



IO2 - VALUE-Fallbeispiele



Gefördert durch das
Erasmus+ Programm
der Europäischen
Union

„Die Unterstützung der Europäischen Union für das Erstellen dieser Veröffentlichung bedeutet keine Zustimmung zu dem Inhalt, der nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt. Die Kommission kann nicht für die hier enthaltenen Informationen zur Verantwortung gezogen werden.“



INHALTSVERZEICHNIS

Verfasser:.....	4
Einführung	5
SELBSTMANAGEMENT.....	8
V Wie wollen wir zusammen leben?	9
V Wandern und reden	12
V Stoppen-Denken-Handeln.....	14
V Ändern der mentalen Landschaft	18
V Hindurch bewegen.....	20
V Nachbarn befragen	23
V Wie löst Du das?.....	25
V Blend-In: Online Rollenspiel.....	27
UNKONVENTIONELL DENKEN.....	28
V Neue Lebensfreude	29
V Mut zur Veränderung	32
V Man kann wählen, glücklich zu sein	35
V Wer baut den höchsten Turm?	37
V Suity Hero	38
V Zeitungstheater	41
V Der Weg	42
V Gedanken neu strukturieren.....	44
Einstellung „ICH KANN ES SCHAFFEN“	47
V Inneres Wachstum	48
V Lebensweg	51
V Brief an mich selbst	53
V Arbeiten mit dem Seil	55
V Wandern und reden	58
V Umgebungsgeräusche	60
BEREICHERUNG - FÜR SICH SELBST UND VON ANDEREN LERNEN	62
V Erweitere Deinen Horizont.....	63
V Reflektionskarten - Meine Stärken.....	66
V Graffiti - Bruchwand.....	67
V Schlauchboot-Abenteuer.....	68
V Schlauchboot-Abenteuer.....	71
V Geschichten erzählen - Patchwork-Bild	74
V Hilfe benötigen.....	77
V Beziehung mit Einfühlungsvermögen	79
V Spielemobil	81
ES ZUSTANDE BRINGEN.....	84
V Mediation - einander helfen.....	85
V Rap	88



V	An sich selbst glauben	91
V	Potenzial maximieren	93
V	Berühmte Beispiele für das Scheitern	96
V	Linienkartierung	98
V	Die Geschichte abschließen	99
V	Kreatives Brainstorming	101
REAKTIONEN AUF HÜRDEN UND RÜCKSCHLÄGE		103
V	Meine Geschichte	104
V	Psychodrama - Stressbewältigung	106
V	Tief durchatmen	109
V	Sich Zeit nehmen	112
V	Rollen tauschen	114
V	Mentoring-Fertigkeiten: Fragebogen zur Selbsteinschätzung	116
V	Dankbarkeits-Spaziergang	121
V	Vertrauenkurs	122
ÜBERGÄNGE UND PLANUNG MEINER ZUKUNFT		124
V	Comic	125
V	Die Zukunft gestalten	127
V	Der Lebenszyklus	130
V	Fischglas mit vielen Perspektiven	133
V	Kreise am Lagerfeuer	135
V	Coaching und Ziele setzen	137
V	Positive und negative Kommunikation	141



VERFASSER:

IB Internationaler Bund - Projektkoordinator

BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH - Koordinator der Produktionsentwicklung

MCC - Jugendzentrum

Inova - Berater

EINFÜHRUNG

Anhand innovativer pädagogischer Lösungen sollen Trainer, Lehrer und Jugendarbeiter als direkte Zielgruppe der VALUE-Fallbeispiele befähigt werden, die Entwicklung junger Menschen (besser) dadurch zu unterstützen, dass sie ihnen helfen, ihr Potenzial zu erkennen und zu aktivieren und zu wachstumsorientierter Denkweise ermutigen, die Optimismus, Hoffnung und ein Gefühl des aktiven Handelns hervorruft, eine „ich kann es schaffen“-Einstellung, die zum Erfolg führt. Dabei sind Lehren aus der Zeit der Pandemie positive Ausgangspunkte

Die VALUE-Fallbeispiele geben Instrumente und Übungen wie Aktivitäten im Freien, Rollenspiele und Übungen zum Perspektivwechsel an die Hand, um reflexives Lernen anzuwenden, an eigenen Haltungen und Wahrnehmungen zu arbeiten, um ein umfassenderes Verständnis der Ermächtigung zu vermitteln, das Elemente empathischer Kompetenz einschließt und hervorhebt. Alle vorgeschlagenen Aktivitäten basieren auf dem konzeptionellen und pädagogischen Konzept der „Praktischen VALUE Roadmap“ und wenden das Prinzip der Fallstudiendidaktik an.

Die VALUE-Fallbeispiele beinhalten 54 Aktivitäten in Verbindung mit den sieben Zwischenstationen der Roadmap:



„Zwischenstation“: Anhand sorgfältig ausgewählter Herausforderungen und Szenarien aus dem Leben werden die jeweiligen Bildungsaktivitäten beispielhaft gezeigt und eingeführt. Sie basieren auf:

- Selbstmanagement
- Unkonventionellem Denken
- Einstellung „Ich kann es schaffen“
- Bereicherung - für sich selbst und von anderen Menschen lernen
- Es zustande bringen
- Reaktionen auf Hürden und Rückschläge
- Übergänge und Planung meiner Zukunft

Jedes Fallbeispiel ist einer Zwischenstation und einer bestimmten Art Aktivität zugeordnet. Die Fälle im Rahmen ein und derselben Aktivität gehören jedoch nicht unbedingt zur gleichen Zwischenstation. Wir haben alle Komponenten in einer Excel-Datei gelistet, um aufzuzeigen, welcher Fall zu welchem Partner, welcher Aktivität



und welcher Zwischenstation gehört.



Es gab 20 Aktivitätskategorien:

- Rollenspiele
- Übungen zum Perspektivwechsel
- Paradoxe Interaktion
- Psychodrama
- Nachbarn interviewen
- Aktivitäten im Freien
- Körperliche Betätigungen
- Angebliche Kampagne
- Biografische Arbeit/Reflektion
- Gruppendynamische Aktivitäten
- Krisenmaßnahmen, wie helfen und reagieren
- Kurzfilmproduktionen mit unterschiedlichen Szenarien
- Nicht-didaktische Ansätze
- Auf Person fokussiertes Beziehungs-Coaching.
- Wandern und reden
- Szenarien und Diskussion.
- Spiele (z. B. Seilplatzierung Arbeitskontinuität)
- Gemeinsames Coachen (paarweise mit Stichwortkarten, Fragen, Themen, Anregungen arbeiten)
- Kartierung der Lebenslinie - Höhen und Tiefen, wichtige Momente, Lernen, vertraute Erwachsene, Ressourcen.
- Geschichten erzählen (Logotherapie) - Teilen von Familiengeschichten - was haben unsere Familien uns weitergegeben
- Sonstige

Jeder „Fall“ vermittelt Trainern, Lehrern und Jugendarbeitern Informationen zu einer vorgeschlagenen Aktivität, die klar in drei (3) Schritten hin zur Verwirklichung der Aktivität strukturiert ist:

- Schritt 1 - Vorbereitende Phase
- Schritt 2 - Aktivitätsphase
- Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Zusätzlich lernen sie dabei etwas über den Wert der Aktivität, Zeitplanung, Nachfassen, empfohlene Ausstattung und erhalten weitere Empfehlungen.

Auf den folgenden Seiten wird auf die vorgeschlagenen 54 Fälle eingegangen, die schnell auch an auftretende individuelle, andere Bedürfnisse angepasst werden können, auf die im Arbeitsleben der Fachleute eingegangen werden muss.



SELBSTMANAGEMENT

Wie wollen wir zusammen leben?

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die mit der Pandemie einhergehenden Ausgangssperren, das Schließen von Schulen, Geschäften und Freizeiteinrichtungen und die Notwendigkeit physischen Abstands haben unsere Leben und die tägliche Routine tiefgreifend verändert.

Im Mittelpunkt der Übung steht das emotionale Wohl der jungen Menschen. Ihnen soll außerdem Raum gegeben werden, um die Zeit in der familiären Isolierung aufzuarbeiten. Für junge Menschen bedeutet der Verlust der Gleichaltrigen, der Freunde und täglicher Strukturen und Routine besonderen Stress.

Anweisung:

Die Übung kann im schulischen Umfeld, wie auch außerhalb der Schule durchgeführt werden.

- Brainstorming, um Themen aus dem Umfeld der jungen Menschen (Familie, Klassenraum, Schulhof, Gleichaltrige, Freizeit, Sportclub) zu finden.
- Bilden Sie Kleingruppen mit 4-6 jungen Menschen pro Gruppe.
- Junge Menschen mit ähnlichen/identischen Themen finden sich zu einer Gruppe zusammen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Umsetzung der Kernaktivität:

- ✓ Die jungen Menschen entwickeln ein Storyboard und Dialoge ausgehend von Situationen in ihrem Leben und ihren Erfahrungen und setzen diese in einem kleinen Rollenspiel um.
- ✓ Präsentation im Plenum
- ✓ Die Zuschauer beobachten und suchen nach möglichen Lösungen zu dem dargestellten Problem.
- ✓ Klärende Fragen sind ein willkommenes Feedback der Zuschauer und
- ✓ Anschließende Präsentation mit lösungsorientiertem Ergebnis

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diskutieren Sie die Ergebnisse der jungen Menschen nach dem Rollenspiel. Beispiele für Leitfragen:

- ✓ Wie hast Du Dich in Deiner Rolle gefühlt?
- ✓ Wie hast Du die Problemsituation erlebt?
- ✓ Welche Chancen hast Du bei der Änderung des Ansatzes/der Problemlösung erkannt?
- ✓ Welchen Konsens hast Du während des Rollenspiels erreicht?
- ✓ Was kannst Du für künftige Entscheidungsfindungsprozesse



Art der Aktivität:
Rollenspiel (mit Brainstorming)

Nutzen der Aktivität:
Diese Übung schult das Vermögen, unterschiedliche Einstellungen (festgelegte und Entstehung) zu verstehen. Die jungen Erwachsenen lernen, wie sie Problemsituationen identifizieren können. Im Mittelpunkt steht ein lösungsorientierter Ansatz. Das Denkvermögen wird gefördert, realistische Einsichten in unterschiedliche Einstellungen werden gezeigt.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: NN Minuten
Umsetzung: 180 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: NN Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
z. B. weiterführende Literatur - Links zu Methoden / Instrumenten (für den Fachmann)

<https://www.jmd-respekt-coaches.de/>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer

verwenden?

vertrauensvollen
Atmosphäre durchgeführt
werden



Zitierter Wert:

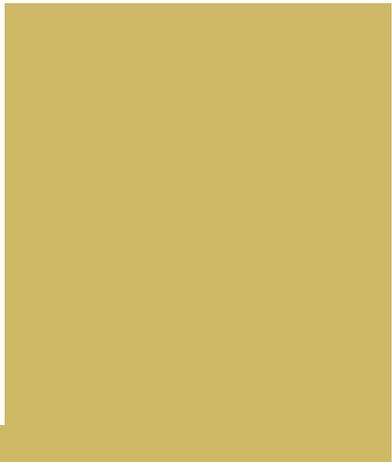


V Was hast Du aus der Situation gelernt?

Bei der Diskussion dieser Fragen in der Gruppe können Sie die positiven Ansätze hervorheben, die die Teilnehmenden in ihrer Rolle angewandt haben. Dadurch werden junge Erwachsene sich ihrer positiven Kommunikationsfähigkeit stärker bewusst. Diskutieren Sie auch Beispiele, in denen es schwierig war, einen lösungsorientierten Ansatz anzuwenden. Diskutieren Sie ihre Vorschläge, wie man derartige Situationen positiv handhaben kann. Überlegungen zum Ergebnis des Rollenspiels und Fragen werden außerdem positives und empathisches Sozialverhalten auch nach der Übung stärken.

Ihre Notizen:

V ...



Wandern und reden

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die mit der Pandemie einhergehenden Ausgangssperren, das Schließen von Schulen, Geschäften und Freizeiteinrichtungen und die Notwendigkeit physischen Abstands haben unsere Leben und die tägliche Routine tiefgreifend verändert.

Im Mittelpunkt der Übung stehen junge Menschen und ihr emotionales Wohl. Außerdem soll ihnen Raum gegeben werden, um die Zeit in der familiären Isolierung aufzuarbeiten. Für junge Menschen bedeutet es besonderen Stress, bekannte tägliche Strukturen und Routine zu verlieren. In dieser Zeit werden und wurden die jungen Menschen mit unterschiedlichen Meinungen konfrontiert. Um sie zu befähigen, mit diesen herausfordernden Situationen umzugehen, können Sie sich auf eine Pilgerreise mit ihnen begeben. Der Zweck kann ganz einfach sein, sich selbst zu entdecken oder der Natur näher zu sein. Sie begeben sich auf eine lange Reise an einen bestimmten Ort und wandern möglicherweise mehrere Tage lang. Das Ziel ist, beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren. Der Pilgerweg, Übernachtungsorte und besondere Stellen für Aktivitäten müssen festgelegt und ihnen im Vorfeld bekannt sein. Stellen Sie eine Liste mit Dingen zusammen, die unbedingt im Gepäck sein müssen.

Anweisung:

Die Pilgerreise ist für junge Menschen ab 18 Jahren und sollte nicht wesentlich mehr als 8 Teilnehmer zählen. Lernen Sie sich zuvor bei einem Gespräch kennen und klären Sie die Teilnahmebedingungen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Umsetzung der Kernaktivität:

Die Pilgerreise dauert 5 Tage, an denen man abwechselnd wandert und Aktivitäten ausführt. Zu den Aktivitäten kann beispielsweise ein Gemeinschaftsdienst zählen. Die Tage sollten mit täglicher Nachbearbeitung und Bildungsmaßnahmen abgerundet werden.

Unterwegs schneiden Sie folgende Fragen an:

- ✓ Wo stehe ich im Leben?
- ✓ Was möchte ich?
- ✓ Was war besonders stressig?
- ✓ Was habe ich aus eigener Kraft geschafft?
- ✓ Was fand ich besonders hilfreich?

Der Prozess wird durch ein Reisetagebuch unterstützt.



Art der Aktivität:
Pilgerreise

Nutzen der Aktivität:
Grenzen erfahren,
Probleme und stressige
Situationen erkennen und
Lösungen finden,
Ambiguitätstoleranz,
Selbstvertrauen steigern



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: NN Minuten
Umsetzung: NN Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
NN Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
z. B. weiterführende
Literatur - Links zu
Methoden / Instrumenten
(für den Fachmann)



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer
vertrauensvollen
Atmosphäre durchgeführt
werden



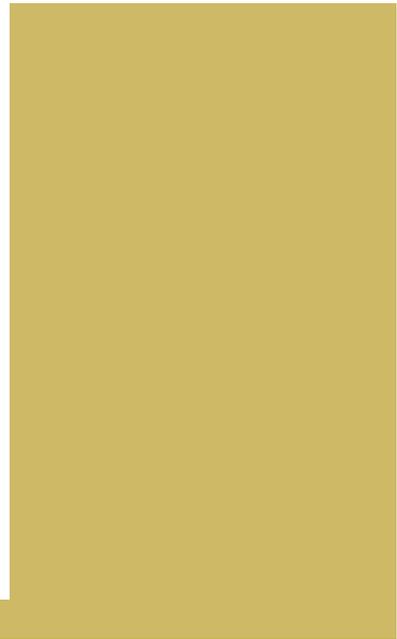
Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Nachfassende Fragen und Überlegungen

- V Wie sehen meine nächsten Schritte auf dem Weg zu meinem Ziel aus?
- V Was benötige ich, um sie zu erreichen?
- V Wer oder was kann mich unterstützen?

Die Tagebucheinträge helfen den Teilnehmenden, über die Pilgerreise nachzudenken und die dabei gewonnenen Einsichten an ihre jeweilige Lebenssituation anzupassen, um ihnen für die weitere Entwicklung ein Repertoire alternativer Maßnahmen an die Hand zu geben. Auf die Erfahrung der Selbstwirksamkeit, etwas durch eigene Anstrengungen geschafft zu haben und den dadurch gewonnenen Antrieb zu einem Neustart zu nutzen wird besonderes Gewicht gelegt.



Ihre Notizen:

- V ...

Stoppen-Denken-Handeln

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Erläutern Sie, dass Menschen täglich Konflikte mit anderen Menschen haben - in der Schule, am Arbeitsplatz, auf der Straße, zu Hause, usw. Fragen Sie den jungen Menschen, welche Konflikte bei ihnen zu Hause, in der Schule und in der Gemeinschaft normal sind.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie, dass man eine Strategie in drei Schritten anwenden kann, um Konflikte zu bearbeiten und zu vermeiden.

Beschreiben Sie die drei Schritte:

1. STOPPEN: Stoppen ist eine Art, den Konflikt zu unterbrechen und „eine Pause einzulegen“.
2. DENKEN: Denken bedeutet, dass man über mögliche Konfliktlösungen nachdenkt.
3. HANDELN: Handeln bedeutet, dass wir mit der anderen, in den Konflikt verwickelten Person reden und gemeinsam eine Lösung finden.

Um die drei Schritte zu zeigen, bitten Sie die jungen Menschen, einen normalen Konflikt zu nehmen und herauszufinden, was man in einem derartigen Konflikt tun kann.

Zum Beispiel:

STOPPEN: Sagen Sie der anderen Person: „Ich brauche zwei Minuten, um meine Gedanken zu sammeln, dann können wir weiterdiskutieren“. Machen Sie dann eine Atemübung (z. B. Bauchatmung*), um sich zu beruhigen.

DENKEN: Überlegen Sie, was Sie in der Situation brauchen und was die andere Person möglicherweise braucht. Können Sie einen Kompromiss finden?

HANDELN: Kehren Sie jetzt zu Ihrem Partner zurück, entschuldigen Sie sich, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Rolle im Konflikt, schlagen Sie einen Kompromiss vor und erläutern Sie den Nutzen für beide Seiten.

- ✓ Bilden Sie Gruppen mit zwei bis vier jungen Menschen.
- ✓ Jetzt denkt jede Gruppe sich ein dreiteiliges Rollenspiel aus, in dem die drei Schritte des Konfliktmanagements dargestellt werden.
- ✓ Nach zehn bis fünfzehn Minuten stellte jede Gruppe ihr Rollenspiel dem Plenum vor.
- ✓ Fordern Sie die jungen Menschen auf, die Schritte STOPPEN, DENKEN



Art der Aktivität:
Konfliktfähigkeit

Nutzen der Aktivität:
Anwendung der Konfliktlösungsstrategie auf reale Situationen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 30 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

und HANDELN im Rollenspiel zu benennen.



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diskussion:

Denken Sie immer an eine Gruppendiskussion, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben.

- V Wie habt ihr die Konfliktsituation anhand der Strategie Stoppen - Denken - Handeln gelöst?
- V Warum meint Ihr, dass die Strategie effektiv war?
- V Wie kann man Stoppen - Denken - Handeln in anderen Situationen als im Rollenspiel anwenden?
- V Welche anderen Strategien nutzt Ihr zur Konfliktlösung?

Teilen Sie die Botschaft der Übung:

Die dreiteilige Strategie Stoppen - Denken - Handeln kann man bei der Lösung aufkommender Konflikte anwenden. Mit dieser Strategie können wir eine Lösung finden, die alle Bedürfnisse deckt.

*Bauchatmung (ca. 1 Minute)

Lesen Sie folgenden Text sehr langsam, ruhig und sanft vor.

Atmen Sie nach jedem Satz tief durch.

Sagen Sie:

Wir beginnen mit der Bauchatmung. Wenn es Euch angenehm ist, legt eine Hand auf den Bauch.

Atmet langsam durch die Nase ein und zählt dabei bis vier. Spürt, wie der Bauch sich anhebt und die Atmung den Körper entspannt. Haltet zwei Sekunden lang die Luft an. Atmet langsam durch den Mund aus und zählt dabei bis vier. Fühlt, wie der Bauch sich einzieht. Haltet den leeren Bauch zwei Sekunden lang. Atmet ein, als ob Ihr an einer Blume riecht-2-3-4. Riecht weiter-2 - Atmet aus, als würdet Ihr eine Kerze ausblasen-2-3-4. Halten-2

Lassen Sie die jungen Menschen die Bauchatmung mehrmals wiederholen.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Ändern der mentalen Landschaft

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei der Umsetzung dieser Aktivität wird in einem ersten Schritt eine Liste von Gründen erstellt/ein Brainstorming durchgeführt, warum junge Menschen von dieser Übung profitieren können. Überlegen Sie, warum es für junge Menschen wichtig/ratsam/gesund ist, sich auf positive Gefühle zu konzentrieren und warum eine Änderung der eigenen Perspektive persönliche Weiterentwicklung ermöglicht. Für die Umsetzung von Schritt 2 erstellen Sie einen Handzettel mit 3 Spalten (negative Gefühle, positive Gefühle, Lehren / erworbene Fertigkeiten).

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisung:

In Schritt 2 können Sie mit der in Schritt 1 erstellen Liste der Gründe in die Aktivität einführen. Anhand dieser Überlegungen kann eine Diskussion mit jungen Menschen über Emotionen geführt werden und warum es wichtig ist, von einer negativen zu einer positiven Perspektive zu wechseln. So können Sie auch den Wert der Übung (z. B. am Whiteboard, als Handzettel usw.) hervorheben.

Umsetzung der Kernaktivität:

Die jungen Menschen werden aufgefordert, negative Gefühle/Gedanken/Erfahrungen (z. B. Ängste, Verluste usw.) zu notieren. Die Teilnehmer tragen eigene Beispiele in die Spalten des Handzettels ein. In einem nächsten Schritt notieren die jungen Menschen mindestens einen positiven Gedanken/ein positives Gefühl/eine positive Erfahrung zu jedem negativen. Anschließend überlegen die jungen Menschen, wie sie die negativen Gefühle/Gedanken/Erfahrungen bewältigt haben und welche Fertigkeiten/Stärken sie dabei erworben haben. Diskutieren Sie die Beispiele der jungen Menschen. Diskutieren Sie die Strategien, die ihnen geholfen haben, von einer negativen zu einer positiven Perspektive zu wechseln. Fragen Sie, welche Selbstmanagement-Techniken zu einer anderen Einstellung geführt haben. Dazu können Beispiele guter Praxis diskutiert werden.

Alternativ können die Spalten auf einem Whiteboard notiert werden. Teilen Sie den jungen Menschen Moderationskarten aus, auf denen sie Beispiele für die Spalten notieren. Die Moderationskarten werden dann an das Whiteboard gepinnt.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Als Nachbereitung sollten die jungen Menschen den Wert einer geänderten Perspektive zusammenfassen/hervorheben (mündlich oder schriftlich) und wie eine Umstrukturierung der eigenen Einstellung zu persönlicher aber auch gesellschaftlicher Weiterentwicklung führen kann. Geben Sie Ihnen außerdem einige stimulierende, zu Überlegung anregende Fragen oder



Art der Aktivität:
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:
Man lässt sich leicht von negativer Energie einnehmen, die sich auf unsere Gefühle und Beziehungen im Alltag auswirkt. Mit dieser Aktivität soll die Entwicklung eines positiven Selbstverständnisses gestärkt werden. Wenn man sich auf positive Gefühle und Leistungen konzentriert, kann das die eigene Sichtweise von Negativ zu Positiv ändern. Diese Übung trägt zur Steuerung der Gefühle bei, fördert soziale Kompetenz und hilft im Umgang mit Beziehungen.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 30 Minuten
Umsetzung: 70 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://peterslattery.com/resources/talking-with-young-people/>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese

Aussagen mit auf den Weg. Dieser Schritt kann auch dazu verwendet werden, zu unterstreichen, dass diese Übung regelmäßig durchgeführt werden muss, um unsere Einstellung qualitativ zu verändern.

Übung in vertrauensvoller Atmosphäre durchzuführen.



Zitierter Wert:

Hindurch bewegen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Übung ist geeignet, wenn junge Menschen mehr über ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit lernen sollen. Sie trägt auch dazu bei, destruktive Verhaltenstrends oder kontraproduktive Gewohnheiten zu erkennen. In einem ersten Schritt überlegen Sie, in welchen Situationen im Leben junge Menschen Selbstkontrolle und Selbstdisziplin zeigen müssen. Machen Sie Notizen. Ziel der Aktivität ist, sie ihrer Selbstwirksamkeit bewusst zu machen. Daher bereiten Sie anschließend einige Beispiele vor, die in Schritt 2 diskutiert werden können. Dadurch wird ihnen bewusst, in welchen Bereichen sie bereits Selbstdisziplin zeigen und in welchen Bereichen es noch ein Verbesserungspotenzial gibt. Stellen Sie alles für diese Übung erforderliche Material zusammen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Bei der Umsetzung dieser Aktivität leiten Sie in einem ersten Schritt ein Gespräch mit den jungen Menschen über positive und negative Verhaltensmuster oder Gewohnheiten ein. Geben Sie einige in Schritt 1 vorbereitete Beispiele. Identifizieren Sie positives Verhalten in einem Brainstorming und fragen Sie, mit welchen Strategien negative Verhaltensmuster vermieden werden können. Notieren Sie die Ideen auf einem Flipchart.

Anschließend denken die Teilnehmenden über ihr eigenes Leben nach. Sie identifizieren Situationen und geben Beispiele von Lebensbereichen, in denen sie gerne mehr Selbstdisziplin zeigen würden. Sie sollen auch wichtige Augenblicke in ihrem Leben näher betrachten, in denen sie bereits Selbstdisziplin gezeigt haben. Diskutieren Sie die positiven Auswirkungen dieses Verhaltens. Sie können weitere Beispiele für Bereiche anführen, in denen normalerweise Selbstdisziplin gefordert ist, wie beispielsweise:

- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Hausaufgaben machen
- ✓ Einem Hobby nachgehen
- ✓ Versprechen einhalten
- ✓ Ein Ziel beharrlich verfolgen
- ✓ In der Lage sein, „Nein“ zu sagen (z. B. wenn Freunde vorschlagen, etwas zu tun, sie aber der Meinung sind, dass das nicht richtig ist)

Heben Sie Beispiele hervor, die junge Menschen dabei unterstützen, sich ihrer Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit bewusster zu werden. Weisen Sie insbesondere auf Alternativen und Strategien hin, wie junge Menschen ihre Fähigkeiten zum Selbstmanagement fördern können.



Art der Aktivität:

Szenarien und Diskussion, Biografiearbeit, Kartierung der Lebenslinie,

Nutzen der Aktivität:

Mit dieser Übung sollen Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit der jungen Menschen gefördert werden. Die Reflexion über ihre eigenen Verhaltensmuster und das Identifizieren destruktiver Tendenzen führt zu gesteigertem Bewusstsein der Lebensbereiche, in denen mehr Selbstdisziplin vorteilhaft wäre.



Zeitliche Planung:

Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 5 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:

<https://student-learning.tcd.ie/learning-resources/self-management/>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:

Konzentrieren Sie sich auf positive Beispiele, die junge Menschen zu mehr Selbstdisziplin ermutigen.

Material:

Flipchart

Stifte

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Lassen Sie die jungen Menschen bei der Nachbereitung über die Übung nachdenken. Was haben sie gelernt? Was mochten sie an der Übung? Fragen Sie sie, worin der Mehrwert der Übung ihrer Meinung nach liegt. Fassen Sie abschließend die wichtigsten Ergebnisse auf dem Flipchart zusammen.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Nachbarn befragen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für die Durchführung dieser Aktivität müssen Sie zunächst Erkundigungen über die Nachbarschaft der jungen Menschen einholen und sicherstellen, dass diese für die Befragung sicher ist. Anschließend müssen Sie einen Handzettel mit Fragen vorbereiten, die die jungen Menschen ihren Nachbarn stellen und notieren sollen.

Vorschläge für Fragen:

- ✓ Was ist der größte Unterschied zwischen Ihrer Lebenseinstellung in meinem Alter und heute? Sind Sie der Meinung, dass der Unterschied zu positiven Veränderungen in ihrem Leben führt?
- ✓ Was bedauern Sie am meisten?
- ✓ Wer hat Sie im Leben positiv beeinflusst?
- ✓ Wo liegen Ihrer Meinung nach Ihre Stärken?
- ✓ Können Sie eine Situation beschreiben, in der Sie das, was Sie wollten, aufgeschoben haben?

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie den jungen Menschen zu Beginn der Aktivität den Zweck und was sie für die Befragung wissen müssen. Gehen Sie alle Fragen mit ihnen durch und prüfen Sie, dass sie die Bedeutung jeder Frage verstehen.

Da sie möglicherweise zum ersten Mal ein Interview führen, helfen Sie ihnen, zu üben, sich den Nachbarn vorzustellen und um ein Interview zu bitten. Fordern Sie sie auf, mindestens 2 Nachbarn zu befragen.

Legen Sie gemeinsam mit den jungen Menschen ein Datum für die nächste Zusammenkunft fest, um die Interviewergebnisse zu besprechen und gemeinsam Überlegungen anzustellen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Stellen Sie mit den Teilnehmenden Überlegungen zu den Interviewergebnissen an.

Fragen Sie, was sie aus den Interviews gelernt haben und ob sie die Bedeutung des Selbstmanagements und der Selbstkontrolle besser verstehen oder nicht.

Regen Sie sie an, darüber nachzudenken, was sie in ihrem Leben ändern möchten und welche positiven Einflüsse und Elemente sie beibehalten wollen.



Art der Aktivität:
Nachbarn interviewen

Nutzen der Aktivität:
Bei generationenübergreifenden Befragungen der (10-15 Jahre älteren) Nachbarn praktizieren die jungen Menschen das Verständnis von **Selbstkontrolle und negativer oder positiver Einflüsse** und entscheiden, ob die Nachbarn und ihre Lebenseinstellung Selbstkontrolle und positiven Einfluss zeigen.

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

 Nachverfolgung der Aktivität:

 Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Stellen Sie sicher, dass die jungen Menschen wissen, wie sie sich an ihre Nachbarn wenden und bitten Sie um deren Zustimmung, bevor das Interview durchgeführt wird.

 Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

Wie löst Du das?

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Im ersten Schritt müssen Sie einige Stichwortkarten mit Szenarien vorbereiten, die die Lernenden paarweise besprechen können. Es müssen nicht alle Szenarien besprochen werden, Sie können eines auswählen, das Ihnen zusagt oder das Ihr Lernender sehr interessant findet.

Folgende Szenarien werden vorgeschlagen:

1. Thema: Erst nachdenken, dann antworten:

Alex antwortet häufig auf die Fragen des Mathelehrers, ohne über die Aufgaben nachzudenken. Wenn alle ihn auslachen denkt Alex, „ich bin so blöd. Ich finde nie die richtigen Lösungen.“ Wie kann Alex sich mehr konstruktives Feedback geben?

2. Thema: Regeln einhalten:

Robbie strengt sich wirklich an, um die Regeln des Ersatzlehrers zu befolgen. Als sie Bemerkungen über sein gutes Verhalten macht, sagt Robbie zu sich selbst, „Ich bin wirklich in der Lage, Regeln zu befolgen, wenn ich mich darauf konzentriere, mich an sie zu erinnern.“ Wie kann Robbie sich präziser Anerkennung zollen?

3. Thema: Bei schwierigen Aufgaben durchhalten

Als Lacey anfing, mit dem Computer zu arbeiten, war sie sehr frustriert über ihre Fehler und hat aufgegeben. Jetzt freuen alle Klassenkameraden sich über den Computer und somit hat sie beschlossen, einen Freund/eine Freundin um Hilfe zu bitten. Als Lacey entdeckt, dass es mit der Übung nach und nach einfacher wird, mit dem Computer zu arbeiten, fängt es an, ihr Spaß zu machen. „Ich kann wirklich arbeiten, ohne aufzugeben,“ sagt Lacey sich. Wie kann Lacey sich realistischer loben?

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Zunächst in die Aktivität einführen und ihren Wert erläutern.

Die jungen Menschen in 2-er Gruppen zusammensetzen.

Sie paarweise arbeiten und szenarienbasierte Fragen beantworten lassen, während Sie den Fortschritt beobachten und bei Bedarf unterstützend hinzukommen.



Art der Aktivität:
Co-Coaching

Nutzen der Aktivität:
Durch die paarweise Arbeit an einer Reihe sozialer Problemlösungsfragen üben die jungen Menschen Selbstkontrolle, denn sie müssen sich Zeit nehmen und darüber nachdenken, wie sie jedes Problem lösen und wie sie in Szenarien handeln, die ein Element der Selbstkontrolle erfordern.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 20 Minuten
Nachfassen: 20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
NZ



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Junge Menschen lernen dabei auch, zur Lösung der Szenarien nachzudenken und kreativ zu denken.



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fordern Sie die Teilnehmenden abschließend zu einer offenen Diskussion auf, bei der die ganze Gruppe über die Stichwortkarten spricht und jeder die Stichwortkarte nennt, deren Beantwortung am schwierigsten war. Bei Bedarf der Gruppe mit einigen Vorschlägen helfen.

Beispielsweise könnte der junge Mensch im Szenario zum 1. Thema sagen:

„Ich habe nicht richtig geantwortet, weil ich mir nicht genug Zeit gegeben habe, gründlich über die Antworten nachzudenken. Nächstes Mal überlege ich, bevor ich antworte.“

Oder „Das passiert mir nicht zum ersten Mal, dass ich nicht richtig nachdenke und eine falsche Antwort gebe. Nächstes Mal versuche ich, mir mehr Zeit zum Nachdenken zu nehmen.“

Oder „Mir ist aufgefallen, dass diejenigen, die richtig geantwortet haben, einige Zeit nachgedacht haben, bevor sie geantwortet haben. Nächstes Mal mache ich das auch.“

Fordern Sie sie auf, zu den drei Themen an ähnliche Szenarien zu denken, in denen sie sich befunden haben und fragen Sie nach ihren Lösungen.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

Blend-In: Online Rollenspiel

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Zunächst erläutert der Vermittler den Teilnehmenden die Themen, um die es im Spiel geht. Es geht um interkulturelle Kommunikation, Situationen interkultureller Kommunikation und Management-Fallstudien, Werte und Prinzipien der Jugendarbeit, Förderung des interkulturellen Dialogs. Das Hauptziel des Blend-IN Simulationsspiels ist, Jugendarbeitern interkulturelle Kommunikation zu vermitteln. Es handelt sich um ein Online-Spiel, auf das man [hier](#) Zugriff hat. In der ersten Phase muss jeder Spieler entscheiden, wie er sich auf das Treffen vorbereitet - welche Aktivitäten erforderlich sind oder wie man sich für das Treffen anzieht. Ihre Entscheidungen aus der ersten Phase werden die Haltung der Person, mit der Sie sprechen, gleich zu Beginn der Unterhaltung beeinflussen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Aktivität kann in einem Klassenraum mit Computern durchgeführt werden. Wenn es nur einen Computer gibt, wird empfohlen, dass der Vermittler das Spiel anhand eines Projektors teilt und die Teilnehmer fragt, welches Fallszenario sie gemeinsam wählen und sie erläutern die Gründe für jede Antwort.

In der Aktivitätsphase besteht der Hauptteil des Spiels aus dem Gespräch an sich. Es besteht aus maximal 12 Fragen. Die Antworten können als Text oder Bild angezeigt werden. Der Spieler wählt jeweils immer nur eine Antwort. Unmittelbar nach der Antwort wird ein Feedback in Form der Haltung der Person angezeigt - man sieht es im Gesichtsausdruck der Person (Abbildung 1) oder auf einem Balken (Abbildung 2). Wenn die Haltung der Person absolut negativ ist, kann eine Person das Gespräch jederzeit beenden. Manchmal sollte der Spieler auch nach dem Treffen noch handeln - eine E-Mail senden, einen Post in soziale Medien einstellen oder jemanden anrufen. Auch diese Entscheidungen wirken sich auf die Gesamtpunktzahl des Spielers aus!

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Das Feedback erscheint auf dem letzten Bildschirm. Ein Spieler erfährt seine Gesamtpunktzahl, wenn er das Ziel des Gesprächs erreicht hat und seine Punkte jeder einzelnen Spielphase erfährt - getrennt für die Vorbereitungsphase, das Gespräch und alles, was nach dem Treffen passiert ist. Wer unzufrieden mit seiner Punktzahl ist, muss mehr üben, indem das Spiel gespielt wird oder die Blend-IN Anleitung aufmerksamer gelesen wird!



Art der Aktivität:
Rollenspiel

Nutzen der Aktivität:
Das Hauptziel des Blend-IN Simulationsspiels ist, Jugendarbeitern interkulturelle Kommunikation zu vermitteln. Bei diesem Spiel können Sie in die Rolle eines Jugendarbeiters schlüpfen und sich an Gesprächen beteiligen, die denen aus dem Leben eines Jugendarbeiters ähnlich sind.



Zeitliche Planung:
Bis zu 45 Minuten



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Der Vermittler muss den Teilnehmenden mitteilen, dass sie mit Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen zusammentreffen werden und es wichtig ist, ihr Verhalten an eine bestimmte Situation anzupassen.



UNKONVENTIONELL DENKEN

Neue Lebensfreude

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Während der COVID-19-Pandemie waren die jungen Menschen zu vielen Themen unterschiedlicher Meinung. Sie können ein Rollenspiel mit den jungen Menschen machen, damit sie über die Strategien und Techniken nachdenken, die sie zur Bewältigung dieser schwierigen Situationen angewandt haben. Zunächst überlegen Sie, mit welchen Themen sie diesbezüglich konfrontiert wurden. Denken Sie an Herausforderungen, die sie vielleicht gemeistert haben. Arbeiten Sie Situationen heraus, die realistisch in Rollenspielen nachgestellt werden können. Bereiten Sie anschließend unterschiedliche Rollen vor, damit die jungen Menschen im 2. Schritt die Rollenspiele paarweise oder in Kleingruppen spielen können. Die Gestaltung der Rollenspiele sollte eine Problemsituation einbeziehen; überlegen Sie, ob eine Rolle einen positiven und die andere Rolle einen eher negativen Standpunkt einbeziehen sollte. Ziel des Rollenspiels ist, dass die jungen Menschen in jede Rolle hineinschlüpfen, dass sie die Fähigkeit üben, unterschiedliche Einstellungen zu verstehen und besser in der Lage sind, unkonventionell zu denken (Stärken der Problemlösungsfertigkeiten). Legen Sie anschließend den Rahmen und die Handlung jeder Rolle fest. So passend, können Sie auch Requisiten einbinden. Bei der Gestaltung der Rollenspiele sollten Sie visualisieren, welche Änderung der Einstellung Sie mit dieser Aktivität bei den jungen Menschen erreichen möchten.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisung:

Erläutern Sie den jungen Menschen den Themenbereich kontroverser Themen, die sich während der COVID-19 Pandemie ergeben haben und von den Menschen und/oder in den Medien diskutiert wurden. Weisen Sie darauf hin, dass diese kontroversen Themen häufig zu negativen Gefühlen führen und sich negativ auf unsere Beziehungen auswirken. Fordern Sie die jungen Menschen daher zu einem positiven Ansatz gegenüber herausfordernden Themen auf, indem Sie sich auf Beispiele und Erfahrungen positiven Sozialverhaltens konzentrieren. Beispielsweise Verständnis für unterschiedliche Einstellungen zeigen, lösungsorientierte Problemlösung, Umstrukturierung von Vorstellungen und unkonventionell denken. Weisen Sie darauf hin, dass, auch wenn eine Situation zunächst hoffnungslos wirkt, es nicht weiterhilft, den Kopf in den Sand zu stecken, sondern dass man der Veränderung gegenüber offen sein muss, denn Veränderung birgt Chancen zur Weiterentwicklung in sich.

Umsetzung der Kernaktivität:

Nach der Aufwärmphase mit den jungen Menschen ein Brainstorming zu der Frage durchführen, welche kontroversen Themen die Menschen und/oder Medien während der COVID-19-Pandemie diskutiert haben. Diskutieren Sie außerdem ihre Erfahrungen und wie sie auf die Menschen zugegangen sind,



Art der Aktivität:
Rollenspiel (mit Brainstorming)

Nutzen der Aktivität:
Diese Übung schult das Vermögen, unterschiedliche Einstellungen (festgelegte und Entstehung) zu verstehen. Die jungen Menschen lernen, Problemsituationen zu identifizieren. Im Mittelpunkt steht ein lösungsorientierter Ansatz. Das Denkvermögen wird gefördert, realistische Einsichten in unterschiedliche Einstellungen werden gezeigt.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 30 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: NN Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://discover.hubpages.com/education/How-to-use-Role-Play-in-Teaching-and-Training>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden

die anderer Meinung zu pandemiebezogenen Themen waren (wobei der positive, lösungsorientierte Ansatz zu berücksichtigen ist).

Material:
Flipchart
Stifte
Bei Bedarf Requisiten



Zitierter Wert:

Nach dem Brainstorming stellen Sie den jungen Menschen das Rollenspiel vor. In Abstimmung mit ihnen weisen Sie ihnen die vorbereiteten Rollen und die Handlung zu. Geben Sie ihnen ausreichend Zeit, sich mit ihrer jeweiligen Rolle vertraut zu machen und lassen Sie sie Standpunkte und Argumente vorbereiten. Anschließend spielen die jungen Erwachsenen die Rollenspiele (entweder einzeln oder sie stellen sie der Gruppe vor). Leiten Sie die Teilnehmer bei Bedarf an.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diskutieren Sie die Ergebnisse nach dem Rollenspiel. Beispiele für Leitfragen:

- ✓ Wie hast Du Dich in Deiner Rolle gefühlt?
- ✓ Wie hast Du die Problemsituation erlebt, wie fandest Du sie?
- ✓ Wie hast Du auf die Rolle der anderen Person reagiert?
- ✓ Welche Chancen hast Du bei der Änderung des Ansatzes/der Problemlösung erkannt?
- ✓ Welchen Konsens hast Du während des Rollenspiels erreicht?

Bei der Diskussion dieser Fragen können Sie die positiven Ansätze hervorheben, die die jungen Menschen in ihrer Rolle angewandt haben. Dadurch werden sie sich ihrer positiven Kommunikationsfähigkeit stärker bewusst. Diskutieren Sie auch Beispiele, in denen es schwierig war, einen lösungsorientierten Ansatz anzuwenden. Diskutieren Sie ihre Vorschläge, wie man derartige Situationen positiv handhaben kann. Überlegungen zum Ergebnis des Rollenspiels und Fragen werden außerdem positives und empathisches Sozialverhalten auch nach der Übung stärken.



Ihre Notizen:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Mut zur Veränderung

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bereiten Sie alles für diese Übung erforderliche Material vor. Wenn die jungen Erwachsenen diese Art Übung nicht kennen, bereiten Sie ein Beispiel für eine angebliche Kampagne vor, das Sie in Schritt 2 vorstellen. Stellen Sie anschließend Themen zusammen, die sich für angebliche Kampagnen eignen. Ziel ist, dass sie eine eigene Kampagne zu einem ihnen wichtigen Thema gestalten. Bereiten Sie auch einen Handzettel mit Leitlinien für die Gestaltung der Kampagne vor.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisung:

Zunächst stellen Sie den jungen Teilnehmern das Konzept angeblicher Kampagnen vor. Geben Sie ein in Schritt 1 vorbereitetes Beispiel. Ermitteln Sie in einem kurzen Brainstorming mit ihnen, was sie mit angeblichen Kampagnen verbinden. Weisen Sie auf wichtige Aspekte angeblicher Kampagnen hin: Um sein Ziel zu erreichen, muss man vorausdenken und einen lösungsorientierten Ansatz anwenden. Man muss auch unkonventionell denken und verschiedene Einstellungen verstehen. Wenn man etwas verändern will, sind weitere wichtige Aspekte die Umstrukturierung und das Anpassen von Gedanken und Plänen.

Umsetzung der Kernaktivität:

Anschließend teilen Sie die jungen Menschen gleichmäßig in Kleingruppen auf. Sie sollen eine Kampagne entwerfen, um auf eine bestimmte Problemsituation aufmerksam zu machen. Nachstehend finden Sie Vorschläge für Kampagnenthemen, grundsätzlich eignet sich aber jedes Thema im Zusammenhang mit dem Leben junger Menschen und das ihnen etwas bedeutet für eine angebliche Kampagne:

- ✓ Klimawandel
- ✓ Medien und Fake News
- ✓ Umweltschutz
- ✓ Frauenrechte

Bereiten Sie einen Handzettel mit einer Zusammenfassung der wichtigsten, bei der Gestaltung der Kampagne zu berücksichtigen Aspekte vor (d. h. Problem benennen, Ansatz zur Lösungsfindung, mit welchen Fertigkeiten kann die Lösung erreicht werden, gibt es möglicherweise eine andere Art Problemlösung, welche weiteren Chancen bieten sich an?). Bieten Sie den Teilnehmenden während der Übung die erforderliche Unterstützung. Abschließend stellen die einzelnen Gruppen ihre Kampagne vor.



Art der Aktivität:
Angebliche Kampagne

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität fördert die Fähigkeit junger Menschen, unkonventionell zu denken. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die jungen Menschen etwas bedeuten, werden unterschiedliche Fertigkeiten, beispielsweise lösungsorientiertes Handeln, die Fähigkeit, sich zu verändern und Denkfähigkeiten wie das Umstrukturieren gestärkt.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 20 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
Junge Menschen suchen Online nach Kampagnen, die von anderen jungen Menschen umgesetzt wurden.



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Material:
Flipchart
Stifte
Handzettel



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Denken Sie gemeinsam mit den jungen Menschen über die Übung nach, nachdem sie die Kampagnen vorgestellt haben. Fragen Sie sie, wie sie diese Aktivität wahrgenommen haben. Was haben sie von der angeblichen Kampagne gelernt, was hat Spaß gemacht, was war schwierig und was herausfordernd? Weisen Sie darauf hin, dass viele Fertigkeiten, die für angebliche Kampagnen benötigt werden, auch im Alltag wesentlich sind. Diskutieren Sie diesbezüglich einige Situationen aus dem täglichen Leben, für die diese Fertigkeiten benötigt werden. Damit wird das Verständnis junger Menschen für lösungsorientiertes Verhalten wiederum gestärkt.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

Man kann wählen, glücklich zu sein

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

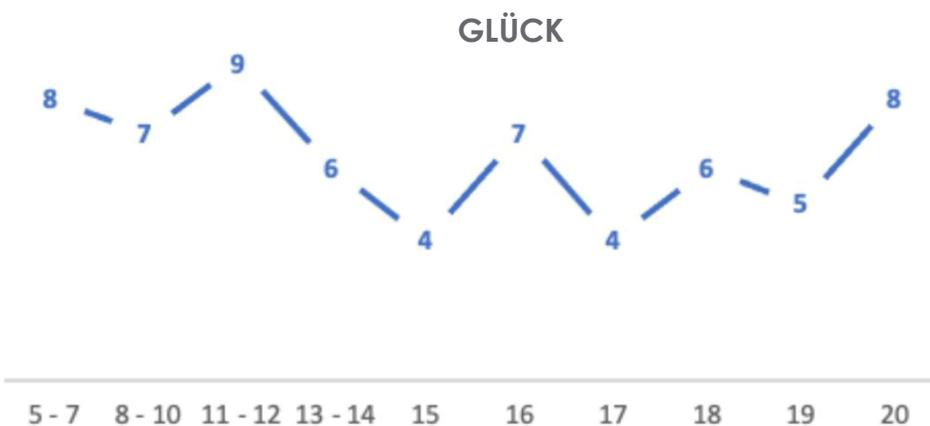
Für diese Aktivität muss man im Vorfeld nicht viel vorbereiten, außer sicherzustellen, dass die Teilnehmer über Papier und Stift verfügen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Einleitend werden die Schritte der Aktivität besprochen. Zunächst arbeiten die jungen Menschen einzeln und überlegen, wie ihr Weg zum Glück aussieht. Anschließend können sie paarweise diskutieren. Abschließend kommt die ganze Gruppe zusammen und teilt die wichtigsten Lehren.

Befolgen Sie nachstehendes Beispiel:

„Erstellt eine Zeitleiste vom jüngsten Alter bis heute und vergebt auf einer Skala von 0-10 (10 entspricht am glücklichsten) Punkte für jedes Alter, wie in nachstehendem Beispiel gezeigt. Erstellt gerne eine eigene Zeitleiste.“



Art der Aktivität:
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:
Anhand von Überlegungen dazu, wie glücklich sie im Laufe ihres Lebens waren und durch das Beantworten gestellter Fragen können die jungen Menschen Ereignisse in einem neuen positiven Licht sehen und zu innovativem Handeln motiviert werden, um die eigenen Umstände zu ändern.



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



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Lassen Sie die jungen Menschen am Ende über folgende Fragen nachdenken: Betrachtet die von Euch erstellte Glückskurve und fragt Euch:

- V Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Zeiten mit hoher Glückskurve - wann warst Du am glücklichsten?
- V Kannst Du jetzt mehr Dinge tun, die Dich so glücklich gemacht haben? Findest Du mehr davon in Deinem Leben?
- V Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Zeiten mit niedriger Glückskurve? Wenn Du es jetzt mit frischem Blick betrachtest, siehst Du etwas, das Du bislang nicht gesehen hast und kannst Du jetzt anders über das denken, was passiert ist?
- V Kannst Du jemanden bitten, Dir bei ähnlichen Problemen zu helfen, sollten sie in Zukunft auftreten?
- V Was könntest Du heute anders machen, um beispielsweise auf der Glückskurve von 5 zu 6 zu wechseln?

Ihre Notizen:

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

Wer baut den höchsten Turm?

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für diese Aktivität muss man zunächst 3 Blatt Papier, Schere und Klebeband für jede Gruppe junger Menschen vorbereiten. Es kann motivierend sein, ihnen Bilder von anderen zu zeigen, die ihren Turm bauen. Bereiten Sie Geschenke für den Gewinner vor.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Einleitend werden die Spielregeln besprochen. Jedes Team erhält drei Blatt Papier, eine Schere und Klebeband. Ziel ist, innerhalb von fünfzehn Minuten den höchsten freistehenden Turm zu bauen. Nach Ablauf der Zeit müssen die Spieler sich zurücklehnen und den Richtern ermöglichen, die Höhe des jeweiligen Turmes zu messen. Von jedem Turm, der nicht in sich zusammenbricht, wird der höchste Punkt gemessen. Das Team mit dem höchsten Turm gewinnt.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Regen Sie die jungen Menschen am Ende dazu an, über folgende Fragen nachzudenken und ihre Bemühungen zu bewerten - nicht die, um den Turm zu bauen, sondern wie sie zusammengearbeitet haben, um die beste Lösung zu finden:

- ✓ Wurden die Ideen aller berücksichtigt?
- ✓ Hat das Team unterschiedliche Optionen ausprobiert?
- ✓ Haben sie unkonventionell gedacht?
- ✓ Würde die Gruppe anders vorgehen, wenn ihr noch einmal die Zeit gegeben würde - und wie?
- ✓ Wie siehst Du Deine Leistung im Team?



Art der Aktivität:
Spiele

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Lernende lernen, stärkere Beziehungen aufzubauen.



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



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die jungen Menschen lernen auch, in einem Team zu kommunizieren, um Ideen auszutauschen. Sie arbeiten mit Scheren, damit keine Gefahr für ... Besteht [AT unvollständig]



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

✓ ...

✓ ...

Suity Hero

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Im Rahmen des allgemeinen Konzeptes dieses Spiels befinden die Teilnehmenden sich in der gleichen Lage, wie die Länder Europas nach dem Zweiten Weltkrieg und werden mit den gleichen Herausforderungen und Hindernissen konfrontiert. Die Teilnehmenden müssen eigene Ansätze entwickeln, um das Ziel zu erreichen, ihr Land wieder aufzubauen und das Leben der Mitbürger zu verbessern. Ziel ist nicht, Entwicklungen in der Geschichte zu wiederholen, sondern eine eigene Strategie und einen eigenen Ansatz für den Wiederaufbau zu entwickeln. Die Teilnehmenden werden selbst vor die Herausforderungen gestellt und müssen eigene Lösungen zu den Problemen finden, mit denen sie konfrontiert werden. Wichtigstes Ziel des Spiels ist, die sozialen Kompetenzen der Spieler zu verbessern und den Teilnehmenden zu zeigen, wie wichtig die Zusammenarbeit auch im Wettbewerb ist.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die aus 25 Spielern bestehende Gruppe wird in 5 Teams aufgeteilt. Jeder Teilnehmende zieht ein Stück Papier, das Teil einer Flagge ist. Anschließend müssen die Teilnehmenden die Spieler finden, welche die übrigen Teile ihrer Flagge haben. Jede Flagge besteht aus 5 Teilen.

Jedes Team wird Regierung eines Landes. Das Spiel kann beginnen, wenn sie die Anweisungen für ihr Land gefunden haben. Die Anweisung lautet: „Willkommen auf dem Kontinent Suity Hero! Es gibt fünf Länder: Aenie, Chateria, Tasimia, Lowmland und Quertuum. In den vergangenen sieben Jahren herrschte ein furchtbarer Krieg unter diesen fünf Ländern, in dem jedes gegen die anderen gekämpft hat. Die Schrecken des Krieges sind nun vorbei, aber der Kontinent ist verheerend zerstört. Es herrschen ernste Probleme: einige Länder haben kein Wasser, anderen fehlt Energie, Material oder Geld.“

Die Teams müssen die Situation wirklich schnell verstehen, denn es liegt viel Arbeit vor ihnen. Jedes Land verfügte über unterschiedliches Material, ihre Aufgaben sind aber die gleichen:

- ✓ Eine Flagge mit Tesa-Film zusammenfügen
- ✓ Auf einem Stuhl stehen, aber um den Stuhl zu berühren, benötigt man eine Sonnenbrille
- ✓ Zwei unterschiedliche Kerzenstücke beschaffen
- ✓ Wasser beschaffen
- ✓ Den Präsidenten des Landes wählen
- ✓ Einen Schlüssel finden, um Frieden zu erhalten: die wichtigste Aufgabe



Art der Aktivität:
Rollenspiel

Nutzen der Aktivität:
Suity Hero geht auf Themen wie Konflikte zwischen Menschen unterschiedlicher Kulturen, Konfrontation in der Gruppe, Kooperation und Teamwork, Entscheidungsfindung, Problemlösung und bürgerliche Partizipation ein.



Zeitliche Planung:
Mindestens 1 Stunde, bis zu 5 Stunden.



Nachverfolgung der Aktivität:
Mehr dazu - <http://yetsplay.blogspot.com/2016/10/suity-hero.html>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Größe der Gruppe: 15-40
Erforderliches Material:

- 5 Flaggen, aufgeteilt in jeweils 5 Stücke
- 5 Anweisungspapiere
- 21 x Spielgeld
- 15 x Genehmigung, ein anderes Land zu besuchen
- 5 x Präsidentennachweis
- Tesa-Film
- Sonnenbrille
- 5 x Symbol für Wasser

- 5 x Symbol für den
ersten Teil einer Kerze

Jedes Land hat eine Flagge, 3 Genehmigungen, ein anderes Land zu besuchen, einen Präsidentennachweis und ein geheimes Objekt. Aber jedes Land hat auch etwas Zusätzliches:

- V Aenie: Sonnenbrille, 2-mal ersten Teil der Kerze, 100
- V Chateria: Tesa-Film, 2-mal zweiten Teil der Kerze, 2-mal Wasser, 100
- V Tasimia: 1-mal ersten Teil der Kerze, 1000
- V Quertuum: 3-mal zweiten Teil der Kerze, 600
- V Lowmaland: 3-mal Wasser, 2-mal ersten Teil der Kerze, 300

Die Dinge werden kompliziert, wenn der Ausschuss, der die Spieler kontrolliert, auf folgenden Regeln beharrt. Spieler aus verschiedenen Ländern können sich nur treffen, wenn sie über eine Genehmigung verfügen. Während sie spielen, können sie noch nicht einmal mit den Mitgliedern anderer Regierungen sprechen, ohne für die Genehmigung zu bezahlen. (Eine weitere Komplikation kann ein Virus sein, der den Job komplizierter macht)

Geheime Objekte sind sehr wichtig. Jedes Objekt beinhaltet einen Hinweis, der den Spielern den Schlüssel zum Frieden zeigt. Das ist einfach, es ist jedoch die letzte Aufgabe der Spieler, den Schlüssel zu finden. Beispiel: der erste geheime Gegenstand ist 1PA, der zweite 2RT, der dritte 3NE, der vierte 4RS und der fünfte 5HIP - zusammen bilden sie das Wort **Partnership** [Partnerschaft]. Das bedeutet, dass die einzige Aufgabe und das einzige Ziel des Spiels war, Zusammenarbeit zu lernen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Das Spiel sollte die Situation in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg simulieren. Zu Beginn waren alle vollkommen verwirrt, einige Länder wollten nicht zusammenarbeiten, einige waren wohlhabender, andere hatten fast nichts. Nach dem Spiel erkennen die Spieler, dass alles absichtlich war und waren recht zufrieden, denn am Ende waren alle in der Lage, den Schlüssel zu nachhaltigem Frieden zu finden.

Die Spieler sollen nicht nur lernen, zusammenzuarbeiten, sondern auch, mit einander zu verhandeln und zu handeln und schnell Entscheidungen zu treffen.

- 5-mal Symbol für den zweiten Teil einer Kerze
- 5-mal geheimer Gegenstand

Ihre Notizen:

V ...

V ...

Zeitungstheater

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die Aktivität besteht im Wesentlichen daraus, über Dinge zu sprechen, die in der Zeitung aufregend sind oder über aktuelle Ereignisse in der Welt oder im lokalen Umfeld. In der Vorbereitungsphase des Spiels werden die Teilnehmenden aufgefordert, darüber nachzudenken, was in der Welt passiert und zu diskutieren, auf welcher Seite sie stehen und welche Argumente sie vorbringen. Beispielsweise können junge Menschen in einem Theaterstück auf einen Aspekt des Textes hinweisen, der eingehender diskutiert werden sollte oder einen, über den zu viel geredet wird. Dabei werden auch die Zuhörer (die restliche Gruppe) in die Diskussion einbezogen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Im Zeitungstheater wird eine aus drei bis fünf Personen bestehende Gruppe aufgefordert, einen Artikel in einer Zeitung zu finden, auf den sie reagieren oder der eine interessante Aussage enthält. Ihre Aufgabe besteht darin, den Artikel in einem Theaterstück zu präsentieren. Sie haben 30 Minuten Vorbereitungszeit.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Anschließend ist es Zeit, die vorbereiteten Spiele zu präsentieren. Nach der Präsentation gibt es eine Diskussion über das dargestellte Mitglied - was die Schauspieler uns vermitteln wollten und was die Artikelverfasser uns vermitteln wollten (Ferlin, 2009)



Art der Aktivität:
Szenarien und Diskussion

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Teamarbeit, Kommunikation und Entscheidungsfindungskompetenzen verbessert werden.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 30 Minuten



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Verschiedene Zeitungen und Magazine - zu unterschiedlichen Themen. Sie müssen die Teilnehmenden auffordern, annehmbar, respektvoll zu sein und kein Urteil zu fällen, wenn sie ihre Auffassung vertreten.

Ihre Notizen:

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

Der Weg

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Aktivität geht auf Kompetenzen wie Teamarbeit, Entscheidungsfindung und Kommunikation ein. Ziel der Aktivität ist, die Routine zu unterbrechen und einen anderen Ansatz zu bieten.

Dauer der Aktivität: 35 Minuten

- ✓ 5 Minuten - kurzer Beitrag des Vermittlers
- ✓ 15 Minuten - Spaziergang der 2-er Gruppen
- ✓ 15 Minuten - Abschlussbesprechung in der ganzen Gruppe

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Für die Umsetzung benötigen Sie relativ viel Platz (vorzugsweise im Freien), damit die Teilnehmenden einen Spaziergang machen können. Es ist wichtig, einen ruhigen und leichten Pfad für die Teilnehmenden zu finden. Konkrete Umsetzungsschritte:

Als Vermittler eines strukturierten Dialogs kann diese Aktivität bei der Leitung der Sitzung unterstützen, um mögliche Lösungen für das aktuelle Thema zu finden.

Strukturierte Dialoge und Diskussionen der Teilnehmenden und Entscheidungsträger müssen nicht immer einen formellen Charakter haben und in Räumlichkeiten stattfinden, da insbesondere das Thema an sich den Begriff der Bedeutung der Feldarbeit unterstützen kann. Beginnen Sie damit, in der Gruppe zu erläutern, welche Vorteile es hat, nachzudenken, während man in Bewegung ist. Erläutern Sie anschließend, dass im nächsten Schritt in 2-er Gruppen spazieren gegangen und die Kernfrage für die konkrete, strukturierte Dialogsitzung diskutiert wird. Je nach Anzahl Teilnehmender sicherstellen, dass die 2-er Gruppen nicht den gleichen Weg wählen oder zumindest zwei 2-er Gruppen pro gleichem Weg unterwegs sind, so dass die Vorschläge einer 2-er Gruppe um die der zweiten ergänzt werden können, die den gleichen Weg einschlägt. Es wird auch vorgeschlagen, den 2-er Gruppen eine Karte des Weges auszuhändigen, den sie gehen sollten und Anweisungen zu geben, die Umwelt und das Verhalten der Menschen zu beobachten.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Vorschlagen, dass die Hälfte der Zeit Teilnehmender A redet und auf dem Rückweg Teilnehmender B. Jeder 2-er Gruppe Musterfragen aushändigen, wie beispielsweise: Wie (un-)zufrieden bin ich mit der aktuellen Situation? Welche wichtigsten Herausforderungen/Fragen gibt es derzeit? Erläutern Sie, welche Ergebnisse von den Teilnehmenden erwartet werden. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, die Kernfragen abzufotografieren, bevor sie den Raum verlassen. Sie als Vermittler können die Teilnehmenden auch



Art der Aktivität:
Rollenspiel

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Teamarbeit, Kommunikation und Entscheidungsfindungskompetenzen verbessert werden.



Zeitliche Planung:
5 Minuten - kurzer Beitrag des Vermittlers;
15 Minuten Spaziergang der 2-er Gruppen
15 Minuten Abschlussbesprechung in der großen Gruppe.



Nachverfolgung der Aktivität:
Mehr dazu - http://inter-religious-tools.com/wp-content/uploads/2018/12/P_ATH-1.pdf



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Mit Projektor verbundener Computer, PowerPoint Präsentation, Platz (vorzugsweise im Freien), damit die Teilnehmenden einen Spaziergang machen können

auffordern, eine Inspiration, beispielsweise ein Foto von unterwegs mitzubringen. Gehen Sie in der Abschlussbesprechung darauf ein, wie die Inspiration von außen zur Beantwortung der Kernfrage beigetragen hat.



Gedanken neu strukturieren

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Stellen Sie alles für diese Aktivität erforderliche Material zusammen. Machen Sie sich mit der Situation des Lernenden vertraut. Einige junge Menschen sind nicht an positives Denken oder eine Neustrukturierung ihrer Einstellung gewöhnt. Diese Übung könnte ihnen also schwer fallen. Um eventuell schwierige Emotionen zu dämpfen, wäre es nützlich, ersatzweise eine aufmunternde Übung zur Hand zu haben. Machen Sie sich mit der Übung und den neustrukturierenden Phrasen vertraut. Notieren Sie mögliche Begriffe oder Phrasen, die man zur Neustrukturierung der negativen Begriffe in Schritt 2 verwenden könnte und geben Sie dem Lernenden Beispiele an die Hand, wenn sie nicht mehr weiter wissen. Um Parallelen herzustellen, könnten Sie ein Beispiel aus Ihrem eigenen Leben nehmen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Beginnen Sie zunächst ein Gespräch mit dem jungen Menschen. Erläutern Sie das Konzept der Umstrukturierung und ungeeigneter Denkstrukturen. Die Umstrukturierung könnte als anders denken, Nutzen einer anderen Perspektive verstanden werden. Das kann man auch dadurch tun, dass man nach Beweisen sucht, um eine Aussage zu widerlegen, um Konzepte zu belegen oder zu widerlegen. Wenn Sie sagen, dass Sie einsam sind, wie wissen Sie das? Das Testen des Wahrheitsgehalts von Gefühlen ist nützlich, um Situationen, in denen wir uns befinden, zu analysieren. Es kann einer ungeeigneten Denkstruktur entsprechen, zu glauben, dass auf Basis einer negativen Erfahrung alle Erfahrungen schlecht sind. Es kann sich um eine ‚Alles oder nichts‘-Denkweise handeln. Ein negatives Gefühl kann sie davon überzeugen, einen ganzen Tag aufzugeben. Diese Gedanken können zu automatischen Gedanken werden, die möglicherweise schwer identifizierbar sind. Es kann zu einer unproportionierten Vorstellung werden und sich bedrohlich anfühlen.

Erläutern Sie dem Lernenden anschließend die Aktivität. Erzählen Sie von dem Ziel der Aktivität - das Ziel der Aktivität ist, Überlegungen zu den Gedankenmustern des Lernenden anzustellen und positivere Denkweisen zu finden. Fordern Sie die Lernenden anschließend auf, ihre Gedanken zu folgenden Begriffen und Phrasen zu notieren:

- V Herausforderung- ?
- V Ich bin traurig- ?
- V Schlechte Erfahrung- ?
- V Fehlschlag- ?
- V Langeweile- ?
- V Hausaufgabe- ?
- V Ich bin orientierungslos- ?



Art der Aktivität:
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität soll zu positivem Denken und Umstrukturierung anregen. Anhand der Analyse aktueller Gedankenprozesse kann der Lernende ungeeignete Denkstrukturen erkennen.

 Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 30 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 5 Minuten

 Nachverfolgung der Aktivität:
[Hier klicken.](#)

 Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Sicherstellen, dass der Lernende nicht durch die Diskussion übermäßig emotionaler oder trauriger Themen in Bedrängnis gerät.
Offen und rezeptiv sein.

 Zitierter Wert:

Geben Sie ein Beispiel für einen der Begriffe, damit dem jungen Menschen klar ist, was erwartet wird. Nachstehend folgen mögliche Definitionen dieser Phrasen und Begriffe:

- V Herausforderung - Eine Gelegenheit
- V Ich bin traurig - Ich fülle mein Glas wieder mit Glücksgefühlen / Ich bin in der Lage, neue Wege zum Glück zu finden
- V Schlechte Erfahrung - Gelegenheit, etwas über mich selbst und andere zu lernen / Gelegenheit, neue Dinge zu lernen
- V Fehlschlag - Experte beim Erreichen unerwarteter Ergebnisse / Chance, etwas zu lernen und mich weiterzuentwickeln
- V Langeweile - Eine Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren
- V Hausaufgaben - Erweitertes Lernen / Eine Aktivität, Lernprozesse zu erweitern
- V Ich bin orientierungslos - I bin auf der Suche nach Dingen, die mir gefallen und mich begeistern

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Denken Sie mit dem jungen Menschen über die Übung nach. Fordern Sie sie auf, Ihnen zu sagen, was sie aus der Übung gelernt haben. Erläutern Sie nochmals das Ziel der Übung und den Nutzen, wenn man regelmäßig versucht, negative Denkmuster neu zu strukturieren.

Ihre Notizen:

- V ...



Einstellung „ICH KANN ES SCHAFFEN“

Inneres Wachstum

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei dieser Übung geht es um sehr persönliche Erfahrungen und es muss Ihnen bewusst sein, dass einige junge Menschen möglicherweise einen sehr bewegten Familienhintergrund haben. Es ist also wichtig, dass Sie sich mit ihrer Lage vertraut machen. Es ist empfehlenswert, mit einer Eisbrecher-Übung zu beginnen, damit es den jungen Erwachsenen leichter fällt, über persönliche Erfahrungen zu sprechen. Machen Sie sich anschließend mit der Übung vertraut und sammeln Sie das für die Durchführung erforderliche Material.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisung:

Führen Sie die Teilnehmenden in natürlichem Gesprächston in ein Brainstorming zum Thema „Vorbilder“ ein. Fragen Sie sie, ob sie Vorbilder haben und was sie an ihnen inspirierend finden. Diskutieren Sie mit ihnen, ob es Vorbilder in der eigenen Familie gibt oder welche Familienmitglieder zu bestimmten Lebensabschnitten normalerweise in unserem Leben als Vorbild fungieren. Erläutern Sie anschließend das Konzept der Geschichten und dass das Teilen/Übermitteln von (Familien-)Geschichten eine wertvolle Lernquelle sein kann. Ermutigen Sie die jungen Erwachsenen, darüber zu sprechen, wie Familienmitglieder oder andere, ihnen nahe stehende Menschen sie beeinflusst haben, die Person zu werden, die sie heute sind.

Weisen Sie darauf hin, dass Vorbilder oder Personen, die wir gerne haben, unsere Fähigkeit anregen, von anderen zu lernen. Sie spielen eine wichtige Rolle im menschlichen Lernprozess und beeinflussen die Art, in der wir mit neuen Erfahrungen oder Situationen umgehen. Im Idealfall üben Vorbilder positiven Einfluss aus. Sie können aber auch auf den negativen Einfluss anderer Menschen auf unser Leben eingehen; wenn Sie das tun, sprechen Sie auch über Strategien, wie man negative Einflüsse auf niedrigem Niveau hält.

Umsetzung der Kernaktivität:

Fordern Sie die Lernenden anschließend auf, über Erfahrungen nachzudenken, die zu Lernprozessen aus Geschichten geführt haben. Ermutigen Sie sie, ein Beispiel einer positiven (Familien-)Geschichte zu nennen, die mit ihnen geteilt wurde. Die jungen Erwachsenen werden anschließend aufgefordert, aufzuschreiben/zu notieren, was sie aus der Geschichte gelernt haben. Sie können ein persönliches Beispiel einer Geschichte nennen, das Sie selbst erfahren haben. Damit wird ihnen klar, worauf sie sich bei der Aktivität konzentrieren müssen.

Anschließend sollten sie sich entweder in Kleingruppen oder in einer Gruppendiskussion über das austauschen, was sie aus (Familien-



Art der Aktivität:

Geschichten - Teilen von Familiengeschichten

Nutzen der Aktivität:

Mit dieser Aktivität soll die persönliche Lebensgeschichte junger Menschen erkundet werden. Wenn man sich mit der eigenen Familie(ngeschichte) befasst, wird man sich der daraus erzeugten Ressourcen bewusster. Mit dieser Aktivität lernen junge Erwachsene, ihre Stärken und Leistungen besser zu identifizieren.



Zeitliche Planung:

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



Nachverfolgung der Aktivität:

Junge Menschen schreiben einen kurzen Text über ihr Vorbild oder die Bedeutung dessen, Vorbilder zu haben.



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:

Es wird empfohlen, diese Aktivität in vertrauensvoller Atmosphäre durchzuführen.

)Geschichten gelernt haben. Unterstreichen Sie die wichtigsten Aspekte und Lehren, die man aus Familiengeschichten lernen kann.



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihrer Meinung zu der Übung und was sie als nützlich empfunden haben. Sie können die nachbereitende Phase dazu nutzen, darauf hinzuweisen, wie viel wir aus den Geschichten lernen, die unsere Familien uns übermitteln. Diesbezüglich lohnt es, zu erwähnen, dass die jungen Erwachsenen durch das Teilen ihrer Geschichten und der Lehren daraus auch als positives Vorbild im Leben anderer Menschen fungieren können.

Ihre Notizen:

- V ...



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:

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 ...

Arbeiten mit dem Seil

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Der Vermittler kann entscheiden, ob diese Aktivität einzeln oder in einer Kleingruppe durchgeführt wird. Berücksichtigen Sie für Ihre Entscheidung die Präferenzen, ungezwungene Zusammenarbeit, den Kommunikationsstil und die Situation. Die Übung könnte als „Kennenlernübung“ genutzt werden.

Im Idealfall findet sie im Freien oder in einem Raum statt.

Zur Vorbereitung der Aktivität im Vorfeld das Seil am Boden auslegen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Legen Sie das Seil auf den Boden und erläutern Sie, dass die Enden des Seils zwei Pole oder zwei extreme Denkweisen zum Ausdruck bringen.

Beschreiben Sie die beiden Pole, damit die Lernenden ihre Bedeutung verstehen. Zum Beispiel: „Das mir am nächsten liegende Ende stellt dar, dass ich die vollständige Kontrolle habe. Das andere Ende stellt dar, dass ich absolut keine Kontrolle habe.“ Erläutern Sie den Lernenden, dass Sie Fragen dazu stellen können, die Kontrolle zu haben und sie an einer Stelle des Seils stehen könnten, die ihre aktuelle Position zum Ausdruck bringt. Zum Beispiel: „Hast Du den Eindruck, Deine Zeit zu steuern? Stelle Dich auf das Seil, um Deine Antwort zu verdeutlichen“.

Stellen Sie Fragen oder machen Sie Aussagen über die Einstellung „Ich kann es schaffen“, auf die sie reagieren müssen. Auf Basis dessen, was Sie über die Einzelnen oder die Gruppe wissen, können Sie gerne eigene, relevante Fragen hinzufügen. Je nach den Fragen, die Sie stellen, müssen Sie vielleicht auf die unterschiedlichen Enden (positive und eher negative Enden des Seils) hinweisen. Weisen Sie darauf hin, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und dass sie sich an der Stelle auf das Seil stellen sollten, die ihre derzeitige Situation widerspiegelt.

Mögliche Fragen:

- ✓ Gehörst Du eher zu den Menschen, die das ‚Glas halb voll‘ oder ‚halb leer‘ sehen? - (Beschreiben Sie die Enden des Seils, die sich auf die beiden Positionen beziehen)
- ✓ Wie zufrieden bist Du mit Deiner bisherigen Lebensgeschichte?
- ✓ Wie zufrieden bist Du mit Deinem derzeitigen Leben?
- ✓ Wie einfallsreich bist Du?
- ✓ In welchem Maß zwingst Du Dich, Deine Komfortzone zu verlassen, um Dich herauszufordern?
- ✓ Findest Du im Allgemeinen einen Ausweg aus einem Problem oder einer Sackgasse?



Art der Aktivität:
Spiele

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität soll zum Nachdenken anregen und dazu bringen, über Gedanken nachzudenken und sie zum Ausdruck zu bringen. Die Aktivität verbessert das Vermögen zur Selbstreflexion in Gruppen oder einzeln.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 30-45 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
15 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:

Informationen über die Aktivität finden Sie hier:
<https://www.youthwork-practice.com/games/rop-e-games.html>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
2 Meter langes Seil, bei
großen Gruppen 4 Meter
langes Seil



Zitierter Wert:

- V Wie viel Mumm zeigst Du in schwierigen Zeiten?
- V Inwieweit hast Du den Eindruck, dass Freunde und die Familie Dich unterstützen?





Stellen Sie zum Aufwärmen einige Fragen und stellen Sie anschließend mehr Fragen über die von ihnen gewählte Position auf dem Seil. Zeigen Sie Interesse, seien Sie neugierig.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Stellen Sie bei der Nachbereitung Fragen, die zur Selbstreflektion anregen.
Zum Beispiel:

(Name), ich sehe, Du stehst am Ende des Seils, wo Du nicht viel Hoffnung oder Optimismus ausdrückst. Könntest Du erklären, warum?

(Name) Deiner Position auf dem Seil entnehme ich, dass Du sehr einfallsreich bist. Könntest Du mir dafür ein Beispiel geben?

(Name), Du zeigst, dass Du im Moment recht zufrieden bist. Was möchtest Du noch tun, woran möchtest Du noch arbeiten?

(Name), Du zeigst, dass Du kein so gutes Zeitmanagement hast. Warum? Weißt Du, wie Du mehr Zeit für Dich haben könntest? Was hoffst Du in diesem Bereich am meisten?

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Wandern und reden

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Aktivität geht auf Kompetenzen wie Teamarbeit, Entscheidungsfindung und Kommunikation ein. Ziel der Aktivität ist, die Routine zu unterbrechen und einen anderen Ansatz zu bieten.

Dauer der Aktivität: 35 Minuten

- ✓ 5 Minuten - kurzer Beitrag des Vermittlers;
- ✓ 15 Minuten - Spaziergang der 2-er Gruppen;
- ✓ 15 Minuten - Abschlussbesprechung in der ganzen Gruppe.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Für die Umsetzung benötigen Sie relativ viel Platz (vorzugsweise im Freien), damit die Teilnehmenden einen Spaziergang machen können. Es ist wichtig, einen ruhigen und leichten Pfad für die Teilnehmenden zu finden. Konkrete Umsetzungsschritte:

Als Vermittler eines strukturierten Dialogs kann diese Aktivität bei der Leitung der Sitzung unterstützen, um mögliche Lösungen für das aktuelle Thema zu finden.

Strukturierte Dialoge und Diskussionen der Teilnehmenden und Entscheidungsträger müssen nicht immer einen formellen Charakter haben und in Räumlichkeiten stattfinden, da das Thema an sich den Begriff der Bedeutung der Feldarbeit unterstützen kann.

Beginnen Sie damit, in der Gruppe zu erläutern, welche Vorteile es hat, nachzudenken, während man in Bewegung ist. Erläutern Sie anschließend, dass im nächsten Schritt in 2-er Gruppen spazieren gegangen und die Kernfrage für die konkrete, strukturierte Dialogsitzung diskutiert wird. Je nach Anzahl Teilnehmender sicherstellen, dass die 2-er Gruppen nicht den gleichen Weg wählen oder zumindest zwei 2-er Gruppen pro gleichem Weg unterwegs sind, so dass die Vorschläge einer 2-er Gruppe um die der zweiten ergänzt werden können, die den gleichen Weg einschlägt. Es wird auch vorgeschlagen, den 2-er Gruppen eine Karte des Weges auszuhändigen, den sie gehen sollten und Anweisungen zu geben, die Umwelt und das Verhalten der Menschen zu beobachten.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Vorschlagen, dass die Hälfte der Zeit Teilnehmender A redet und auf dem Rückweg Teilnehmender B. Jeder 2-er Gruppe Musterfragen aushändigen, wie beispielsweise: Wie (un-)zufrieden bin ich mit der aktuellen Situation? Welche wichtigsten Herausforderungen/Fragen gibt es derzeit? Erläutern Sie, welche Ergebnisse von den Teilnehmenden erwartet werden. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, die Kernfragen abzufotografieren, bevor sie den Raum verlassen. Sie als Vermittler können die Teilnehmenden auch auffordern, eine Inspiration, beispielsweise ein Foto von unterwegs



Art der Aktivität:
Wandern und reden

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Teamarbeit, Kommunikation und Entscheidungsfindungskompetenzen verbessert werden.



Zeitliche Planung:
5 Minuten - kurzer Beitrag des Vermittlers;
15 Minuten - Wandern der 2-er Gruppen
15 Minuten
Abschlussbesprechung in der ganzen Gruppe.



Nachverfolgung der Aktivität:
Weiterführende Literatur - <https://equiip.eu/activity/activity-4-walk-and-talk>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Ethische Überlegungen, besonderes Material, das benötigt wird (unterstützendes Material/Infrastruktur, Tipps/Hinweise oder vielleicht kritische Erfolgsfaktoren.



Zitierter Wert:

mitzubringen. Gehen Sie in der Abschlussbesprechung darauf ein, wie die Inspiration von außen zur Beantwortung der Kernfrage beigetragen hat.



Umgebungsgeräusche

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei dieser Aktivität geht es um Kompetenzen wie Zuhören, Beobachtungsfähigkeiten und Fokus.

Sie kann individuell im Rahmen von Hausaufgaben und als Teil einleitender Trainingsaktivitäten durchgeführt werden. Bei dieser Aktivität fordern Sie die Teilnehmer auf, zu beobachten, ohne zu urteilen und sich dabei auf die Umgebungsgeräusche zu konzentrieren. Durch Förderung der Fähigkeit, sich auf unterschiedliche Geräusche einzulassen, legen Sie den Grundstein zur Förderung aktiven Zuhörens.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Aktivität kann in unterschiedlichen Umgebungen durchgeführt werden (drinnen und im Freien). Es wird empfohlen, regelmäßig täglich zu üben. Da sie als Hausaufgabe geplant ist, kann der Trainer eine kurze schriftliche Anweisung mit den nachstehend beschriebenen Schritten mitgeben.

Die Aktivität sollte bis zu 5 Minuten dauern

Konkrete Umsetzungsschritte:

Schließe die Augen, wenn Du Dich dabei wohl fühlst.
Fange an, leise zu atmen. Mache es, wie es Dir gefällt.
Beobachte Deinen Körper einige Zeit und konzentriere Dich dabei auf unterschiedliche Körperteile (z. B. Schultern, Magen, Arme, Beine, Zehen).
Versuche jetzt, Dich auf ein Geräusch zu konzentrieren, das weit von Dir entfernt ist. Zum Beispiel ein Auto auf der Straße. Einen Vogel, der in einem Baum singt. Bauarbeiten von der anderen Straßenseite. Versuche, Dich nur auf dieses Geräusch zu konzentrieren.
Versuche dann, zurückzukommen und Geräusche zu hören, die zwischen dem ersten Geräusch und Dir selbst vorkommen.
Versuche dann, Dich nur auf die Geräusche in Deinem Körper zu konzentrieren. Zum Beispiel: Deine Atmung, Deinen Herzrhythmus usw.
Wenn Du fertig bist, mache die Augen auf. Atme ein, atme aus.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diese Aktivität kann als Bestandteil der Kategorie Aufmerksamkeit praktizieren betrachtet werden.

Versuchen Sie, sie vorzuführen und üben Sie zusammen in der Aktivität. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, regelmäßig zu üben. Fordern Sie sie auf, in unterschiedlichen Umgebungen zu üben.



Art der Aktivität:
Aktivitäten im Freien

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität kann man die Fähigkeit, zuzuhören und zu beobachten verbessern und kann man sich auf unterschiedliche Geräusche einlassen.



Zeitliche Planung:
Bis zu 5 Minuten



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Die Aktivität kann in im Freien oder in einem Raum durchgeführt werden.
Der Trainer kann eine kurze schriftliche Anweisung aushändigen.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...



BEREICHERUNG - FÜR SICH SELBST UND VON ANDEREN LERNEN

Erweitere Deinen Horizont

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Es wird empfohlen, diese Übung an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchzuführen. Machen Sie sich zunächst mit der aktuellen Lebenslage des jungen Erwachsenen vertraut. Überlegen Sie, wie Sie ihr Leben am besten mit dem vorliegenden Thema verknüpfen. Inspirierende Ratschläge, wie man ein Gespräch mit ihnen beginnt, folgen in Schritt 2. Nach einem Reflektionsprozess werden die jungen Teilnehmenden aufgefordert, ein Interview durchzuführen. Stellen Sie sicher, dass sie sich bei dieser Übung wohl fühlen und weisen Sie auf den Mehrwert der Interviewübung hin, um ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Sie können auch vorschlagen, die Interviews paarweise durchzuführen, wenn sie das vorziehen. Sammeln Sie anschließend das erforderliche Material.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisung:

Verwickeln Sie die jungen Erwachsenen in ein offenes Gespräch und fragen Sie, wie bereit sie sind, neue Situationen auszuprobieren. Sprechen Sie über die Vorteile, neue Erfahrungen anzustreben und daraus zu lernen. Sie können darauf hinweisen, dass Selbstentwicklung sich effizient durch Lernen aus neuen Erfahrungen praktizieren lässt, es dazu beiträgt, herausfordernden Situationen zuversichtlicher zu begegnen. Wenn man sich regelmäßig neuen Situationen stellt, sammelt man nach und nach Strategien, wie man am besten mit einer bestimmten Situation umgeht. Fragen Sie die jungen Erwachsenen, was sie von Vorbildern halten und wie diese beim Lernen von anderen Menschen eine Bereicherung sein können. Warum brauchen wir Vorbilder und warum sind sie uns wichtig? Sie können hervorheben, dass Vorbilder das Leben der Menschen aufgrund ihrer inspirierenden Lebensweise oder durch inspirierende Dinge, die sie tun, bereichern können. Vorbilder können sich daher positiv auf unser Leben auswirken.

Teil I: Umsetzung der Kernaktivität:

Fordern Sie die Teilnehmenden jetzt auf, an eine Herausforderung in ihrem Leben zu denken, mit der sie konfrontiert wurden oder in der (nahen) Zukunft konfrontiert werden.

Beispiele für Leitfragen:

- ✓ Wie hat sich diese Situation ergeben?
- ✓ Welche Rolle/Aufgabe hast Du in dieser Situation? Wie empfindest Du das? Welche persönlichen Ressourcen hast Du, um mit dieser Situation fertigzuwerden?
- ✓ Welche Art der Unterstützung würdest Du benötigen? Wen (Vorbilder) kannst Du um Unterstützung bitten (in Bezug auf Erfahrungen/Fertigkeiten)?
- ✓ Was kannst Du aus ihren Erfahrungen lernen?



Art der Aktivität:
Nachbarn interviewen

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität sollen die jungen Menschen unvoreingenommener werden und eine experimentierende Einstellung pflegen. Wenn die jungen Menschen offen sind, von anderen zu lernen, erweitern sie ihren Erfahrungshorizont, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen sollen. Diese Übung trägt dazu bei, eine Haltung der Wertschätzung für die Meinung anderer zu entwickeln und fördert ein hilfeschendes Verhalten.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 15 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
Eine Zusammenfassung der Erfahrung mit dem Interview von Nachbarn schreiben.



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Stellen Sie sicher, dass die jungen Erwachsenen sich dabei wohl fühlen, wenn sie Nachbarn/andere

Teil II: Umsetzung der Kernaktivität:

Nach dem Reflektionsprozess bitten Sie die jungen Erwachsenen (auf Basis der vorstehenden Fragen) 5 Fragen zu nennen, die sie ihrem Vorbild in einem Interview noch am gleichen oder am nächsten Tag stellen können. Bei dieser Person kann es sich um einen Nachbarn, einen Lehrer oder eine andere Person handeln. Es sollte jedoch jemand sein, bei dessen Befragung die jungen Menschen sich wohl fühlen.

Menschen interviewen.



Zitierter Wert:

Bei dieser Aufgabe sollen die jungen Menschen eine offene und experimentelle Einstellung zeigen. Dies sollte ihr Bewusstsein dafür schärfen, von anderen zu lernen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Am nächsten Tag initiieren Sie eine Gruppendiskussion, bei der die jungen Teilnehmenden die Ergebnisse ihrer Interviews teilen. Es ist wichtig, dass diese Ergebnisse für sie sichtbar werden, sie sich wiederum des Mehrwerts bewusst werden, von anderen zu lernen. Die nachstehenden Fragen können Sie in dieser Phase leiten:

- ✓ Welche wichtige Erkenntnis hast Du bei dieser Aktivität gewonnen?
- ✓ Welche Stärken haben die Befragten und warum haben sie in dieser besonderen Situation davon profitiert?
- ✓ Inwieweit war diese Aufgabe eine Bereicherung?

Sie können auch darauf hinweisen, dass man durch den Austausch der verschiedenen Interviewerfahrungen von einander lernt und dazu beiträgt, die Selbstentwicklung zu fördern. Letztlich können wir eine tiefere Verbindung in unseren Beziehungen zu anderen spüren, wenn wir uns dafür offen zeigen, aus ihren Erfahrungen zu lernen.

Ihre Notizen:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Reflektionskarten - Meine Stärken

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Ausgestattet mit einem Satz Karten gehen Kinder und junge Menschen auf eine Schatzsuche nach ihren individuellen Stärken.

Erstellen Sie einen Kartensatz mit mindestens 25 Karten. Jede Karte enthält eine Frage / Aussage wie beispielsweise:

- ✓ Das kann ich (sehr) gut ...
- ✓ Das mag ich an mir ...
- ✓ Ich habe dieses Ziel erreicht ...
- ✓ Ich bin sehr dankbar für ...
- ✓ Heute bin ich stolz auf mich, weil ...
- ✓ Ich würde das gerne lernen (können) ...
- ✓ Als Superheld hätte ich diese Superkraft ...
- ✓ Ich bin neugierig auf ...
- ✓ Hilf mir, wenn ich Hilfe benötige ...
- ✓ Darf ich einen Tag ganz ohne Regeln leben

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Karten werden gemischt und mit der Oberseite nach unten gestapelt oder einfach auf dem Tisch verteilt. Die Spieler ziehen nacheinander eine Karte, lesen sie laut vor und beantworten die Frage oder vervollständigen den Satz.

Spielvariante - ich bin Du: Die anderen Spieler ziehen eine Karte und versetzen sich in die Rolle des anderen und beantwortet die Frage für ihn/sie.

Anschließend folgt eine Diskussion über die Folgerichtigkeit der Antwort.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Schließen Sie eine Gruppendiskussion ein, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben:

- ✓ Was hast Du über Deine Freunde / Klassenkameraden gelernt?
- ✓ Was hast Du über Dich selbst gelernt?
- ✓ Wie war es, etwas Positives über Dich selbst zu sagen?
- ✓ Wie kann das dazu beitragen, Vertrauen aufzubauen?

Teilen Sie die Botschaft des Spiels:

Wie haben viele gute Eigenschaften, die noch niemand kennt. Wir sollten immer an alle unseren guten Eigenschaften denken! „Sie können die jungen Menschen auch auffordern, der Gruppe zu sagen, was sie an jedem Einzelnen schätzen.



Art der Aktivität:
Arbeit zu zweit mit Reflektionskarten

Nutzen der Aktivität:



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 30 Minuten
Umsetzung: 90 Minuten.
Prüfen des Lernfortschritts:
30 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://www.jugendarbeit-rm.de/kreisjugendring-rems-murr-ev/service/materialien/die-e-staerkekarten/>

Schatzkiste der Stärken für Kinder und Jugendliche:
120 Karten mit 12-seitigem Begleitheft (Beltz Therapiekarten)



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

Graffiti - Bruchwand

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die Öffentlichkeit kennt Graffiti. Insbesondere junge Menschen kennen und schätzen die vielfältigen Erscheinungsformen. Graffiti ist ein wesentlicher Bestandteil der Jugendkultur und untrennbar mit ihrem Alltagsleben und Ausdruck des Lebens verbunden. Mit Graffiti können junge Menschen ihre eigenen Vorstellungen kreativ umsetzen und einen eigenen Stil entwickeln. Das kann man als Ausgangspunkt zu Diskussionen persönlicherer Art über das Leben und die Umstände nutzen. Graffiti kann ein Mittel sein, mit dem man wichtige Botschaften vermittelt.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Aktivität beginnt mit einer kurzen Einführung in die Geschichte der Graffiti und die öffentliche Wahrnehmung von Graffiti. Damit soll gezeigt werden, wie wichtig Graffiti für die Identifizierung junger Menschen in unterschiedlichen Kulturen (z. B. indigene Bevölkerung) ist

Auf dieser Grundlage gestalten die Teilnehmenden ihr eigenes Graffiti. Unter professioneller Anleitung lernen sie Techniken und Stilrichtungen und praktizieren sie an einer Bruchwand. Sie besteht aus mehreren Teilen (Leinwände), damit jeder junge Mensch sein eigenes Graffiti gestalten kann, alle zusammen aber ein großes Graffiti-Gesamtbild ergeben.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Schließen Sie eine Gruppendiskussion ein, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben. Mit der Diskussion der Arbeit und der Einbeziehung von Motiven aus anderen Kulturen in das eigene Graffiti kann man Ähnlichkeiten und Unterschiede erkennen und individuelle Themen, wie auch Globalisierungsthemen ansprechen.



Art der Aktivität:
Kunsterziehung

Nutzen der Aktivität:
Teamarbeit

 Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 30 Minuten
Umsetzung: 225 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
90 Minuten.

 Nachverfolgung
der Aktivität:

 Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
40 x 40 Leinwände, Vlies,
um den Boden oder eine
Wand zu schützen, an
dem/der die Leinwände
befestigt werden können

Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden

 Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

Schlauchboot-Abenteuer

Rafting-Abenteuer

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

In der Jugendarbeit ist es häufig wichtig, einen attraktiven Rahmen zu bieten, zu dem die jungen Menschen sich verhalten können, um Zugang zu bekommen und individuell unterstützen zu können. Körperliche oder sportliche Aktivitäten, Erlebnispfade, Hochseilgärten, Radtouren, Feldlager bieten Möglichkeiten dazu.

Eine Klettertour durch einen Hochseilgarten ist eine interessante Aktivität. Sie gehört zum handlungsorientierten Lernen. Damit werden neue Erfahrungsbereiche geschaffen, die Sichtweisen der Teilnehmenden erweitert, Herausforderungen gestellt und die Persönlichkeit geformt und man macht Erfahrungen mit allen Sinnen.

Außerdem unterstützt diese Aktivität soziale, persönliche und interkulturelle Kompetenzen. Diese Aktivität ist besonders für das Teambuilding, die Erweiterung des persönlichen Horizonts, Teamgeist und die Schaffung von Erfolgsgeschichten gedacht.

Sie setzt eine individuelle Vorbereitungsphase voraus, damit die jungen Menschen weder unterfordert oder gelangweilt, noch überwältigt werden oder Angst haben. Abgesehen davon, dass sichergestellt werden muss, dass alle Teilnehmenden körperlich in der Lage und fit sind, müssen alle gesetzlichen Unterlagen, die von Eltern oder einem Vormund erforderlich sind, im Vorfeld gesammelt werden. Wichtig ist, mit den jungen Menschen über die Herausforderungen, die Tour an sich und die Vorteile für die Teilnehmenden zu reden, z. B. im Freien zu sein, Teamwork, gemeinsam eine Herausforderung meistern, Natur usw.

Hochseilgärten findet man normalerweise im städtischen Umfeld und werden von Fachpersonal überwacht.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Organisieren Sie vor Ort eine kurze einleitende Besprechung der Teilnehmenden mit der fachlichen Leitung einschließlich der Sicherheitsanweisungen usw.

Die Teilnehmenden können in Teams aufgeteilt werden, die einander unterstützen, um die Herausforderung zu meistern. Aufgaben können einfache Anweisungen sein, wie zum Beispiel: „Meistert die Strecke von Anfang bis Ende als Team“ - oder ähnlich. Die Teilnehmenden werden einen Plan entwerfen oder Vorschläge machen, wie die Herausforderung bewältigt werden kann und das während der Aktivität an sich diskutieren. Das Team muss herausfinden, wie das Ziel erreicht oder die Herausforderung gemeistert werden kann.

Die einzige Lösung ist Teamwork, Führung, Kommunikation und Spaß. Geben Sie ihnen 15 Minuten für die Zeichnung. Unterstützen Sie die Kinder / jungen Menschen bei Bedarf und stellen Sie sicher, dass die fertigen Bilder in



Art der Aktivität:
Aktivitäten im Freien

Nutzen der Aktivität:
Einsatz von Aktivitäten im Freien als Mittel, Zugang zu individueller sozialer Dienstleistung bekommen, Teamgeist, Erfolgsgeschichten schaffen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 1 Tag
Umsetzung: 4-5 Stunden
Prüfen des Lernfortschritts: 1-2 Stunden



Nachverfolgung der Aktivität:
Sprechen Sie über diese Aktivität als positives Beispiel und beste Praxis und schlagen Sie ähnliche Aktivitäten für die Zukunft vor



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Schlauchboot, Flipchart,



Zitierter Wert:
Hat Spaß gemacht.
War aufregend.
Ich habe viel über mich gelernt.
Wir waren ein gutes Team.

der Mitte des Patchwork-Bildes mit Klebeband, Kleber oder Nadeln befestigt werden.



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Die jungen Menschen denken über die Aktivität nach, vorzugsweise am Lagerfeuer oder in einem Feldlager oder bei einem Picknick usw.

Vorschläge für Leitfragen:

- V Wie habt Ihr einen Plan erstellt, um die Herausforderung zu meistern?
- V Wie hat jeder von Euch sich gefühlt, als Ihr es gemeistert hattet?
- V Welches war für Dich ganz persönlich die größte Herausforderung?
- V Was war Dein persönliches Highlight?
- V Welcher Moment war für Dich am komischsten/beängstigendsten?
- V Hast Du gedacht, dass Du so etwas zustande bringen könntest?
- V Welchen Satz kannst Du den Mitgliedern Deines Teams als Feedback geben?
- V Hast Du eine persönliche Botschaft für eines Deiner Teammitglieder?

Ihre Notizen:

V ...

V ...

Schlauchboot-Abenteuer

Abenteuer Bergsteigen/Felsenklettern

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

In der Jugendarbeit ist es häufig wichtig, einen attraktiven Rahmen zu bieten, zu dem die jungen Menschen sich verhalten können, um Zugang zu bekommen und individuell unterstützen zu können. Körperliche oder sportliche Aktivitäten, Erlebnispfade, Hochseilgärten, Radtouren, Feldlager bieten Möglichkeiten dazu.

Eine Klettertour durch einen Hochseilgarten ist eine interessante Aktivität. Sie gehört zum handlungsorientierten Lernen. Damit werden neue Erfahrungsbereiche geschaffen, die Sichtweisen der Teilnehmenden erweitert, Herausforderungen gestellt und die Persönlichkeit geformt und man macht Erfahrungen mit allen Sinnen.

Außerdem unterstützt diese Aktivität soziale, persönliche und interkulturelle Kompetenzen. Diese Aktivität ist besonders für das Teambuilding, die Erweiterung des persönlichen Horizonts, Teamgeist und die Schaffung von Erfolgsgeschichten gedacht.

Sie setzt eine individuelle Vorbereitungsphase voraus, damit die jungen Menschen weder unterfordert oder gelangweilt, noch überwältigt werden oder Angst haben. Abgesehen davon, dass sichergestellt werden muss, dass alle Teilnehmenden körperlich in der Lage und fit sind, müssen alle gesetzlichen Unterlagen, die von Eltern oder einem Vormund erforderlich sind, im Vorfeld gesammelt werden. Wichtig ist, mit den jungen Menschen über die Herausforderungen, die Tour an sich und die Vorteile für die Teilnehmenden zu reden, z. B. im Freien zu sein, Teamwork, gemeinsam eine Herausforderung meistern, Natur usw.

Hochseilgärten findet man normalerweise im städtischen Umfeld und werden von Fachpersonal überwacht.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Organisieren Sie vor Ort eine kurze einleitende Besprechung der Teilnehmenden mit der fachlichen Leitung einschließlich der Sicherheitsanweisungen usw.

Die Teilnehmenden können in Teams aufgeteilt werden, die einander unterstützen, um die Herausforderung zu meistern. Aufgaben können einfache Anweisungen sein, wie zum Beispiel: „Meistert die Strecke von Anfang bis Ende als Team“ - oder ähnlich. Die Teilnehmenden werden einen Plan entwerfen oder Vorschläge machen, wie die Herausforderung bewältigt werden kann und das während der Aktivität an sich diskutieren. Das Team muss herausfinden, wie das Ziel erreicht oder die Herausforderung gemeistert werden kann.

Die einzige Lösung ist Teamwork, Führung, Kommunikation und Spaß. Geben Sie ihnen 15 Minuten für die Zeichnung. Unterstützen Sie die Kinder /



Art der Aktivität:
Aktivitäten im Freien

Nutzen der Aktivität:
Einsatz von Aktivitäten im Freien als Mittel, Zugang zu individueller sozialer Dienstleistung bekommen, Teamgeist, Erfolgsgeschichten schaffen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 1 Tag
Umsetzung: 4-5 Stunden
Prüfen des Lernfortschritts: 1-2 Stunden



Nachverfolgung der Aktivität:
Sprechen Sie über diese Aktivität als positives Beispiel und beste Praxis und schlagen Sie ähnliche Aktivitäten für die Zukunft vor



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Hochseilgarten, Flipchart,



Zitierter Wert:
Ich hätte nie gedacht, dass ich das schaffe. Max hat viel geholfen. Wir waren ein gutes Team. Die Leute aus Polen sind cool. (Interkultureller Kontext)

jungen Menschen bei Bedarf und stellen Sie sicher, dass die fertigen Bilder in der Mitte des Patchwork-Bildes mit Klebeband, Kleber oder Nadeln befestigt werden.



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Die jungen Menschen denken über die Aktivität nach, vorzugsweise am Lagerfeuer oder in einem Feldlager oder bei einem Picknick usw.

Vorschläge für Leitfragen:

- V Wie habt Ihr einen Plan erstellt, um die Herausforderung zu meistern?
- V Wie hat jeder von Euch sich gefühlt, als Ihr es gemeistert hattet?
- V Welches war für Dich ganz persönlich die größte Herausforderung?
- V Was war Dein persönliches Highlight?
- V Welcher Moment war für Dich am komischsten/beängstigendsten?
- V Hast Du gedacht, dass Du so etwas zustande bringen könntest?
- V Welchen Satz kannst Du den Mitgliedern Deines Teams als Feedback geben?
- V Hast Du eine persönliche Botschaft für eines Deiner Teammitglieder?

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Geschichten erzählen - Patchwork-Bild

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für diese Übung benötigen Sie ausreichend Platz und Tische, damit die junge Menschen zeichnen können. Außerdem Papier oder Stoff, Marker oder Stofffarben und Bänder oder Nadeln, um das fertige Bild aufzuhängen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie den jungen Menschen, dass sie ein Patchwork-Bild kreieren werden, das aus den Stärken der (Klasse) Gemeinschaft besteht. Jeder zeichnet zunächst ein Bild der eigenen Stärken. Wenn es den jungen Menschen schwer fällt, eigene Ideen zu entwickeln, können sie mit den Klassenkameraden diskutieren, um Anregungen zu bekommen.

Teilen Sie Papier oder Stoff und Marker oder Malfarbe aus.

Erläutern Sie, dass die fertigen Bilder der persönlichen Stärken zum Schluss zu einem großen Patchwork-Bild zusammengesetzt werden.

Erläutern Sie ihnen, dass sie ein zweites Bild malen können, wenn sie genug Zeit dazu haben. Wenn das Bild fertig ist, sollten die jungen Menschen es am gemeinschaftlichen Patchwork-Bild anbringen.

Geben Sie ihnen 15 Minuten für die Zeichnung. Unterstützen Sie die Kinder / jungen Menschen bei Bedarf und stellen Sie sicher, dass die fertigen Bilder in der Mitte des Patchwork-Bildes mit Klebeband, Kleber oder Nadeln befestigt werden.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diskussion:

Sagen Sie den jungen Menschen, dass sie die Bilder ihrer Stärken fertiggestellt haben und sie nun das Patchwork-Bild gemeinsam betrachten werden. Fragen Sie sie, wie das Patchwork-Bild im Vergleich zu den Einzelbildern aussieht. (Z. B.: es ist größer, besser, schöner.)

Teilen Sie die Botschaft des Spiels:

„Wenn alle Stärken der Gemeinschaft zusammengelegt werden, ergibt sich daraus etwas Schöneres, Stärkeres. Jede Stärke für sich genommen ist schon schön. Wenn sich aus der Vereinigung dieser Stärken aber etwas Größeres entwickelt, ist das noch schöner.“

Fragen Sie sie, ob sie das Patchwork-Bild für sich aufhängen könnten und warum / warum nicht. Erläutern Sie, dass sie zusammen als Klasse / Gemeinschaft die Kräfte jedes Einzelnen nutzen werden, um das Bild an die



Art der Aktivität:
Beziehungsfähigkeit

Nutzen der Aktivität:
Die Stärken der Familie, Klassenkameraden, Gruppe Gleichgesinnter erkennen und erläutern, wie sie Erfolg und verantwortungsbewusstes Verhalten unterstützen können



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 30 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 60 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
z. B. weiterführende Literatur - Links zu Methoden / Instrumenten (für den Fachmann)



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

Wand zu hängen.

Vielleicht fordern Sie die jungen Menschen auf, diese Aktivität so auszuführen, dass die Aufmerksamkeit auf die Stärke der Person zu ihrer Rechten gelenkt wird - und dass man sie so dazu anregen kann, positiv über Andere zu denken.





Die Aktivität kann auch dazu genutzt werden, Aufmerksamkeit auf die Stärken zu lenken, die sie bei Klassenkameraden feststellen und gerne selbst hätten, um dann mit ihnen darüber zu reden, wie sie sich diese Stärken aneignen können. Vertiefend kann man dazu über die unterschiedlichen Stärken der Klassenkameraden nachdenken.

Helfen Sie den jungen Menschen, das Bild an der Wand zu befestigen.



Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

Hilfe benötigen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bereiten Sie vor der Aktivitätsphase das erforderliche Material vor, bevor Sie sich mit dem jungen Menschen treffen. Sie müssen viel Papier und einen Stift haben. Zeigen Sie sich freundliche, sensibel und sanft im Gespräch mit ihnen. Der junge Mensch sollte geführt werden, um bei einer Krise einen hilfreichen Kreis im Umfeld zu erkennen. Bereiten Sie also Fragen vor, um ihnen bei dem Brainstorming zu helfen, wer das sein könnte. Mögliche Fragen:

- ✓ Gibt es jemanden in Deinem Umfeld, der Dir bereits in einer schwierigen Lage geholfen hat?
- ✓ An wen kannst Du Dich bei Bedarf wenden?
- ✓ Wenn Du an die Menschen in Deinem Umfeld denkst, hast Du den Eindruck, dass es jemanden gibt, auf den Du Dich verlassen kannst?

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie dem jungen Menschen die Aktivität und fragen Sie, ob sie sich wohl dabei fühlen, mögliche Krisenmaßnahmen zu diskutieren. Beurteilen Sie ihre aktuelle Lage und risikobehaftete Situationen (z. B. Alkoholmissbrauch in der Familie, flüchtige Beziehungen, Stimmungsschwankungen, Nachlässigkeit, negative Situationen mit Gleichaltrigen). Wenn Sie ausreichend über ihre aktuelle Lage wissen, beschreiben Sie dem Jugendlichen den nächsten Schritt der Aktivität, in dem ein Netzwerk hilfreicher Kontakte für schwierige Zeiten geschaffen wird.

Fordern Sie den jungen Menschen auf, sich selbst auf einem Blatt Papier darzustellen und Personen in Blasen um ihn herum zu zeichnen, die hilfreich sein können, zuverlässig und zu Krisenzeiten für sie da sind. Sie können verschiedene, zum Nachdenken anregende Fragen wie die aus Schritt 1 dieser Aktivität stellen, um ihnen zu helfen, diese Personen zu identifizieren.

In einem zusätzlichen Teil dieser Aktivität können die jungen Menschen die gleiche Zeichnung zeichnen und anstatt dessen mögliche negative Individuen in ihrem Leben identifizieren, um Risiken herauszuarbeiten. Wenn Sie sich dazu entscheiden, auch diesen Teil der Aktivität durchzuführen, arbeiten Sie zunächst die negativen Einflüsse heraus und erst dann die positiven, um die Sitzung mit einer motivierenden Note abzuschließen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Überlegen Sie, wie der junge Mensch sich bei dieser Aktivität gefühlt hat und ob er sich in schwierigen Zeiten jetzt besser fühlt. Beenden Sie die Sitzung zu einem Zeitpunkt, zu dem der junge Mensch sich wohl fühlt.



Art der Aktivität:
Krisenmaßnahmen, wie helfen und reagieren

Nutzen der Aktivität:
Bei dieser Aktivität sollen hilfreiche Personen im Leben eines jungen Menschen erkannt werden. Das kann in Krisensituationen hilfreich sein und eine Kontaktmöglichkeit darstellen, wenn dies erforderlich ist.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 15 Minuten
Umsetzung: 30- 60 Minuten. Prüfen des Lernfortschritts: 15-20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
[Link zur Unterstützung junger Menschen in Krisensituationen.](#)



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
In den Besprechungen sensibel und vertrauensvoll sein. Dem jungen Menschen aufmerksam zuhören, wenn er seine Gedanken und Informationen teilt.



Zitierter Wert:



Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

Beziehung mit Einfühlungsvermögen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

In der heutigen schnelllebigen Welt neigen wir dazu, uns immer mehr mit uns selbst zu beschäftigen und dabei manchmal unsere Beziehungen zu vernachlässigen, so dass wir immer weniger in der Lage sind, uns in andere einzufühlen. Beziehungen zu anderen und Einfühlungsvermögen können jedoch eine starke Bereicherung darstellen. Dabei lernen wir von Anderen, über uns und die Art, wie wir auf neue Erfahrungen zugehen. Somit können Sie diese Übung durchführen, wenn Sie der Meinung sind, dass junge Menschen wieder als Gruppe zu einander in Beziehung treten sollten. In einem ersten Schritt stellt man Überlegungen zu ihrer aktuellen Lebenssituation an: welche (kontroversen) Themen könnten sie interessieren. Bereiten Sie Moderationskarten vor und schreiben Sie ein kontroverses Thema auf jede Karte. Stellen Sie alles für diese Aktivität ansonsten erforderliche Material zusammen. Bereiten Sie auch Fragen vor, die Sie während der Diskussion in Schritt 2 stellen könnten.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Verwickeln Sie die jungen Erwachsenen in einem ersten Schritt in ein Gespräch über das Lernen von Anderen. Warum ist es wichtig, etwas von der Meinung Anderer zu lernen? Warum bereichert das? Haben diese Erfahrungen dazu geführt, dass sie ihr Verhalten in gewisser Hinsicht oder die Art, wie sie auf Herausforderungen reagieren, geändert haben? Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass die Menschen aufgrund unterschiedlicher Weltanschauung oder Erfahrungen, die sie gemacht haben, unterschiedlicher Meinung zu Themen sind. Wenn man Einfühlungsvermögen für die Ansicht anderer Menschen zeigt, geben wir uns die Möglichkeit, von ihren Erfahrungen zu lernen. Teilen Sie sie anschließend in 4-er Gruppen ein. Ein junger Mensch zieht eine Karte und sagt 3 Minuten lang seine Meinung zu einem kontroversen Thema (ohne unterbrochen zu werden). Der andere junge Mensch hört aufmerksam zu, darf aber nichts sagen. Ziel ist, dass die Zuhörer sich in die Sichtweise des Sprechenden einfühlen soll. Anschließend hat der zuhörende Partner nur eine Minute Zeit, um zu rekapitulieren, was der andere gesagt hat, ohne dabei jedoch eine eigene Meinung zum Ausdruck zu bringen. Zwischenzeitlich fungieren die anderen beiden als stille Beobachter und beurteilen anschließend, wie Tonfall und Körpersprache der Sprecher dazu beigetragen haben, die Botschaft zu vermitteln. Zum Abschluss diskutieren die jungen Erwachsenen ihre Rollen - was war schwer, was hat Spaß gemacht? Wie waren sie in der Lage, sich in die Person hineinzusetzen? Wie hat seine/ihre Sichtweise zu einer anderen Betrachtung des Themas beigetragen. Diese Aktivität kann mit umgekehrten Partnerrollen und anderen Themen wiederholt werden.



Art der Aktivität:
Gruppendynamische Aktivität

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität sollen bewusste Beziehungen zu anderen aufgebaut werden. Einfühlungsvermögen praktizieren und anderen Menschen gegenüber zeigen kann als Lernquelle dienen. Damit verhalten wir uns besser anderen gegenüber, was zu sinnvolleren Beziehungen führt.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 20 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://www.understood.org/articles/en/teaching-with-empathy-why-its-important>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese Aktivität mit jungen Menschen durchzuführen, die einander bereits kennen.
Material:
Moderationskarten
Stifte

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Zur Nachbearbeitung der Aktivität fassen die Teilnehmenden den Nutzen der Aktivität zusammen. Wie hat es sich angefühlt, sich in die Lage einer anderen Person zu versetzen? Diese Übung erweckt nicht nur das Bewusstsein der jungen Menschen für Empathie, sondern zeigt ihnen auch, dass Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen eine wertvolle Lernquelle ist.



Zitierter Wert:

Spielmobil

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die mit der Pandemie einhergehenden Ausgangssperren, das Schließen von Schulen und Kitas, Geschäften und Freizeiteinrichtungen und die Notwendigkeit physischen Abstands haben unser Leben und die tägliche Routine tiefgreifend verändert.

Im Mittelpunkt der Übung stehen junge Mütter und Väter und das emotionale Wohl von Familien. Außerdem soll ihnen Raum gegeben werden, um die Zeit in der familiären Isolierung aufzuarbeiten. Für junge Menschen bedeutet es besonderen Stress, bekannte tägliche Strukturen und Routine zu verlieren.

Anweisung:

Durchführung im öffentlichen Raum, z. B. öffentliche Spielplätze, Parks usw.

- Für die Durchführung der Übung wird ein Fahrzeug (Auto, Lastenfahrrad, Handwagen usw.) für den Transport des Materials benötigt.
- Inhalt: Spielzeug für draußen, beispielsweise Bälle, Hüpfseile, Frisbee, Wikingerschach, Schwungtücher, Slackline und ähnliche Spiele, die als Team oder paarweise gespielt werden können.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Umsetzung der Kernaktivität:

- Es werden mindestens zwei pädagogische Fachkräfte benötigt, die regelmäßig (z. B. einmal wöchentlich) Kindern und Jugendlichen an einem bestimmten Ort spielerische Aktivitäten anbieten. Ziel ist, sich mit ihnen und ihren Eltern bei Spielen zu unterhalten und ihnen zuzuhören, um ihren Bedarf an Unterstützung zu erkennen und, falls erforderlich, weitere Hilfe (Psychologen usw.) anzubieten.
- Ziel des Spielmobils ist, es überflüssig zu machen, indem junge Menschen und junge Eltern befähigt werden, die angebotene Hilfe selbst umzusetzen.
- Kinder werden befähigt, neue Spielbereiche (städtischer Bereich) zu entdecken

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Nachfassende Fragen für das pädagogische Team, um bedarfsorientierter zu arbeiten:

- ✓ Was waren die Hauptprobleme?
- ✓ Welche Zielgruppen wurden erreicht?
- ✓ Sind thematische Trends zu erkennen?



Art der Aktivität:
Rollenspiel (mit Brainstorming)

Nutzen der Aktivität:
Diese Übung bietet jungen Familien die Möglichkeit, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu können



Zeitliche Planung:

Vorbereitung: 1 Tag
Umsetzung: 120 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: n. z. Minuten

Es ist erforderlich, die Übung regelmäßig und in machbaren Abständen (z. B. einmal wöchentlich) zum gleichen Zeitpunkt durchzuführen



Nachverfolgung der Aktivität:

z. B. weiterführende Literatur - Links zu Methoden / Instrumenten (für den Fachmann)

<https://www.jmd-respekt-coaches.de/>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden

- V Besteht Bedarf für eine Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften?
- V Auf welche Weisen kann der Kontakt am besten hergestellt werden?



Zitierter Wert:



- V Ist mein Material geeignet?
- V Wird das Hilfsangebot angenommen?



Ihre Notizen:

V ...

V ...



ES ZUSTANDE BRINGEN

Mediation - einander helfen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Ein zentraler Faktor dieser Übung ist, Vertrauen in die Fähigkeiten und das Urteilsvermögen junger Menschen zu haben. Damit sollen junge Menschen den Problemen der Freunde, Klassenkameraden oder Kollegen usw. zuhören, Aufmerksamkeit widmen, Einfühlungsvermögen und gutes Urteilsvermögen entwickeln.

Die Teilnehmenden müssen über Methode, Rahmen und ihre Rolle informiert werden. Die Teilnehmenden sollten unter keinen Umständen voneinander abhängig sein und alle sollten Vertraulichkeit vereinbaren.

Diese Übung sollte in Gruppen mit 5 bis 8 Teilnehmenden durchgeführt werden und die Teilnehmenden sollten darauf vorbereitet sein, einen Fall oder eine Situation zu beschreiben, in der sie Hilfe oder einen Rat benötigen und bereit sein, zuzuhören und ungefragt Rat zu geben oder Vorschläge zu machen, was getan werden kann, um das Problem zu lösen. Es sollte in Erwägung gezogen werden, einen anderen Ort als die Schule zu wählen, beispielsweise ein Café, einen Park usw.

Alle „Fälle“ sind wichtig und sollten entsprechend behandelt werden. Die Fälle können persönlicher Art sein (Familie, Freunde usw.) oder es kann sich um einen Konflikt mit Anderen usw. handeln.

Ein potenzieller Fallgeber kann ein Beratungsgespräch anberaumen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Ein Teilnehmender ist der Fallgeber, die übrigen stellen die Beratergruppe dar. Die Mitglieder der Beratergruppe brauchen den Fall, das Thema oder auch den Hintergrund des Fallgebers nicht zu kennen.

- ✓ Die Gruppe sollte einen Moderator wählen (könnte auch von dem pädagogischen Personal gestellt werden)
- ✓ Der Fallgeber legt den Fall so detailliert wie erforderlich dar
- ✓ Die Beratergruppe hört nur zu, gibt aber während der Darlegung KEIN Feedback und äußert keine Meinung
- ✓ Die Beratergruppe kann klärende Fragen stellen
- ✓ Die Beratergruppe zieht sich zur Bearbeitung des Falls zurück, um Rat, Vorschläge für mögliche Lösungen einzuholen. Ein mögliches Szenario wäre:
- ✓ Die Mitglieder der Beratergruppe versuchen, sich in die Rolle der in den Fall verwickelten Personen zu versetzen und formulieren Vorschläge, Feedback usw. um. Beispiel: Als (Person x) glaube/fühle/wäre ich ...
- ✓ Machen Sie ein Rollenspiel zur Situation, damit der Fallgeber als Außenstehender überlegen, brainstormen, Vorschläge, Lösungen usw. mit der Beratergruppe überlegen kann
- ✓ Feedback des Fallgebers, was für ihn/sie am wichtigsten war und mitteilen, ob die Vorschläge, vorgeschlagenen Lösungen usw.



Art der Aktivität:
Mediation

Nutzen der Aktivität:
Einsatz von Mediation und Feedback-Techniken für die Problemlösung und das Krisenmanagement



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 1 Stunde
Umsetzung: 1-2 Stunden
Prüfen des Lernfortschritts:
1 Stunde



Nachverfolgung
der Aktivität:
Sprechen Sie über diese Aktivität als positives Beispiel und beste Praxis und schlagen Sie ähnliche Aktivitäten für die Zukunft vor



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Flipchart



Zitierter Wert:
Es hat funktioniert.

Das Team hat mir
geholfen, eine Lösung für
ein sehr persönliches
Problem zu finden.

hilfreich waren und welche, wenn er/sie aus dem Prozess neue Perspektiven und neues Wissen erlangt hat



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Die jungen Menschen denken über die Aktivität nach.

Vorschläge für Leitfragen:

- V Wie hast Du Dich gefühlt, als Du den Fall vorgestellt hast?
- V Wie fandest Du den Rat/die Vorschläge?
- V Hast Du Dich in der Gruppe wertgeschätzt gefühlt?
- V Welches Feedback würdest Du gerne der Beratergruppe geben?



Ihre Notizen:

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

Rap

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Rap und Hip-Hop sind Musikrichtungen, die das Alltagsleben vieler junger Menschen prägen. Wenn sie eigene Texte schreiben, können sie Erfahrungen und Situationen in einem Text verarbeiten. Die jungen Menschen können sich mit ihren eigenen Erfahrungen befassen.

Mit dieser Übung sollen den jungen Menschen Schreibtechniken vermittelt werden, um erfolgreich und unabhängig Rap-Texte zu schreiben. Die jungen Menschen öffnen sich in ihren eigenen Texten. Für die Präsentation des Ergebnisses müssen sie Mut beweisen und über den eigenen Schatten springen, wodurch ein Gefühl der Leistung und Anerkennung entsteht.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Vorgehensweise muss mit den jungen Menschen diskutiert werden:

1. Wählen Sie gemeinsam mit den jungen Menschen einen bereits vorhandenen Beat. So gut wie jede Art des Liederschreibens beginnt mit der Melodie, dann kommt der Text.

2. Brainstorming. Während der Beat wiederholt wird, lassen die Jugendlichen ihrer Kreativität freien Lauf.

3. Die jungen Menschen schreiben zunächst die Hookline (den Chor). Die Hookline sollte nicht nur das Thema des Songs zusammenfassen, sondern, was wesentlich wichtiger ist, eingängig und einmalig sein. Wählen Sie Punkte aus Ihrer Brainstorming-Liste, die Sie inspiriert haben und arbeiten Sie sie aus.

4. Strukturieren Sie den Song - eine beliebte Song-Struktur sieht folgendermaßen aus:

- V Intro
- V Vers
- V Chor
- V Vers
- V Chor
- V Vers
- V Zwischenteil (Aufgliederung)
- V Chor
- V Abschluss

5. Die jungen Menschen üben den Song und arbeiten weiter am Text. Die Texte können auf persönlichen Erfahrungen aufbauen. Die jungen Menschen präsentieren der Gruppe (Klasse, Schule, Club, Gruppe Gleichaltriger usw.) den fertigen Song. Das setzt Mut und Vertrauen voraus. Es stärkt aber auch das Selbstvertrauen und das Vertrauen in die eigenen Stärken und



Art der Aktivität:
Musik; Rap

Nutzen der Aktivität:
Selbstvertrauen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: NN Minuten
Umsetzung: NN Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
NN Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
z. B. weiterführende
Literatur - Links zu
Methoden / Instrumenten
(für den Fachmann)



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Die Übung sollte in einer
vertrauensvollen
Atmosphäre durchgeführt
werden



Zitierter Wert:

Fähigkeiten.



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

- V In dieser Phase kann man über die Texte nachdenken und sie diskutieren.



Ihre Notizen:

V ...

V ...

An sich selbst glauben

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Es handelt sich um eine 10-minütige achtsame Meditationsübung. Vielleicht kennen einige der jungen Menschen die Meditation nicht. In einem ersten Schritt sollten Sie also einige inspirierende einleitende Worte zu Schritt 2 finden, damit sie bereitwilliger an der Übung teilnehmen. Denken Sie dann an das Leben der jungen Menschen, ihre Interessen und ihre Ziele. Machen Sie Notizen. Welche Einstellung könnte ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen? Bereiten Sie anschließend einige Aussagen und Sätze für die Meditation in Schritt 2 vor. Mit dieser Übung lernen die jungen Menschen, über ihre Ziele nachzudenken. Überlegen Sie also, wie dieses Thema mit dem Leben der jungen Menschen verknüpft werden kann. Überlegen Sie sich dann einen ruhigen und angenehmen Ort, der sie zur Entspannung einlädt.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Fangen Sie zunächst ein lockeres Gespräch mit den jungen Erwachsenen an, fragen Sie sie, wie sie sich gerade fühlen. Erläutern Sie die Übung achtsamer Meditation und ihren Wert. Bitten Sie sie anschließend, eine entspannte Sitzposition einzunehmen, die Handflächen auf die Knie zu legen und die Augen zu schließen. Jetzt tauchen Sie sie mit den in Schritt 1 vorbereiteten Aussagen/Fragen in die Meditationsübung ein. Leitende Aussage können sein:

- ✓ Welche Ziele willst Du erreichen?
- ✓ Stell Dir Dein Ziel vor Deinem inneren Auge vor und das, was passieren würde, wenn Du es erreichst.
- ✓ Stell Dir Dein Ziel vor Deinem inneren Auge vor und warum es Dir wichtig ist.
- ✓ Überlege, was Du brauchst, um Dein Ziel zu erreichen?
- ✓ Stell' Dir vor, dass Du Dein Ziel nicht erreichst - warum lohnt es nach wie vor, es zu versuchen?
- ✓ Stell' Dir vor, was Du ansonsten noch aus dieser Erfahrung lernen kannst.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fragen Sie die jungen Menschen abschließend, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben und wie sie sich jetzt, unmittelbar nach dem Meditieren fühlen. Erklären Sie ihnen, dass sie sich durch häufige achtsame Meditationsübungen automatisch besser entspannen. Weisen Sie auch darauf hin, dass diese Art Übung eine Haltung positiver Selbstfürsorge und Mitgefühl fördert.

Ihre Notizen:



Art der Aktivität:
Nachdenken

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität fordert junge Menschen auf, über ihre Ziele nachzudenken und über das, was sie benötigen, um diese zu erreichen. In kurzen Meditationsübungen lernen junge Menschen, ihre Ziele zu visualisieren, was handlungsorientiertes Verhalten fördert.



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



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese Übung in ruhiger und friedlicher Atmosphäre durchzuführen. Diese Aktivität kann auch drinnen ausgeführt werden.



Zitierter Wert:

V ...

V ...

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 zielstrebigem 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 zielstrebigem 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 ...

Berühmte Beispiele für das Scheitern

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Suchen Sie „Berühmte Beispiele für das Scheitern“, um die jungen Menschen aufzufordern, ihre Einstellung zu ändern und sich ‚wachstumsorientiert‘ zu verhalten. Sie müssen auch Papier und Bleistifte/Stifte austeilen.

Hier einige Beispiele, die Sie nennen könnten:

- ✓ Steven Spielberg wurde zweimal von der California School of Cinematic Arts abgelehnt und ist trotzdem zu einem der berühmtesten Regisseure in der Geschichte des Kinos geworden.
- ✓ Bill Gates hat Harvard abgebrochen und sein erstes Unternehmen Traf-O-Data ist gescheitert. Dann hat er Microsoft gegründet und ist zum weltweit jüngsten self-made Millionär geworden.
- ✓ Eine berühmte Aussage von Michael Jordan: „In meiner Karriere gingen mehr als 9000 Würfe daneben. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26mal hat man mir vertraut, dass ich das Spiel mit einem Wurf gewinne und er ging daneben. Ich habe in meinem Leben immer wieder versagt. Und genau deswegen war ich erfolgreich.“

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Fragen Sie die jungen Menschen, was sie von den obenstehenden Beispielen (oder ihren eigenen) halten. Fordern Sie sie auf, eingehend über diese Fehler nachzudenken und fragen Sie, was man aus diesen Geschichten lernen kann. Wessen Geschichte inspiriert sie am meisten - und warum?

Fordern Sie sie anschließend auf, an eigene Fehlschläge zu denken. Fordern Sie sie auf, ihre Fehlschläge auf einem Blatt Papier zu notieren und zu sagen, warum sie der Meinung sind, dass das ein Fehlschlag war. Was ist schief gegangen? Wie haben sie reagiert? Würden sie sich wünschen, in der Situation anders reagiert zu haben?

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Bitten Sie die jungen Menschen, über ihr Scheitern nachzudenken und fragen Sie, was sie aus der Situation gelernt haben. Fragen Sie, ob sie glauben, dass sie jetzt anders reagieren würden, wenn etwas Vergleichbares wieder passieren würde. Welche positiven Lehren haben sie aus der Erfahrung gezogen?



Art der Aktivität:
Übung zum
Perspektivenwechsel

Nutzen der Aktivität:
Junge Menschen auffordern, das ‚Scheitern‘ als eine Gelegenheit zu erkennen, etwas zu lernen und zu wachsen. Fordern Sie sie auf, über ihre eigenen Erfahrungen und die Geschichten berühmter Menschen nachzudenken, um hervorzuheben, dass das Scheitern zum Leben gehört und das Wichtigste ist, wie wir auf ein Scheitern reagieren.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5-10
Minuten
Umsetzung: 20 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
NZ



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
NZ



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

✓ ...

Linienkartierung

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für diese Aktivität benötigen die jungen Menschen Stift und Papier.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Bitten Sie die jungen Menschen, an etwas zu denken, dass sie in der nahen Zukunft gerne erreichen würden. Setzen Sie eine Woche oder einen Monat an, um dieses Ziel zu überwachen und zu erreichen. Helfen Sie ihnen, eine Zeitleiste für die nächste Woche zu erstellen, um darzustellen, wie sie es erreichen. Diese sollte auch Aktionspunkte beinhalten, auf die sie sich beziehen können oder anhand der sie den Erfolg im Laufe der fortschreitenden Woche überprüfen können.

Die jungen Menschen können beispielsweise sagen, dass sie die außerschulische Zeit positiver verbringen und positive Vorbilder entwickeln wollen. Ein Aktionspunkt könnte darin bestehen, in einen außerschulischen Club einzutreten. Der nächste Aktionspunkt könnte darin bestehen, bereits bestehende positive Einflüsse in ihrem Leben, beispielsweise Freunde, Familie oder Aktivitäten zu identifizieren, die ihnen bereits Spaß machen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fordern Sie die jungen Menschen auf, darüber nachzudenken, was sie als Ziel notiert haben und mit welchen Aktionspunkten sie das Ziel erreichen wollen. Stellen Sie Fragen zu den Antworten, die sie notiert haben, zum Beispiel:

- V V Warum ist X ein positiver Einfluss in Deinem Leben?
- V Welchen Nutzen möchtest Du daraus ziehen, mit anderen positiven Einflüssen zusammenzukommen? Welche Art Verhalten möchtest Du von anderen lernen?
- V Was meinst Du, musst Du an Deinem derzeitigen Verhalten ändern?



Art der Aktivität:
Kartierung der Lebenslinie

Nutzen der Aktivität:



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 15- 20 min.
Prüfen des Lernfortschritts:
10 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
NZ



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Verfolgen Sie die jungen
Menschen und ihren
Fortschritt regelmäßig. Bei
Bedarf können
motivierende Botschaften
helfen und weisen Sie auf
das hin, was sie bereits
erreicht haben.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

Die Geschichte abschließen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Das Spiel „Die Geschichte abschließen“ ist eine Gruppenaktivität, die Spaß macht und die Fähigkeit fördert, Geschichten zu erzählen. Das Spiel eignet sich am besten für 2 bis 8 Spieler. Ziel des Spiels ist, als Team eine vollständige Geschichte zu verfassen. Die Spieler laufen im Kreis und dabei trägt jeder mit einem Satz zu der Geschichte bei.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Aktivität kann in unterschiedlichen Umgebungen durchgeführt werden (drinnen und im Freien). Die Aktivität sollte bis zu 5 Minuten dauern.

Schritt für Schritt sollte das Spiel folgendermaßen ablaufen:

- ✓ Versammeln Sie die Spieler in einem Kreis auf dem Boden oder um einen Tisch.
- ✓ Die erste Person (dabei kann es sich um einen Jugendarbeiter handeln) beginnt die Geschichte.
- ✓ Die zweite Person setzt die Geschichte mit dem nächsten Satz fort.
- ✓ Dann setzt die dritte Person die Geschichte fort, und so weiter.
- ✓ Je nach Gruppengröße kann jeder Spieler 2- bis 5-mal an die Reihe kommen.
- ✓ Wenn die Geschichte sich dem Ende nähert, trägt der letzte Spieler den abschließenden Satz bei.
- ✓ Das Spiel kann auch anspruchsvoller gestaltet werden, indem die Spielzeit begrenzt wird oder begrenzt wird, wie häufig jeder Spieler an die Reihe kommt oder, indem bestimmte Worte vorgegeben werden, die die Spieler in ihrem Satz verwenden müssen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diese Aktivität kann genutzt werden, um irgendein Thema anzuschneiden, über das die Gruppe eine Geschichte erzählen soll und wenn Sie sich aktiv beteiligen, können Sie die Geschichte auf die Themen oder Ideen ausrichten, mit denen die Gruppe sich befassen sollte. Experimentieren Sie und passen Sie das Spiel beliebig an die Fähigkeiten und Schreibfähigkeiten Ihrer Spieler an.

Ideen für einen Ausgangspunkt:

- ✓ Es klopft an der Tür und ...
- ✓ Sie bekommen einen Brief von ...
- ✓ Sie machen eine Zeitreise in das Jahr 3000 und ...
- ✓ Sie machen eine Erfindung und ...



Art der Aktivität:
Gruppenaktivität

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Sie Ihre Fantasie und Kreativität und die der Teilnehmer steigern, sie kann zum Team Building verwendet werden und Improvisationsvermögen, das Zuhören und Geschichten erzählen fördern.



Zeitliche Planung:
Bis zu 5 Minuten



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Die Aktivität kann in im Freien oder in einem Raum durchgeführt werden.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

Kreatives Brainstorming

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Aktivität schafft ohne Widerstand und Vorurteil Raum für Kreativität. Die Inspiration zu der Aktivität stammt von Shirzad Chamine (2012) und seinem Buch über positive Intelligenz. Shirzad führt die 10 % Innovatorregel in sein Schulungsprogramm zu positiver Intelligenz ein. Die Regel besagt, dass man für den Innovationsgeist seine Einstellung ändern und akzeptieren muss, dass sogar in der verrücktesten Idee, die man hört, zumindest 10 % zu einer einmaligen Lösung führen könnten.

Diese Übung können Sie einsetzen, wenn Ihre Gruppe sich in der Phase der Suche nach möglichen Lösungen befindet. Am besten stellen Sie die Stühle dazu im Raum in einem Kreis auf.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

1. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich in einen Kreis zu setzen. Bitten Sie sie, die verrücktesten Ideen zu nennen, die ihnen einfallen. Bitten Sie ein Mitglied der Gruppe, die Idee zu teilen (Beispiel: „Ich glaube, wir können die Einstellung des Bürgermeisters zu diesem Thema dadurch ändern, dass wir eine Nacktparade auf dem Marktplatz unserer Stadt organisieren“).
2. Bitten Sie die anderen Teilnehmenden, auf den Bestandteilen dieser Idee mit der 10 %-Regel aufzubauen (z. B. „Tolle Idee. Der Gedanke, dass wir eine attraktive Aktivität im Stadtzentrum benötigen, mit der wir mehr Menschen engagieren, gefällt mir. Wie wäre es, Zirkusleute einzuladen?“).

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fordern Sie Jugendleiter, Coaches auf, das kreative Brainstorming aus dem obenstehenden Modell fortzusetzen, bis sie eine perfekte Lösung finden. Es handelt sich um eine sehr positive Aktivität ohne identifizierbare Risiken.

Bevor Sie die Teilnehmenden in das obenstehend erläuterte Brainstorming einbeziehen, wäre eine kurze Demonstration mit einem Freiwilligen aus der Gruppe ratsam.



Art der Aktivität:
Gruppenaktivität

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität werden angesprochen:
Kreativität,
Problemlösung,
Kooperation, aktives Zuhören



Zeitliche Planung:
Bis zu 60 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
Weiterführende Literatur:
www.positiveintelligence.com



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Abgesehen von Schreibutensilien und Post-its ist kein besonderes Material erforderlich.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...



REAKTIONEN AUF HÜRDEN UND RÜCKSCHLÄGE

Meine Geschichte

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Teilen Sie die Lernenden in 2-er Gruppen auf. Alle Lernenden sollten nacheinander eine Geschichte über sich selbst erzählen, die auf tatsächlichen Ereignissen in ihrem Leben basiert.

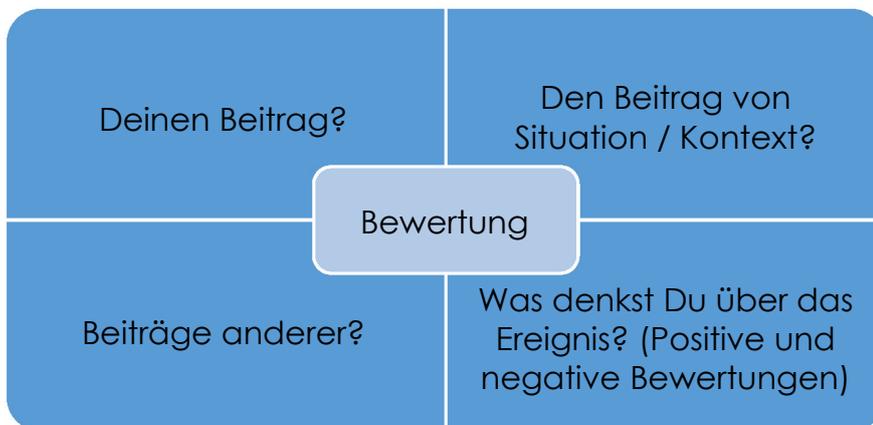
Schritt 2 - Aktivitätsphase

Wähle ein Ereignis aus Deinem Leben, das Dir wichtig erscheint.

- ✓ Was ist passiert? Was ist anschließend passiert?
- ✓ Was beschreibst Du gerade?
- ✓ Warum erzählst Du diese Geschichte?

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Wie beurteilst Du dieses Ereignis?



Die drei nachstehenden Punkte könnten Dir bei der Bewertung der Lage helfen:

- ✓ Deine Handlungsfähigkeit
- ✓ Deine Fähigkeit, Entscheidungsmöglichkeiten zu erkennen und möglicherweise zu schaffen und Entscheidungen zu treffen
- ✓ Dein Entscheidungsfindungsprozess

Hast Du aus dieser Situation etwas über Dich selbst gelernt, das Du auf andere Situationen anwenden kannst?



Art der Aktivität:
Biografische Arbeit



Zeitliche Planung:

Umsetzung: 20 Minuten pro 2-er Gruppe
Prüfen des Lernfortschritts: 15 Minuten
Feedback & Abschlussbesprechung



Nachverfolgung der Aktivität:
NZ



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Wenn die Gruppenmitglieder einander kennen, sollten Sie in 4-er Gruppen arbeiten. Der Vermittler kann am Ende der Übung allgemeine Bemerkungen machen. Es könnte beispielsweise relevant sein, zu kommentieren, wie jemand in einer negativen Geschichte stecken bleibt oder negativ gebrandmarkt wird und das ein Leben lang mit sich führt. Vielleicht lernen einige daraus, wenn sie sich in einer Situation sehen und Ereignisse aus dem Leben beurteilen.



Zitierter Wert:



Wenn Du Deine Geschichte anderen erzählt hast, bitte um Feedback, wie sie sich gefühlt haben, als sie Deine Geschichte gehört haben.
Sie könnten Feedback zu der Art der Rolle geben, die Du gespielt hast, wie Du Dich gesehen hast, welchen Abstand Du zu dieser Version Deiner selbst hast, wie das Ereignis sich seither auf Dein Leben ausgewirkt hat.
Wie streng hast Du Dich verurteilt? Hast Du Verantwortung übernommen?
Hast Du Wege gefunden, das hinter Dir zu lassen? Gibt es positive Erkenntnisse aus der Geschichte, die Du jetzt mitnimmst?

Ihre Notizen:

- V ...

Psychodrama - Stressbewältigung

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Spielregeln:

- ✓ Sagen Sie den Teenagern, dass es ganz normal ist, gestresst zu sein. Weisen Sie auch darauf hin, dass es Zeiten gibt, zu denen wir die Ursachen für den Stress nicht steuern können, es aber Strategien gibt, um den empfundenen Stress zu reduzieren.
- ✓ Erläutern Sie, dass Sie die drei Punkte des Stressmanagements diskutieren werden: Bewusstsein, Ausgewogenheit, Beziehungen. Schreiben Sie diese drei Punkte an die Tafel / das Flipchart.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

- ✓ Fragen Sie die jungen Menschen, was passiert, wenn sie sich gestresst fühlen. Sie können folgende Tabelle an die Tafel schreiben:

Körper	Gefühle
Muskelkontraktion; Schweiß; Müdigkeit; Kopfschmerzen; usw.	Leicht böse werden; überwältigt; ängstlich; negativ; pessimistisch; Gefühl, etwas nicht steuern, beeinflussen oder ändern zu können

- ✓ Erläutern Sie, dass junge Erwachsene lernen können, Anzeichen von Stress zu erkennen und dass dieses Bewusstsein hilfreich für das Stressmanagement sein kann.
- ✓ Die jungen Menschen schreiben das Wort „Bewusstsein“ auf und, wie sie sich einer Stresssituation bewusst werden können.
- ✓ Fragen Sie die Teenager, was sie ihrer Meinung nach für Ausgewogenheit im Leben, Gesundheit und weniger Stress brauchen. Z. B. Ausgewogenheit zwischen Schule und Privatleben; Anstrengungen und Ausruhen; Zeit alleine und Zeit mit anderen Menschen; usw.
- ✓ Erläutern Sie, dass die Ausgewogenheit für jeden anders aussieht, man muss also selbst herausfinden, was am besten funktioniert. Sich gestresst fühlen ist häufig ein Anzeichen für mangelnde Ausgewogenheit. Manchmal haben wir keine Kontrolle über die Ausgewogenheit in unserem Leben. In solchen Situationen können wir versuchen, das zu kontrollieren, was sich kontrollieren lässt, z. B. Atemübungen machen, Zeit alleine verbringen oder mit Freunden reden.
- ✓ Die jungen Menschen schreiben das Wort „Ausgewogenheit“ auf und, wo sie Ausgewogenheit herstellen müssen. Dabei kann es sich handeln um: Schlaf, Zeit alleine verbringen, Aktivitäten und Freizeit, usw.



Art der Aktivität:
Problemlösungsstrategie

Nutzen der Aktivität:
Ursachen für Stress verstehen und Stress im Leben reduzieren oder vorbeugen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
30 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Tafel und Ringe oder
Flipchart und Marker;
Papier und Bleistifte

Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

- V Erläutern Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen benötigen, um gesund zu bleiben.
- V Die jungen Menschen schreiben den Begriff „Beziehungen“ auf und wen sie benötigen, um sich die Zeit für Kontakte mit anderen zu gönnen und um ihren Stress zu bewältigen.
- V Dann können die jungen Menschen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit ihren Klassenkameraden teilen.



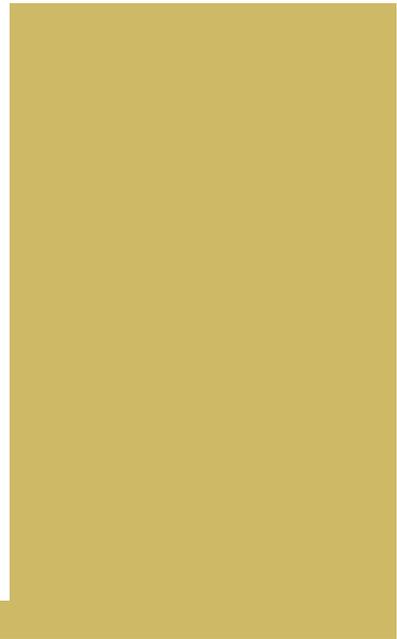
Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Schließen Sie eine Gruppendiskussion ein, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben.

- V Was hast Du in Bezug auf die Vermeidung von Stress gelernt?
- V Was war für Dich überraschend?
- V Wie kannst Du sicherstellen, dass Du die drei Punkte der Stressbewältigung in Deinem Leben anwendest?
- V Was kannst Du sonst noch tun, um Deinen Stress zu bewältigen?
- V Was kannst Du tun, wenn Du einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren kannst?

Teilen Sie die Botschaft der Übung:

Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Aber wir können Strategien anwenden, die uns helfen, den kontrollierbaren Stress in unserem Leben zu reduzieren.



Ihre Notizen:

- V ...

Tief durchatmen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Es gibt Zeiten in unserem Leben, zu denen uns etwas stresst oder wir schnell verunsichert werden. Diese Gefühle entstehen häufig, wenn wir mit Problemen oder Rückschlägen konfrontiert werden. Insbesondere junge Menschen neigen zu Unsicherheit, wenn sie mit Problemen konfrontiert werden. Denken Sie also zunächst an ihre Lage und sammeln Sie Informationen über sie. Versuchen Sie, Themen zu finden, um eine Beziehung zu ihnen herzustellen. Mit welchen Problemen werden sie möglicherweise konfrontiert? Notieren Sie auch einige positive Begriffe und Sätze, die Sie bei der Umsetzung von Schritt 2 verwenden können.

Überlegen Sie anschließend, wie Sie die jungen Erwachsenen an die Übung heranführen wollen. Denken Sie daran, dass einige vielleicht noch nie eine Atemübung gemacht haben und sich dabei etwas unwohl fühlen können. Überlegen Sie anschließend, wie Sie die Übung strukturieren wollen. Was wollen Sie zu Anfang, zur Halbzeit und am Ende der Übung sagen? Machen Sie sich Notizen, die Sie in Schritt 2 nutzen.

Bereiten Sie anschließend ein Blatt Papier vor, auf das die jungen Erwachsenen in Schritt 2 aktuelle (oder vergangene) Sorgen/Probleme/Rückschläge notieren können. Sehen Sie dafür nicht zu viel Zeit vor, damit sie nicht von negativen Gefühlen übermannt werden.

Und letztlich - sorgen Sie dafür, dass die Aktivität in einem geräumigen, ruhigen und frisch gelüfteten Raum (oder im Freien) durchgeführt wird.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Zunächst erkundigen Sie sich in einem formlosen Gespräch, wie die Teilnehmenden sich an diesem Tag fühlen. Führen Sie sie dann in die sich anschließende Aktivität ein. Verteilen Sie erst das Blatt Papier. Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass sie etwa 5 Minuten Zeit haben, um eine Sorge/Problemsituation zu notieren, die sie erleben (erlebt haben). Es kann sich dabei um persönliche Angaben handeln.

Fordern Sie sie dann auf, sich - je nach dem, was sich für sie richtig anfühlt - bequem hinzustellen oder hinzusetzen. Dann weisen Sie sie an, gerade zu stehen und das Gewicht ihrer Füße auf dem Boden zu spüren. Machen Sie sie auf ihr Körpergefühl aufmerksam.

Weisen Sie sie dann an, tief ein- und auszuatmen und dabei durch den Magen zu atmen. Nach ein paar Atemzügen sagen Sie den Teilnehmenden, sich die Situation vor Augen zu führen, die sie zuvor notiert haben. Sie sollen sich vor Augen führen, wie sie die Situation gemeistert haben, was sie aus der Erfahrung gelernt haben, inwiefern sie dadurch stärker geworden sind, wie sie ähnlichen/künftigen Situationen begegnen können. Sagen Sie, dass



Art der Aktivität:
Körperliche Aktivität
(Atemübung)

Nutzen der Aktivität:
Atemtechniken helfen uns, zu spüren, wie wir uns gerade fühlen. Damit lassen sich positive und negative Verhaltensmuster leichter erkennen. Regelmäßige Atemübungen stärken die Entwicklung des Resilienzvermögens junger Menschen, so dass sie sich weniger unsicher fühlen.



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



Nachverfolgung
der Aktivität:
<https://www.healthline.com/health/breathing-exercise>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese Übung in ruhiger und entspannter Atmosphäre durchzuführen.



Zitierter Wert:

Fehlschläge ganz in Ordnung sind und Leben bedeutet, dass man aus seinen Fehlern lernt. Versuchen Sie, die positiven Momente und Fähigkeiten herauszukehren, die die jungen Menschen möglicherweise aus dieser Erfahrung mitgenommen haben.



Ganz gleich, was Sie den jungen Menschen während der Atemübung sagen, sollte es für sie einen Wert und Bezug zu ihrer Realität haben. Versuchen Sie, mit ihrer Stimme und dem Rhythmus Ihrer Stimme, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Reflektionsprozess: Fragen Sie sie nach der Atemübung nach ihrer Meinung. Wie haben sie sich bei der Übung gefühlt? Wie fühlen sie sich jetzt, wenn sie an ihre Problemsituation denken? Sagen Sie ihnen, dass Atemübungen in allen Situationen sehr hilfreich sind, in denen wir uns gestresst fühlen. Regelmäßige Übungen stärken den Entspannungseffekt und stabilisieren den Verstand. Atemübungen bieten also die Möglichkeit, kreativer und körperlicher über Bewältigungsmechanismen nachzudenken.

Ihre Notizen:

- V ...

Sich Zeit nehmen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Der erste Schritt bei der Durchführung dieser Übung ist, dass Sie über Ihre Zielgruppe nachdenken. Versetzen Sie sich in ihre Lage und stellen Sie sich unbekannte Situationen vor, mit denen sie in ihrem Leben konfrontiert wurde und wie sie möglicherweise auf diese reagiert hat. Bereiten Sie auf der Grundlage Ihrer einleitenden Notizen Szenarien/unbekannte Situationen vor, die Sie in Schritt 2 mit den jungen Menschen diskutieren können. Ziel ist, Bewältigungsmechanismen zu diskutieren und zu erkennen, damit sie besser verstehen, wie sie angesichts des Unbekannten reagieren. Bereiten Sie anschließend einige Leitfragen für Schritt 2 vor. Stellen Sie dann alles für diese Aktivität erforderliche Material zusammen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Leiten Sie zunächst ein Gespräch / Brainstorming mit den jungen Menschen über ihre Haltung zu Hürden und Rückschlägen ein. Fordern Sie sie auf, Situationen zu nennen, die sie als Hürden/Rückschläge empfinden würden. Diskutieren Sie anschließend, wie sie auf diese Situationen reagieren würden. Die in Schritt 1 vorbereiteten Notizen und Überlegungen helfen Ihnen bei der Gesprächsleitung, so dass Sie Beispiele nennen können, wo dies angemessen ist. Erläutern Sie den Schülern, dass es absolut normal ist, unbekannte oder unklare Situationen als Bedrohung aufzufassen und diese zu vermeiden. Machen Sie die jungen Menschen darauf aufmerksam und ermuntern Sie sie, das Unbekannte als eine Gelegenheit zur Weiterentwicklung, Fehler als Wegweiser aufzufassen.

Anschließend sollten die jungen Erwachsenen in 2-er Gruppen arbeiten und die vorbereiteten Beispiele für Szenarien und unbekannte Situationen erhalten. Vorschläge für Leitfragen:

- ✓ Wie fühlst Du Dich in dieser Situation und warum?
- ✓ Wie kann man damit umgehen?
- ✓ Welche Auswirkungen/Konsequenzen hat das?
- ✓ Gibt es andere Möglichkeiten/Optionen, mit der Situation umzugehen?
- ✓ Was können wir von dem Unbekannten lernen? Welchen Wert hat es?

Die Aufgabe der jungen Erwachsenen ist, die Situationen zu diskutieren und einen möglichen Umgang damit zu ermitteln. Ermutigen Sie sie, die Perspektive zu ändern, Herausforderungen oder Hürden positiv zu betrachten. Unterstützen Sie sie wo angemessen.

Abschließend stellen die jungen Erwachsenen ihre Ergebnisse der Gruppe vor.



Art der Aktivität:
Krisenmaßnahmen - wie helfen und reagieren

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität soll die Fähigkeit junger Menschen verbessert werden, mit unbekannt Situationen umzugehen. Wenn man Beispiele unbekannter Situationen/Erfahrungen und wie man damit umgeht, wie wir uns dabei fühlen, mit jungen Menschen diskutiert, versetzt man sie in die Lage, ihre Perspektive zu ändern und das Unbekannte als Gelegenheit zu lernen und zu wachsen zu betrachten.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 20 Minuten
Umsetzung: 30-60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
10-20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://www.essentiallifeskills.net/9-best-tips-to-deal-with-crisis.html>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Führen Sie diese Übung mit Menschen durch, die einander bereits kennen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Widmen Sie weitere 10 bis 20 Minuten, um mit den jungen Menschen über die Übung und die Ergebnisse der Gruppenarbeit nachzudenken. Erörtern Sie, was sie bei der Übung gelernt haben. Weisen Sie insbesondere auf nützliches, positives Bewältigungsverhalten hin, um das Bewusstsein dafür zu schärfen.



Zitierter Wert:

Rollen tauschen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Sammeln Sie alle Teilnehmenden in einer Gruppe. Vorzugsweise in einer Präsenzveranstaltung; wenn das nicht möglich ist, kann die Übung auch Online durchgeführt werden.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Fordern Sie die jungen Menschen zu Beginn der Übung auf, eine Geschichte zu erzählen. Sie sollte auf Geschichten aus dem richtigen Leben basieren. Sie müssen die Zuhörer über die Personen in der Geschichte, die Situation und das Ende informieren. Außerdem müssen sie teilen, was sie gesagt haben und was passiert ist

Nach diesem Teil erzählt der junge Mensch die Geschichte noch einmal - aber dieses Mal können die Lernenden sie unterbrechen, Fragen stellen oder die Geschichte irgendwie verändern. Sie sagen etwas anderes, stellen eine Fragen oder reagieren anders auf andere Personen im Szenario. Dann fährt der junge Mensch fort. Das Erzählen der Geschichte kann mehrfach unterbrochen werden.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Bitten Sie eine Person, über die neuen Einsichten in das Ereignis nachzudenken: Wie hätte es anders sein können?

Die Lernenden können die Rollen tauschen, so dass die Person, die die Geschichte erzählt hat, jetzt Fragen stellt. Erläutern Sie die Rolle, diese Person muss nicht die Ereignisse wiederholen, sie kann etwas anderes tun oder sagen.



Art der Aktivität:
Rollenspiel

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität führt durch einen Perspektivwechsel zu tieferem Verständnis und befähigt den jungen Menschen, durch Nachdenken, Fragen stellen und Theaterspiel über entscheidende Punkte im Leben zu reflektieren.



Zeitliche Planung:
Umsetzung: 45 Minuten - 1 Stunde
Die Übung kann in einem längeren Theaterspiel mit einer Pause wiederholt werden. Wenn eine Gruppe aus 6 - 12 Lernenden besteht, kann die Sitzung bis zu 2 Stunden dauern.



Nachverfolgung der Aktivität:

Weitere Informationen zum Psychodrama:
<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-healing-crowd/201011/what-is-psychodrama>

Weitere Anregungen für Theater und Folgeaktivitäten hier:
<https://www.momjunction.com/articles/therapeutic-activities-for-teens00400801/>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Als Vermittler stehen Ihnen
für die Leitung dieser
Sitzung zwei Optionen zur
Verfügung. Je nachdem,
wie gut die Lernenden
einander kennen, können
Sie sie auffordern,
entweder paar- oder
gruppenweise zu
arbeiten. Wenn die
Lernenden einander nicht
kennen, fordern Sie sie
auf, paarweise zu
arbeiten. Wenn sie
einander bereits kennen,
können Sie sie auffordern,
in Kleingruppen zu
arbeiten. Führen Sie ihnen
zunächst zu zweit vor, wie
die Übung läuft. Wenn Sie
das zusammen mit einem
Lernenden tun, können
Sie auch die Rollen
tauschen, um den
Rollenwechsel und die
Übung zu
vervollständigen.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

Mentoring-Fertigkeiten: Fragebogen zur Selbsteinschätzung

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

In einem Mentoring- oder Coaching-Verhältnis verfügen beide Parteien (Mentor und Mentee) über ganz eigenes Wissen und eigene Kompetenzen. Mit dem Mentoring- und Coaching-Verhältnis sollen im Verlauf des Prozesses Fertigkeiten verbessert werden. Zu Beginn des Mentoring-Prozesses wird empfohlen, dass Mentor und Mentee eine Selbsteinschätzung im Bereich der gemeinsamen Kernkompetenzen vornehmen, die sich auf ihre Fähigkeiten im Umgang mit der anderen Partei beziehen, sowie eine Selbsteinschätzung der spezifischen Fähigkeiten, die nur für den Mentee und den Mentor gelten. Der Mentor füllt Teil I und Teil II aus, der Mentee füllt Teil I und Teil III aus, die nachstehend dem Textkörper zu entnehmen sind.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Anweisungen für die Aufgabe: bewerten Sie Ihr Potenzial als erfolgreicher Mentor und Mentee durch Einstufung der folgenden Mentoring-Fertigkeiten. Kreisen Sie die für jede Fertigkeit zutreffende Zahl ein. Berechnen Sie die Summe für jeden Teil (I, II und III) und lesen Sie die dazugehörige Interpretation (Phillips-Jones, 2003a, S. 10).

Teil I. Gemeinsame Kernkompetenzen

		Ausgezeichnet	Sehr gut	Angemessen	Schlecht
1	Aktives Zuhören	5	3	1	0
2	Vertrauen aufbauen	5	3	1	0
3	Ermutigend	5	3	1	0
4	Ziele erkennen	5	3	1	0
Zwischensumme Kernkompetenzen _____					

Sowohl Mentoren als auch Mentees sollten folgende Kernkompetenzen in ihrer Mentoring-Partnerschaft nutzen.



Art der Aktivität:
Co-Coaching

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität soll die Coaching-Beziehung zwischen Mentoren und Mentees verbessert werden.

 Zeitliche Planung:
Bis zu 30 Minuten

 Nachverfolgung der Aktivität:

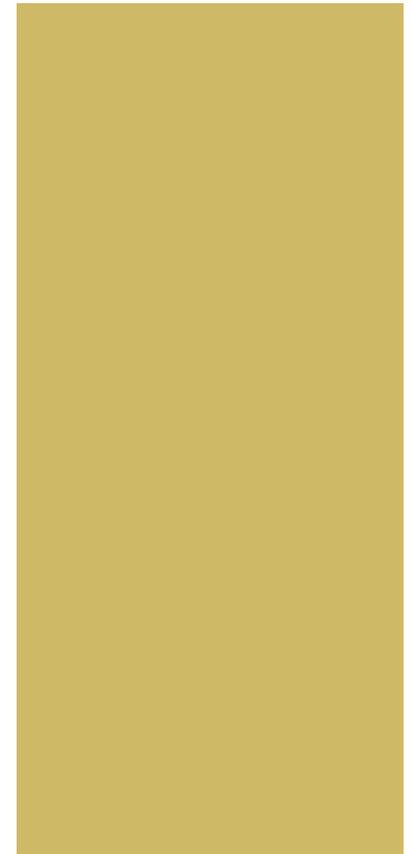
Weiterführende Literatur:
Phillips-Jones, L. (2003b).
Mentee-Leitfaden: Wie gestaltet man eine erfolgreiche Beziehung zu einem Mentor. CCC/The Mentoring Group.

 Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Wenn Sie in einem Team arbeiten, ist es vorteilhaft, auch den Mitarbeitern diesen Fragebogen auszuhändigen und vielleicht Interpretationen in einem Gruppen-Feedback zu vergleichen.

Teil I. Gemeinsame Kernkompetenzen

		Ausgezeichnet	Sehr gut	Angemessen	Schlecht
1	Anweisungen geben / Fähigkeiten entwickeln	5	3	1	0
2	Inspirierend	5	3	1	0
3	Gibt korrigierendes Feedback	5	3	1	0
4	Risikomanagement	5	3	1	0
5	Öffnet Türen	5	3	1	0
Zwischensumme Kernkompetenzen_____					

Zusätzlich zu den vorstehend beschriebenen Kernkompetenzen im Mentoring setzen Mentoren weitere spezifische Kompetenzen ein, um zur Entwicklung der Mentees beizutragen.



Teil III. Mentee - Spezifische Kompetenzen

Zusätzlich zu den zuvor beschriebenen Kernkompetenzen müssen Mentees Kompetenzen in mehreren Bereichen aufweisen.

		Ausgezeichnet	Sehr gut	Angemessen	Schlecht
1	Mentoren gewinnen	5	3	1	0
2	Schnell lernen	5	3	1	0
3	Initiative zeigen	5	3	1	0
4	Dabei bleiben	5	3	1	0
5	Beziehungsmanagement	5	3	1	0
Zwischensumme Kernkompetenzen _____					

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Teil I. Gemeinsame Kernkompetenzen

16 - 20 / Hervorragende Kernkompetenzen; Sie könnten andere Menschen coachen; konzentrieren Sie Bemühungen, sich zu verbessern, auf die Feinabstimmung Ihres Stils;

11 - 15 / Sehr gute Kompetenzen; arbeiten Sie weiter an den Kompetenzen, mit denen Sie noch effizienter und erstrebenswerter als Mentor oder Mentee werden;

6 - 10 / Angemessene Kernkompetenzen; arbeiten Sie an Ihren weniger entwickelten Kompetenzen, um bessere Beziehungen zu erreichen;

5 oder weniger / Mentoring und Praxis von Kernkompetenzen werden Ihnen zu Gute kommen; bemühen Sie sich um Training oder Mentoring und beobachten Sie andere mit starken Kompetenzen.

Teil II. Mentor - Spezifische Kompetenzen

20 - 25 / Hervorragende Kompetenzen als Mentor; Sie können andere Menschen coachen; konzentrieren Sie Bemühungen, sich zu verbessern, auf die Feinabstimmung Ihres Stils mit bestimmten Mentees;

15 - 19 / Sehr gute Kompetenzen; arbeiten Sie weiter an den Kompetenzen, mit denen Sie noch effizienter und erstrebenswerter als Mentor werden;

10 - 14 / Angemessene Kompetenzen als Mentor; arbeiten Sie an Ihren weniger entwickelten Kompetenzen, um starke Mentees zu gewinnen und bessere Beziehungen mit ihnen zu erreichen;

9 oder weniger / Mentoring und Praxis von Kompetenzen als Mentor werden Ihnen zu Gute kommen; bemühen Sie sich um Training oder Mentoring und beobachten Sie andere mit starken Kompetenzen.

Teil III. Mentee - Spezifische Kompetenzen

20 - 25 / Hervorragende Kompetenzen als Mentee; Sie könnten andere Mentees coachen; konzentrieren Sie Ihre Bemühungen, sich zu verbessern auf die Feinabstimmung Ihres Stils mit bestimmten Mentoren;
15 - 19 / Sehr gute Kompetenzen; arbeiten Sie weiter an den Kompetenzen, mit denen Sie noch effizienter und erstrebenswerter als Mentee werden;
10 - 14 / Angemessene Kompetenzen als Mentee; arbeiten Sie an Ihren weniger entwickelten Kompetenzen, um starke Mentoren zu gewinnen und bessere Beziehungen mit ihnen zu erreichen;
9 oder weniger / Mentoring und Praxis von Kompetenzen als Mentee werden Ihnen zu Gute kommen; bemühen Sie sich um Training oder Mentoring und beobachten Sie andere mit starken Kompetenzen.

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Dankbarkeits-Spaziergang

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für die Umsetzung dieser Aktivität muss im Vorfeld nicht viel vorbereitet werden. Sie müssen einen Spaziergang in der Natur planen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Ermutigen Sie die jungen Menschen, sich ihrer unmittelbaren Umgebung bewusst zu werden. Fordern Sie sie auf, an eine Liste aller Dinge zu denken, oder sie laut zu erstellen, die sie riechen, schmecken, berühren, sehen, hören können. Sie können daraus ein Spiel machen wie „Ich sehe/höre etwas, das Du nicht siehst/hörst...“ und sie auffordern, der Gruppe zu beschreiben, was sie sehen, hören, riechen usw. und das die Anderen erraten müssen.

Fordern Sie die jungen Menschen dann auf, an die ihnen im Leben nahe stehenden Menschen zu denken und drei Gründe zu nennen, warum sie dankbar für sie sind. Fragen Sie, für wen sie dankbar sind und regen Sie zu einer Diskussion an, warum - wofür genau bist Du am dankbarsten? Teilen Sie mit den Kindern, für wen Sie dankbar sind und warum.

Diese Dankbarkeitsübung kann in schwierigen Zeiten hilfreich sein. Sie können dann bei Hindernissen und Rückschlägen wieder an Dinge denken, für die sie dankbar sind.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fordern Sie die jungen Menschen am Ende der Aktivität auf, über sich selbst nachzudenken und drei Dinge über sich selbst zu überlegen, für die sie dankbar sind. Vielleicht geben Sie Ihnen ein Beispiel an die Hand, wie:

- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich Leute zum Lachen bringen kann
- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich nett zu meinen Freunden bin
- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich köstliches Essen probieren kann
- ✓ Ich bin dankbar für meine Beine, denn mit ihnen kann ich gehen und laufen

Diskutieren Sie mit den jungen Menschen, wie diese Übung in schwierigen Situationen durchgeführt werden kann. Fordern Sie sie auf, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen, damit diese Aktivität zu einer täglichen oder wöchentlichen Gewohnheit wird.



Art der Aktivität:
Wandern und reden

Nutzen der Aktivität:
Junge Menschen darin bestärken, sich auf identifizierende positive Einflüsse in ihrem Leben und um sie herum zu konzentrieren. Sie unterstützen, ‚zielgerichtete Praxis‘ mit einem Spaziergang in der Natur zu kultivieren, um sich darauf zu konzentrieren, Dinge zu erkennen, für die sie dankbar sind.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 5 Minuten
Umsetzung: 30 Minuten

Vertrauenskurs

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Verteilen Sie Hindernisse im Raum, beispielsweise Stühle, Tische, Bücher, Stifte usw.

Führen Sie die Übung mit zwei Personen durch.

Die jungen Menschen bilden 2-er Gruppen. Sie können die 2-er Gruppen so zusammensetzen, dass die jungen Menschen neue Beziehungen aufbauen können oder sie können sie selbst ihre Partner wählen lassen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie, dass eine Person als „Führer“ die andere Person als „Läufer“ durch einen Hinderniskurs führen wird. Die Augen der „Läufer“ sind geschlossen oder verbunden und sie müssen sehr genau zuhören.

Jetzt schließen die „Läufer“ ihre Augen. Die „Führer“ stehen neben ihren Läufern und geben jetzt verbal Anweisungen, um von einer Raumseite zur anderen zu gelangen. Dann tauschen die Partner die Rollen und gehen in die entgegengesetzte Richtung zurück.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diskutieren Sie dann folgende Fragen mit den jungen Menschen:

- ✓ Wie war es, einander blind zu vertrauen?
- ✓ Habt Ihr Euren Partnern vertraut?
- ✓ Wie hast Du die Aufgabe erfolgreich erledigt?
- ✓ Kannst Du Dir eine Situation im Alltagsleben vorstellen, in der Du jemandem „blind“ vertrauen musst? Kannst Du ein Beispiel nennen?
- ✓ Kannst Du eine Person benennen, der Du am meisten vertraust?
- ✓ Kannst Du eine Person benennen, der Du am wenigsten vertraust? Wie könnte Dein Vertrauen gewonnen werden?
- ✓ Wie fühlt es sich an, wenn Dir jemand vertraut?
- ✓ Hast Du je jemandes Vertrauen missbraucht? Wenn ja, erkläre, was passiert ist? Wie hast Du Dich gefühlt? Was ist später passiert?
- ✓ Was würdest Du heute anders machen?



Art der Aktivität:
Vertrauenskurs

Nutzen der Aktivität:
Die Bedeutung des Vertrauens durch den Aufbau positiver Beziehungen verstehen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 15 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 30 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Material: Hindernisse im Raum - z. B. Stuhl, Ball, Steine, Buch, Stift ...
Augenbinden (Option)
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

✓ ...

✓ ...



ÜBERGÄNGE UND PLANUNG MEINER ZUKUNFT

Comic

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Comic ist eine partizipative Übung, in deren Verlauf eine Fotogeschichte kreiert wird.

Zuvor wird die App ‚Comica‘ auf den Tablets installiert. Für die Übung wird kein Internetzugang benötigt.

Die Übung wird mit Kleingruppen mit jeweils 4-5 jungen Menschen durchgeführt.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

- V** Aufwärmen: Einander kennenlernen und vielleicht ein wenig Hintergrundinfo zum Thema (so erforderlich). Einführung in die Projektarbeit und Übung in der Anwendung der App.
- V** Brainstorming: Die jungen Menschen wählen ein Thema und diskutieren in der Kleingruppe, wie das Thema präsentiert werden sollte.
- V** Durchführung der Kernaktivität: Auf Basis des aus dem Leben der jungen Menschen gewählten oder vorgegebenen Themas wird ein alternatives, positives Lösungsszenario entwickelt und als Bildgeschichte (8 oder 16 Seiten) im Stile eines Comic präsentiert. Die Fotos werden mit den Tablets/der App gemacht.
- V** Anschließend erarbeiten die jungen Menschen ein Storyboard/Texte für die Bildgeschichte. Dann wird das Layout erstellt (in App integriert).

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Zum Abschluss erfolgt die Präsentation und Diskussion der Bildgeschichten im Plenum. Die Bildgeschichten werden mit einem Projektor präsentiert. Die fertigen Comics können in der App im PDF-Format geteilt und ausgedruckt werden. So erhält jeder junge Mensch seine eigene Kopie.

Bei dieser Aktivität wird kooperative Interaktion mit einander bei der Lösung einer Gruppenaufgabe praktiziert und werden die sozialen Kompetenzen der jungen Menschen gestärkt.



Art der Aktivität:

Bildprojekt

Geschichten erzählen

Nutzen der Aktivität:



Zeitliche Planung:

Vorbereitung: 90 Minuten.

Umsetzung: 180 Minuten

Prüfen des Lernfortschritts:

90 Minuten.



Nachverfolgung
der Aktivität:

[Comica - Fotos zu Comics
machen - Apps bei
Google Play](#)



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Tablets, App ‚Comica‘,
Beamer

Die Übung sollte in einer
vertrauensvollen
Atmosphäre durchgeführt
werden



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

Die Zukunft gestalten

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Unsere Zukunft ist von Unsicherheit geprägt und dadurch ist es manchmal schwierig, positiv über die Zukunft zu denken. Aber häufig bieten uns gerade herausfordernde Zeiten die besten Möglichkeiten zu persönlicher Entwicklung, sei es in Bezug auf berufliche Entwicklung, soziale Maßnahmen oder Themen, die uns am Herzen liegen oder indem wir ganz einfach Kontakt mit Anderen aufnehmen. Insbesondere junge Menschen werden leicht unentschlossen oder sehen ihre Zukunftspläne pessimistisch, wenn ihre Umwelt nicht ausreichend Stabilität bietet oder orientierende Strukturen fehlen. Daher soll in dieser Übung mit den jungen Erwachsenen über ihre aktuelle Lebenslage und potenzielle Chancen für ihre Zukunftsplanung nachgedacht werden. Sie können diese Übung durchführen, wenn Sie der Meinung sind, dass junge Menschen eine positivere Haltung zur Selbstfürsorge einnehmen sollten.

In einem ersten Schritt sollten Sie notieren, warum diese Übung für die Zielgruppe wertvoll ist. Darauf können Sie in Schritt 2 hinweisen. Anschließend sammeln Sie relevante Informationen über die aktuelle Lebenslage der jungen Menschen. Welche Interessen, Sorgen und aktuellen Möglichkeiten haben sie? Welcher mögliche Unterstützerkreis steht ihnen zur Verfügung? Denken Sie im Vorfeld über diese Fragen und mögliche Strategien/Antworten nach, die sie unterstützen könnten.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Der erste Schritt zur Umsetzung dieser Aktivität beginnt mit einem Brainstorming, warum es wichtig ist, Ziele für die eigene Zukunft zu haben. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, Gründe zu finden und zu benennen, warum man Ziele für die Zukunft haben soll. Anschließend tauschen Sie ihre Beispiele in einer Gruppe aus. Sie können Notizen hervorheben, die Sie in Schritt 1 vorbereitet haben. So vermitteln Sie die Bedeutung einer positiven Selbstfürsorge-Haltung in schwierigen Zeiten.

Anschließend werden die jungen Erwachsenen aufgefordert, einzeln über künftige Szenarien und Pläne für ihre Zukunft nachzudenken. Stellen Sie Leitfragen wie:

- ✓ Welche (Karriere-) Ziele hast Du für die Zukunft?
- ✓ Welche Fertigkeiten würdest Du benötigen, um diese Ziele zu erreichen?
- ✓ Wie könntest Du andere Menschen einbinden, um Deine künftigen Ziele zu erreichen?
- ✓ Warum kann es vorteilhaft sein, manchmal zu handeln, sich anzustrengen oder sogar Risiken einzugehen? Was können wir daraus lernen?
- ✓ Was hast Du auch dann aus dieser Erfahrung gelernt, wenn Deine



Art der Aktivität:
Szenarien und
Diskussionen

Nutzen der Aktivität:
Manchmal müssen wir uns neu orientieren und darüber nachdenken, wo wir im Leben stehen wollen. Diese Übung hilft jungen Menschen durch das Erkennen bevorzugter Zukunftspläne und Visionierung bei ihrer Weiterentwicklung. Die jungen Menschen denken auch über ihre Fertigkeiten und Interessen nach, um zu sehen, ob diese zu ihren Zukunftsplänen passen. Somit können die jungen Menschen auch fehlende Fertigkeiten im Zusammenhang mit ihrer Zukunftsplanung erkennen.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 15 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
15 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
<http://www.growingupma.org/category/career-guide/>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:

Zukunftspläne sich nicht so realisieren lassen, wie Du es Dir vorgestellt hast?

Ermutigen Sie sie anschließend, freiwillig einige ihrer Gedanken zu teilen. Mit dieser Übung soll ein Denkprozess über Zukunftspläne eingeleitet werden, warum es wichtig ist, Ziele im Leben zu haben und eine positive Einstellung gegenüber den eigenen Zukunftsplänen zu haben.

Es wird empfohlen, diese Übung in vertrauensvoller Atmosphäre durchzuführen.



Zitierter Wert:



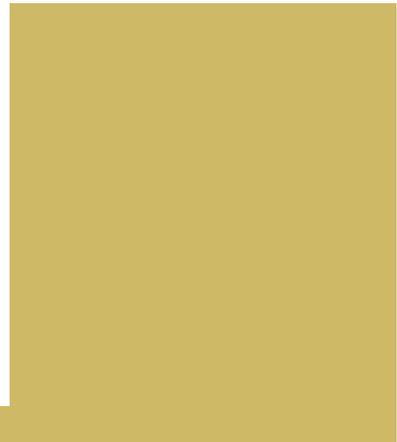
Heben Sie hervor, dass positives Handeln in schwierigen Zeiten extrem hilfreich ist, da wir uns stärker mit unserer Gemeinschaft und uns selbst verbunden fühlen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fragen Sie abschließend, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben. Fragen Sie, was sie in dieser Übung gelernt haben und welche Vorteile sie hat. Die Diskussion ihrer Meinungen wird zur weiteren Bewusstmachung der positiven Selbstfürsorge beitragen. Sie fördert auch ihre Fähigkeit insgesamt, über ihre Interessen und Chancen nachzudenken.

Ihre Notizen:

- V ...



Der Lebenszyklus

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Mit dieser Übung lernen die jungen Menschen, über den Lebenszyklus nachzudenken. Überlegen Sie also zunächst, wie dieses Thema mit dem Leben der jungen Menschen verknüpft werden kann: Welche Interessen haben Sie, was macht ihnen Sorge? Notieren Sie Aussagen, die sie inspirieren können, warum diese Übung für die Jugendlichen wertvoll ist. Indem ihnen bewusst gemacht wird, dass alles im Leben einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat, werden sie verstehen, dass auch sie in ihrem eigenen Lebenszyklus stehen. Wählen Sie eine Einstellung, die die Höhen und Tiefen anerkennt, die sie möglicherweise im Leben bereits erlebt haben.

Überlegen Sie anschließend, worüber sie bei der Kartierung der Lebenslinie in Schritt 2 nachdenken sollen. Welche Gefühle und Erfahrungen gehören möglicherweise zu ihrem Lebenszyklus? Für Schritt 2 können Sie auch Moderationskarten vorbereiten und die Schlagworte der Leitfragen notieren. Die Teilnehmenden notieren ihre Erfahrungen auf Basis der Leitfragen auf getrennten Bögen. Diese können während der Diskussion mit den Moderationskarten abgestimmt werden.

Letztlich sollten Sie dafür sorgen, dass diese Übung in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt wird, die junge Erwachsene dazu ermuntert, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Fangen Sie zunächst ein lockeres Gespräch mit den jungen Menschen an, fragen Sie sie, wie sie sich gerade fühlen. Erläutern Sie Ihnen, was die Kartierung der Lebenslinie beinhaltet und warum sie hilfreich sein kann. Das Nachdenken über wichtige Momente im Leben lässt uns erkennen, wie wir mit Herausforderungen und Chancen umgehen. Denn das Ziel und der Wert der Übung ist, dass die jungen Menschen sich durch Nachdenken über ihren persönlichen Lebenszyklus ihrer kreativen Stärke besser bewusst werden.

Fordern Sie sie nach kurzer Unterhaltung auf, über wichtige Momente/Übergänge im Leben, die sie erlebt haben, nachzudenken/sie zu notieren. Nachstehende Fragen können als Leitlinie dienen:

- ✓ **Herausforderungen und Chancen**, die sie möglicherweise bewältigt haben. Wie ist es ihnen gelungen, sie zu bewältigen? Welche stehen sie Risiken gegenüber?
- ✓ Ihre **Zukunftspläne**. Wie wollen sie sie erreichen?
- ✓ **Fertigkeiten**, die sie vielleicht erworben haben, als sie Übergänge im Leben erlebt haben; welche weiteren Fertigkeiten benötigen sie, um ihre Zukunftspläne erfolgreich umzusetzen?
- ✓ **Kontakt mit anderen aufnehmen** (d. h. erwachsenen Vorbildern); was halten junge Menschen davon, Andere bei Bedarf um Hilfe zu bitten oder auf welche Netzwerke können sie sich verlassen?



Art der Aktivität:
Kartierung der Lebenslinie

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität ist hilfreich, wenn man erreichen will, dass junge Menschen sich ihrer kreativen Stärken besser bewusst werden. Sie hilft ihnen, ihre Position im Leben anzuerkennen und zu erkennen, dass sie die Haltung, mit der sie in die Zukunft blicken, wählen können.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 20 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
10 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese
Übung in vertrauensvoller
Atmosphäre
durchzuführen.

Material:
Moderationskarten & Pins



Zitierter Wert:

V **Selbstfürsorge:** wie gehen junge Menschen mit ihren Emotionen um, wenn sie beispielsweise Sorgen haben?



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Leiten Sie abschließend einen kurzen Reflektionsprozess ein. Fragen Sie sie, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben. Erläutern Sie ihnen nochmals das Ziel der Übung und heben Sie die wichtigsten Ergebnisse hervor.

Ihre Notizen:

V ...

Fischglas mit vielen Perspektiven

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für die Umsetzung dieser Aktivität muss im Vorfeld nicht viel vorbereitet werden. Es wird ein großer Raum benötigt, in dem alle in einem Kreis sitzen können, wobei eine Person in der Mitte sitzt. Vielleicht sollten Sie auch einige Beispielszenarien mit mehreren Perspektiven vorbereiten. Teilen Sie den Lernenden vielleicht auch Stift und Papier aus, damit sie sich während der Übung Notizen machen können.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Einleitend müssen Sie das Konzept der Fischglas-Übung erläutern. Es geht darum, dass die Person in der Mitte ihre Argumente, Meinung oder Beschreibung von Ereignissen teilt, während die anderen zuhören und versuchen, ihre Perspektive zu verstehen. Die Teilnehmenden außerhalb des Kreises können dann die Person in der Mitte antippen, wenn sie das Gefühl haben, dass sie zur Diskussion beitragen und ihre Sichtweise mitteilen möchten. Die Person in der Mitte wird dann durch die Person ersetzt, die sie angetippt hat. Erläutern Sie, dass zugehört werden soll und andere Perspektiven verstanden werden sollen, anstatt seine eigene Sichtweise durchzusetzen.

Sie können anschließend der Gruppe ein Szenario mit mehreren Charakteren und unterschiedlichen Perspektiven zuweisen. Ein Beispiel für ein Szenario wäre:

Ein kleiner Junge spielt mit seinem Freund und kickt einen Ball durch die Straße. Sie beschließen, ein Elfmeterschießen gegen eine Wand zu machen. Sie haben viel Spaß, sind aber laut. Aus dem Nachbarhaus kommt jemand heraus und schimpft mit den Jungen wegen des Lärms und fordert sie auf, leise zu sein, denn sie haben ein kleines Kind, das schlafen soll (es ist etwa 18 Uhr an einem Werktag). Einer der Jungen schlägt vor, woanders hinzugehen und anstatt dessen im Park zu spielen. Der andere Junge ist frustriert über den Mann, der sie ausschimpft und schreit zurück, dass sie nichts Verbotenes getan haben und es noch früh ist. Der ältere Mann wird noch ärgerlicher und ruft die Eltern beider Jungen an.

Die Personen in diesem Szenario sind:

- ✓ Der kleine Junge, der seinen Freund überzeugen wollte, anderswo zu spielen
- ✓ Der kleine Junge, der auf den älteren Mann böse wird.
- ✓ Der ältere Mann, der sie beide ausgeschimpft hat, weil sie Lärm gemacht haben.
- ✓ Die Eltern beider Jungen.



Art der Aktivität:
Psychodrama

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität kann dazu beitragen, Lernenden zu helfen, Kommunikationsfertigkeiten und Selbstbewusstsein zu erwerben und befähigt sie, ihre Meinung, Position, Realität darzulegen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 40 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
Fordern Sie am Ende der Aktivität zum Nachdenken auf.



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
NZ



Zitierter Wert:

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Am Ende der Fischglas-Übung bitten Sie die Lernenden, abschließende Gedanken oder Fragen zu teilen. Fordern Sie sie auf, darüber nachzudenken, wie sie sich bei der Betrachtung mehrerer Perspektiven gefühlt haben und insbesondere, wenn sie an etwas gedacht haben, das ihnen passiert ist. Stellen Sie Fragen wie: was glaubst Du, wie Du in Zukunft auf ähnliche Situationen reagieren wirst, nachdem Du heute mehrere Perspektiven betrachtet hast? Findest Du, dass einige der geteilten Perspektiven unfair waren - wenn ja, warum? Was hast Du von der Aktivität mit dem Fischglas gelernt?

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Kreise am Lagerfeuer

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Organisieren Sie einen Ausflug für oder eine lokale Zusammenkunft von junge(n) Menschen. Fordern Sie sie auf, sich um ein Lagerfeuer zu versammeln - es muss kein echtes sein! Bringen Sie das erforderliche Material, einschließlich Stiften, Papier und einer Schale mit. Sorgen Sie bei Bedarf für Getränke und etwas zu essen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Bei der Aktivität geht es darum, in einer Gruppe Fragen zu nutzen, um über Übergänge und die Zukunft nachzudenken. Das kann hilfreich sein, um Beziehungen zwischen jungen Menschen aufzubauen. Setzen Sie sich um ein Lagerfeuer oder anderswo im Kreis, wenn ein Lagerfeuer nicht möglich ist. Fordern Sie alle jungen Menschen auf, 3 Fragen auf ein Blatt Papier zu notieren, die in Verbindung mit dem Thema Zukunftsplanung und Übergänge von Interesse sein können. Als Vermittler notieren Sie 6 Beispielfragen, die in die Schale geben werden und nehmen Sie diese, wenn es sich als schwierig erweist, Fragen zu stellen. Mögliche Fragen:

- ✓ Hast Du Dir Karriereziele gesetzt?
- ✓ Bist Du in der Lage, Dir gegenüber nachsichtig zu sein, wenn Dinge schief laufen?
- ✓ Welche Fertigkeiten sind Deiner Meinung nach für die Zukunft für Dich von Vorteil?

Die Teilnehmenden ziehen eine Frage aus der Schale, die zu beantworten ist und teilen so viel, wie es ihnen angenehm ist.

Weitere Fragen gibt es in der Praktischen Roadmap auf der Value-Website.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

In der nachbereitenden Phase können Sie um den Kreis um das Lagerfeuer gehen und jeden jungen Menschen fragen, ob er/sie etwas über sich selbst oder Andere gelernt hat. Geben Sie den jungen Menschen ausreichend Zeit, zusammen zu sitzen und sich zu unterhalten, um einander kennenzulernen.

Ihre Notizen:



Art der Aktivität:
Personenfokussiertes
Coaching

Nutzen der Aktivität:
Diese Übung soll zu Überlegungen über Übergänge und Planung führen. Anhand zum Nachdenken anregender Fragen kann jeder junge Mensch über die nächsten Schritte nachdenken und wie man dorthin kommt. Bei dieser Übung können die Lernenden Beziehungen aufbauen. Im Ergebnis können die Lernenden bei dieser Übung mehrere Fertigkeiten, einschließlich Kommunikation, Vertrauen und Planung lernen.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 15 Minuten
Umsetzung: 30-90 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts:
15-30 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:
NZ



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Stellen Sie sicher, dass
niemand sich bedrängt
fühlt und dass alle nett
behandelt werden.



Zitierter Wert:

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

Coaching und Ziele setzen

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Aktivität führt die Teilnehmenden durch einige grundlegende Schritte auf dem Weg zu ihrer Wandlung zu einem kompetenteren Coach. Wir haben alle Beziehungen, entweder persönlicher oder beruflicher Art und haben somit in unserem Leben unbewusst alle bereits eine Rolle als Mentor und Coach für andere Menschen gespielt. Sich verbessern und diese Kompetenzen fördern ist der erste Schritt auf dem Weg zur Anerkennung, dass wir Coaches sind. Außerdem führt der Kurs Sie durch einige theoretische Beschreibungen über das Coaching und gibt Ihnen konkrete Antworten und Wege an die Hand, um Sie auf eine positive und ermutigende Art und Weise zu begleiten.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Wer ist ein guter Coach? Sind Sie in Ihrem Leben bereits gecoacht worden, z. B. von Ihren Freunden und der Familie? Das Profil eines guten Coach ist ganz einfach eine Kombination aus professioneller Haltung und Motivation. Zu den wichtigsten Grundlagen beim Coaching gehören die gesetzten Ziele. Angesichts der eigenen Aufgaben setzt sich jeder Ziele, um zu Ergebnissen zu kommen. Sie können mit den Teilnehmenden eine Diskussion über ihre potenziellen Ziele führen.

Jedoch müssen die Ziele, die wir Anderen und uns setzen, SMART sein. Klicken Sie den Link <https://bit.ly/3hKnwPu> an. Auf Seite 40 finden Sie eine detaillierte Erläuterung zu den SMART-Zielen.

S - Spezifisch

Welches Ziel hast Du? Kannst Du es beschreiben?

M - Messbar

Anhand welcher Kriterien bewertest Du es? Wie würdest Du erkennen, dass Du es erreicht hast?

A - Annehmbar und erreichbar

Stellt das Erreichen der Ziele eine Herausforderung für Dich dar? Welchen persönlichen Nutzen ziehst Du daraus?

R - Realistisch

Ist der Umfang Deines Ziels erreichbar? (Das kann auch in einer nachfassenden Besprechung diskutiert werden)

Hast Du etwas gewählt, das zu breit angelegt ist?

T - Timed / Zeitlich festgelegt

Wann kannst Du anfangen? Wie sehen die einzelnen Schritte aus? Welche Frist hast Du Dir gesetzt?

Auf der Grundlage der vorgenannten Ziele und Schritte, wie realistische und messbare Ziele gesetzt werden, folgt die Aufgabe.

AUFGABE 1 Schreibe Dein aktuell wichtigstes Ziel in die vorstehende Tabelle.

AUFGABE 2 Wir können unsere Ziele abstrakt mit Träumen verbinden. Lass' uns also träumen! Bitten Sie jemanden, verschiedene, abstrakte Bilder auszudrucken (siehe Bild unten). Drehen Sie die Bilder erst so um, dass Sie sie



Art der Aktivität:
Coaching

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität können Teamarbeit, Kommunikation und Entscheidungsfindungskompetenzen verbessert werden.



Zeitliche Planung:
30 Minuten



Nachverfolgung
der Aktivität:

Weiterführende Literatur:
<https://bit.ly/3hKnwPu>



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:

Tipps, um SMART-Ziele zu setzen: „Es ist wahrscheinlicher, dass Menschen, die sich Ziele setzen, Erfolg haben, als Menschen, die das nicht tun.“ Tal Ben Shohar, Harvard University
Formulieren Sie Ziele als Absichtserklärung, nicht als Elemente auf einer Wunschliste. „Ich möchte ...“ ist zu schwach. „Ich will ...“ bringt eine Intention zum Ausdruck und ist stark.

Verwenden Sie eine klare, spezifische Ausdrucksweise
Beginnen Sie Ihre Aussage zu Ihrem Ziel mit „Zu“ und einem Verb

nicht sehen können. Denken Sie anschließend 2 Minuten über das gesetzte SMART-Ziel nach. Drehen Sie nach 2 Minuten alle abstrakten Bilder um. Wählen Sie intuitiv ein Bild vom Stapel.

Nutzen Sie den SMART-Zielansatz
Vermeiden Sie negativen Sprachgebrauch - eine positive Ausdrucksweise motiviert mehr und wird besser mit Erfolg verknüpft

Verknüpfen Sie jetzt anhand der folgenden Fragen Ihr Ziel mit dem Bild und seinen Elementen und erzählen Sie die Geschichte der Person, die Ihnen mit den Bildern geholfen hat.

Diskussionsfragen:

- ✓ Was habt Ihr zu Anfang diskutiert?
- ✓ Auf welche Elemente bist Du aufmerksam geworden?
- ✓ Was haben die Bilder mit den Träumen gemeinsam?
- ✓ Wie hast Du die Endversion erreicht?
- ✓ Was war einfach / schwer?

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Feedback gehört zu den grundlegenden Aspekten des Coaching. Aus Sicht des Coaches ist es wichtig, den Feedback-Prozess mit dem Teilnehmenden zu lenken, da diese nicht immer positiv sind. Außerdem sollte Feedback nicht nur positiv sein, es sollte dahingehend konstruktiv sein, dass es Anhaltspunkte zu potenzieller Verbesserung und Anpassung gibt. Wenn man über Feedback spricht, sollte man auch gewisse wichtige Lehren berücksichtigen, denn Feedback geht immer in beide Richtungen. Feedback sollte auf Verständnis beruhen und taktvoll sein. Nie Feedback mit der Absicht geben, das Selbstwertgefühl eines Anderen zu beeinträchtigen, denn Feedback sollte auf gegenseitigem Vertrauen beruhen. Wenn Sie sich entscheiden, Feedback in einem Rahmen mit mehr als einem Empfänger zu geben, beachten Sie bitte, dass es besser ist, öffentlich Komplimente (positives Feedback) zu machen und Kritik (konstruktives Feedback) unter vier Augen zu äußern. Das gilt insbesondere für Menschen, die keine konstruktive Kritik und Feedback gewöhnt sind. Für diese Menschen ist die Aufteilung in öffentlich und privat zu Beginn für die ersten Feedback-Sitzungen am besten, wobei man später nach und nach Feedback in Gegenwart anderer Mitarbeiter oder Menschen geben kann (Dobrevá, J. & Veleva-Bialek, 2011).

Abstrakte Bilder:



Ihre Notizen:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...



Zitierter Wert:

Beispiel für Zielsetzungen:
Eine Beförderung zum [Stellung] bis Mai 2022 erreichen
Mein Selbstvertrauen und meine persönliche Präsenz weiterentwickeln, um einen Vortrag über ABC bei der Konferenz XYZ im Dezember 2021 zu halten

Quelle:

<https://www.managingchange.org.uk/>)

Positive und negative Kommunikation

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die Teilnehmenden erhalten schriftliche Anweisungen auf Karten und dürfen sie einander nicht zeigen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Alle Paare beginnen gleichzeitig mit dem Rollenspiel.

Karte für das Rollenspiel:

A1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein einfaches alltägliches Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

A2: Kratzen Sie sich an der Nase, frisieren Sie sich, schauen Sie auf die Uhr oder tun Sie andere Dinge, um Ihren Partner zu irritieren, während dieser spricht und sagen Sie dabei „ja, ja, ich verstehe ...“

B1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

B2: Hören Sie Ihrem Partner zu, der über etwas spricht, das ihm keine Ruhe lässt. Beschreiben Sie ein ähnliches Thema, das Sie beschäftigt und lassen Sie es wichtiger erscheinen, als das des Partners.

C1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

C2: Hören Sie Ihrem Partner zu und zeigen Sie ihm mit Haltung und Worten, dass Sie ihn hören und verstehen.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Nach den Rollenspielen treffen die Teilnehmenden sich wieder im Plenum zur Abschlussbesprechung.

Die Paare sprechen anhand folgender Fragen nach einander über ihre Erfahrung:

- ✓ Wie lief die gegenseitige Kommunikation?
- ✓ Hatten sie das Gefühl, zu kommunizieren?
- ✓ Was hat es einfach, was schwierig gemacht, zu kommunizieren?
- ✓ Ist diese Art der Kommunikation ähnlich der, die Sie im Alltagsleben nutzen?
- ✓ Für die Zusammenfassung der Abschlussbesprechung stellt der Vermittler mehrere Fragen:
- ✓ Bei welchem Verhalten haben Sie sich gut oder schlecht gefühlt?
- ✓ Wie verhalten Sie sich normalerweise?
- ✓ Halten Sie es für wichtig, dass Ihr Gegenüber den Eindruck erhält,



Art der Aktivität:
Szenarien und Diskussion

Nutzen der Aktivität:
Mit dieser Aktivität geht man auf folgende Themen ein: positive und negative Kommunikation; Empathie; Beziehungskompetenzen; Fähigkeit, zuzuhören



Zeitliche Planung:
Bis zu 45 Minuten



Weitere
Komponenten der
Value-Fallbeispiele:
Papier, Stifte, Karten mit den unterschiedlichen Szenarien für Rollenspiele.

gehört und verstanden zu werden?





Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V
VALUE



inova
consultancy

ib



„Die Unterstützung der Europäischen Union für das Erstellen dieser Veröffentlichung bedeutet keine Zustimmung zu dem Inhalt, der nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt. Die Kommission kann nicht für die hier enthaltenen Informationen zur Verantwortung gezogen werden.“



Gefördert durch das
Erasmus+ Programm
der Europäischen Union