

# 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 ...
- V ...