

# Potenzial maximieren

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Denken Sie in einem ersten Schritt über das Leben und die Interessen junger Menschen nach. Welche Ziele sind ihnen wichtig oder welche Vorbilder haben sie möglicherweise? Machen Sie Notizen/bereiten Sie Fragen vor, mit denen die jungen Erwachsenen in Schritt 2 in eine Diskussion verwickelt werden können. Schreiben Sie anschließend auf Basis Ihrer vorherigen Überlegungen einige Fragen auf, die in ihrer Videoproduktion in Schritt 2 beantwortet werden. Sie dienen als Leitlinie, damit die jungen Erwachsenen während des Prozesses der Videoproduktion nicht stecken bleiben. Vielleicht möchten Sie auch ein kurzes Video über sich selbst drehen, in dem Sie persönliche Erfahrungen teilen, die Ihnen geholfen haben, Ihre Ziele zu erreichen oder mehr Initiative zu ergreifen. Damit verstehen die Lernenden das Ziel der Übung und worüber die Videoproduktion sein sollte leichter.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

**Anweisung:** Zur Umsetzung dieser Aktivität verwickeln Sie die jungen Erwachsenen zunächst in ein Gespräch und fragen, was sie von zielstrebigen Verhalten halten. Nutzen Sie die in Schritt 1 vorbereiteten Notizen/Fragen. Sie sollten darauf hinweisen, dass Handeln manchmal auch die Bereitschaft voraussetzt, ein Scheitern zu riskieren. Fragen Sie die jungen Menschen, welchen Wert es hat, es zu wagen, etwas zu versuchen. Wie würde es sich anfühlen, die gesteckten Ziele zu erreichen?

#### Umsetzung der Kernaktivität:

Anschließend erläutern Sie den Teilnehmenden die Kernaktivität. Erläutern Sie zunächst das Ziel der Aktivität: junge Erwachsene sollen lernen, wie sie sich besser auf ihre Ziele konzentrieren können und wie sie initiativeergreifendes Verhalten entwickeln oder fördern. Um das zu praktizieren, drehen die Teilnehmenden mit ihrem Smartphone ein kurzes Video (3-5 Minuten). In dem Video denken und reden sie über ihre Gedanken und Erfahrungen mit zielstrebigen Verhalten. Dabei sollten sie sich auf folgende Leitfragen konzentrieren:

- ✓ Welche Ziele willst Du erreichen?
- ✓ Warum bedeutet dieses Ziel Dir etwas?
- ✓ Was musst Du tun, um Dein Ziel zu erreichen?
- ✓ Welche Ziele hast Du bereits erreicht?
- ✓ Wie bist Du dabei vorgegangen?
- ✓ Welchen Rat könntest Du jemandem geben, der ein Ziel erreichen will?
- ✓ Warum lohnt es, das zu versuchen? Was passiert, wenn Du scheiterst?
- ✓ Warum können Vorbilder hilfreich sein, um ein Ziel zu erreichen?
- ✓ Was bedeutet „Potenzial maximieren“ für Dich?



Art der Aktivität:  
Kurze Videoproduktion

Nutzen der Aktivität:  
Mit dieser Aktivität sollen junge Menschen motiviert werden, sich auf Ziele zu konzentrieren, an denen ihnen etwas liegt. Das erreichen sie, indem sie ein kurzes Video drehen, in dem sie über persönliche Erfahrungen nachdenken und diese mit Gleichaltrigen teilen.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 20 Minuten.  
Umsetzung: 70-90 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts: 20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:

SMART-Ziele setzen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=i0QfCzjASX8>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
Material: Smartphone, Internet, Beamer, E-Mail-Adresse (für den Videoversand)

Sie können die kurzen Videos entweder paarweise oder alleine drehen und dem Trainer per Mail zustellen. Sie können die Videos gemeinsam mit den jungen Erwachsenen anschauen und anschließend diskutieren.



### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Erst die Videos ansehen, dann dazu auffordern, gemeinsam über die Übung nachzudenken. Fragen Sie, was sie in dieser Übung gelernt haben. Inwieweit hat sich ihre Haltung bezüglich zielstrebigem Verhalten geändert? Wie stehen sie dazu, zu scheitern, wie hat diese Haltung sich geändert? Fassen Sie abschließend die Überlegungen zusammen und weisen Sie auf die wichtigsten Ergebnisse hin, die Sie diskutiert haben.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...