sie sie dazu an, zu überlegen, was sie von ihren Gleichaltrigen lernen können.



Art der Aktivität:
Biografische
Arbeit/Reflektion

Nutzen der Aktivität:
Diese Übung unterstützt die Teilnehmenden bei der Umsetzung ihrer Gedanken und ihres Wissens über die Einstellung „Ich kann es schaffen“. Wenn sie einen Brief an ihr früheres Ich schreiben und versenden, können sie prüfen, ob sie die Einstellung „Ich kann es schaffen“ in der Vergangenheit angewandt haben. Sie können zentrale Maßnahmen festlegen, die ihr künftiges Ich ergreifen sollte und zum Ausdruck bringen, wie Änderungen durch die Einstellung „Ich kann es schaffen“ erreicht werden können.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 20 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
10 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
[Link](#)



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...