

Lebensweg

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei dieser Übung müssen junge Erwachsene sich mit ihrem bisherigen Leben befassen. Daher können leichter schwierige Gefühle aufkommen. Es ist wichtig, dass Sie sich dessen bewusst sind und sich entsprechend vorbereiten. Es kann sehr hilfreich sein, im Vorfeld relevante Informationen über die aktuelle Situation des Teilnehmenden einzuholen: Wie sehen ihr Bedarf und ihre Sorgen aus? Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Übung die erforderliche Unterstützung leisten können, die dazu beiträgt, sich auf die positiven Momente im Leben zu konzentrieren. Zum Schluss bereiten Sie das für Schritt 2 benötigte Material vor.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Zunächst führen Sie in die Übung ein. Erläutern Sie, was man unter biografischer Reflektion versteht. Fordern Sie sie anschließend auf, Folgendes zu notieren:

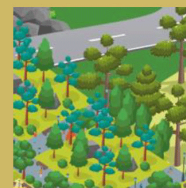
- ✓ 3 Dinge/Erfahrungen, auf die sie stolz sind
- ✓ 3 Dinge/Erfahrungen, die schwer zu bewältigen waren, aber ihre eigene Entwicklung gefördert haben

Sie werden auch aufgefordert, zu notieren oder zu erläutern, wie es ihnen gelang, diese Dinge zu erreichen / zu bewältigen. Sie können die folgenden Leitfragen an Ihren Bedarf anpassen:

- ✓ Welche inneren Ressourcen / Verhaltensmuster haben dazu beigetragen, das Ziel zu erreichen?
- ✓ Wie hast Du diese Situation überwunden?
- ✓ Wie haben diese Erfahrungen dazu beigetragen, dass Du zu der Person geworden bist, die Du heute bist?
- ✓ Welche Fertigkeiten und Stärken hast Du durch das entwickelt, was Du erreicht / überwunden hast?
- ✓ Welche Personen haben dabei wie geholfen?
- ✓ Warum ist es wichtig, an sich selbst zu glauben? Welchen Rat könntest Du anderen jungen Menschen geben?

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Denkt ein paar Minuten über die Aktivität nach. Was denkt Ihr über den Wert der Übung? Sie können darauf hinweisen, dass diese Übung dazu beitragen kann, dass junge Menschen bei heftigen Emotionen oder wenn sie sich unsicher fühlen, sich konzentrieren und sie ihnen bestätigt, dass man sich auf seine inneren Stärken und Ressourcen verlassen kann. Sie hilft, die Einstellung „Ich kann es schaffen“ anzunehmen.



Art der Aktivität:
Biografische Reflektion

Nutzen der Aktivität:
Häufig sind wir gestresst und unsicher, wenn heftige Gefühle uns übermannen. Diese Übung trägt dazu bei, dass junge Menschen durch Reflektion über ihre Lebensgeschichte und herausfordernde Momente, die sie erfolgreich überwunden haben, fokussiert bleiben.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
Lebensgeschichten
Online erkunden oder Interviews zur Lebensgeschichte berühmter/einflussreicher Menschen/Vorbilder ansehen.



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Material:
Flipchart
Stifte
Arbeitsblätter
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt

werden.



Zitierter Wert: