

Übungen zur (Selbst-)Begegnung:

Kennenlernen - Konzentration - Achtsamkeit

Material: 3 Wurfgegenstände

Ablauf: Die TN stellen sich im Kreis auf (bei mehr TN zwei Kreise stellen). In der ersten Runde werden die Namen der Personen benannt, die den Gegenstand zugeworfen bekommen. Es darf jede Person nur einmal angeworfen werden! Deshalb zeigt jede Person mit der Hand auf jenen TN, dem er zugeworfen hat und merkt sich diese Person. Hatten alle TN einmal den Gegenstand bekommen, endet die erste Runde. Es folgen ein oder zwei Wiederholungsrunden. Dabei wird jeweils der Name des Angeworfenen benannt; das Zeigen mit der Hand fällt nun weg. Wenn die Wurf-Namen-Runde stabil ist, kann ein neuer Wurfgegenstand eingeführt werden.

Ein neuer Wurfgegenstand wird auf gleiche Weise eingeführt, nur soll sich eine neue Abfolge der „Angeworfenen“ ergeben. Hier können Hobbys, Lieblingsessen, Stärken, Geburtsorte u.ä. als Stichworte genannt werden. Nun nennt jeder, der einen anderen anwirft, natürlich sein eigenes Hobby, Lieblingsessen etc. In dieser ersten neuen Runde muss wieder jeder, der bereits den Gegenstand geworfen hat, mit der Hand zum Wurfpartner deuten, so dass niemand doppelt angeworfen wird. Wenn die Runde wieder beim Ersten ankommt, wird eine Wiederholungsrunde geworden (s. oben). Danach werden Runde 1 und Runde 2 gleichzeitig gespielt (Wurfgegenstand 1 mit Nennung der Namen, Wurfgegenstand 2 mit Nennung z.B. der Hobbys). Schließlich kann eine dritte Runde eingeführt werden: Neuer Wurfgegenstand und neues Stichwort ... Am Ende werden alle 3 Runden parallel gespielt!



Bildkarten-Assoziation: Was stärkt meine Motivation?

Material: Bildkarten

Ablauf: Möglichst viele Bildkarten auslegen. Die Gruppe geht schweigend durch den Raum, jeder sucht nach „Resonanzenerfahrungen“ zwischen Bildmotiven und dem eigenen Inneren. Eine besonders starke Resonanz zeigt an: DAS ist meine Bildkarte. Wenn sich jeder für eine Bildkarte entschieden hat, stellen sich je 2 TN zusammen. Jeder erzählt 1 Minute über seine Assoziationen zum gewählten Bild - der andere hört jeweils aufmerksam zu (kein Gespräch!).

Plenarphase: Jeder benennt den Namen seines Gesprächspartners und EIN Stichwort zu dessen Bildauswahl.



Individuelle Reflexionsfragen zum Einstieg

Mit welchem persönlichen Ziel bin ich hier?

Was wird mir heute wichtig sein, selbst zu tun?



Partner-Potenzial

Material: Bild-Symbolkarten - Es bilden sich Zweier-Teams. Jeder sucht für seinen Partner eine Bild-Karte aus, die aus seiner Perspektive eine Stärke/ein Talent/ein Potenzial des Partners symbolisiert (während der Auswahl der Bilder: STILLE). Wenn alle TN ein Bild gewählt haben, stellen sich die Partner die Bilder vor und erzählen jeweils eine Minute davon, worin sie die Stärke/das Talent/das Potenzial des anderen sehen.



Wertschätzendes Interview

2 Partner interviewen sich nacheinander und machen sich dabei Notizen. Dauer der Interviews jeweils ca. 5 Minuten.

1. Was motiviert dich, an dieser Veranstaltung teilzunehmen?
2. Erzähle mir ein Highlight aus deinem Leben / aus der Schule. Welche Rolle hast du dabei gespielt?
3. Jetzt mal nicht bescheiden sein! Nenne mir 3 deiner Kompetenzen, Talente oder Stärken, mit denen du Erfahrungen gesammelt hast. Wozu könnten diese für unsere gemeinsame Zeit / unser gemeinsames Vorhaben wichtig sein?
4. Stelle dir vor, diese Veranstaltung / dieser Workshop ist zu Ende und alles ist optimal verlaufen! Was hat sich ereignet? Warum funktioniert alles so gut? Mit welchem Gefühl wirst du dich verabschieden? Was bedeutet das für deine kommenden Unternehmungen?



Werte-Karten / Aufstellung: Was steht meinem Ziel im Weg?

Material: Werte-Karten

Alle TN sind Mitwirkende. 1 freiwilliger TN steht für das JETZT (Situation der Schüler / des Kollegiums / der Freizeitgruppe ...). Ein zweiter freiwilliger TN steht für ein angestrebtes ZIEL (erfolgreicher Bildungsabschluss / erfolgreiches Projekt / gemeinsames Ziel ...) Diese stehen so weit wie möglich auseinander. Folgende Fragen werden folgende Fragen gestellt:

- 1. TN: Siehst du dein Ziel (Blick auf den 2. TN)?
- 2. TN: Stell dir vor, du bist genau das, was ... (Name von TN 1) erreichen möchte. Wie ist es, an diesem Ziel zu sein? Wie fühlt sich das an?
- 1. TN: Möchtest du gerne dorthin gelangen, wo ... (Name des 2. TN) steht?
- 1. TN: Gibt es etwas, das dir den Weg dorthin erschwert / das dir im Weg steht / das dich aufhält-behindert ...?

Für alle genannten Hindernisse, die der 1. TN nennt, wird mindestens eine Person aus dem Außenkreis in die Sichtlinie der beiden TN (JETZT - ZIEL) gestellt. Fallen dem 1. TN keine Antworten mehr einfallen, wird auch im Außenkreis nach weiteren möglichen Erschwernissen aus deren Erfahrungsbereich gefragt.

Wenn alle Erschwernisse benannt sind und einige TN in der Sichtlinie stehen, werden an alle verdeckt Potenzial-Karten verteilt. Je 2 TN bekommen die gleiche Karte + eine Erläuterungskarte. Nun kann 3 Minuten lang beraten werden, was die Nutzung des Potenzials bewirken könnte, um eines der/mehrere Erschwernisse zu verkleinern oder aufzulösen. Nach der Beratung werden nacheinander die Impulse zur Nutzung der

Potenziale vorgestellt. Diese werden ausdrücklich an den 1. TN adressiert. Nachdem alle Potenziale eingebracht wurden wird gefragt:

- Gibt es in jemandem von euch den Impuls, seine Position zu verändern?

Es wird abgewartet, welche Dynamik in der Gruppe entsteht. Empfehlenswert ist die Weiterarbeit mit den Potenzialkarten in Bezug auf individuelle Wochenerfolge, wertschätzende Rückmeldungen, Selbstein- und Selbstwertschätzungen, Gruppenreflexionen etc.



Gruppenbild

Alle TN stehen in einem möglichst großen Kreis. Es geht darum, gemeinsam ein Gruppenbild zu entwickeln. Dazu beginnt die Person, die als erste eine Idee zu einer Szene aus dem Alltag, aus einem Film/Buch, aus der Historie etc. hat. Ohne zu sprechen geht diese in die Mitte des Kreises und positioniert sich als ein Teil des Bildes, das sie im Kopf hat. Der TN, der links von der ersten Person steht, fügt sich gemäß einer Assoziationen in das Bild ein. So wird im Uhrzeigersinn fortlaufend weiter verfahren. Auch im Außenkreis darf so lange nicht gesprochen werden, bis sich der letzte TN ins Bild eingefügt hat.

Nun wird das Bild wieder aufgelöst und es beginnt die „Wiederholungs-Runde mit Kommentar“. Der Ideengeber geht wieder als erstes in den Kreis und sagt einen Satz zu seiner Intention. Der nächste folgt exakt wie in der ersten Runde und kommentiert ebenfalls, was er tut, wer er ist

Eine letzte Kreisauflistung wird dazu genutzt, um über die Entstehung des Gruppenbildes zu reflektieren, Gefühle zu benennen, Wünsche für Umgangsweisen zur Erreichung gemeinsamer Ziele ...



Individuelle Abschlussfragen:

Worauf bin ich heute stolz?
Worin besteht mein nächster Entwicklungsschritt?



Assoziative Methode: Bilder Assoziation

Eine Fragestellung / ein Thema ist Ausgangspunkt für eine individuelle Standortbestimmung“. SuS ordnen sich frei assoziierend einem Bild zu (gemäß Vorwissen Erfahrung, Gefühl, Haltung). = THINK! (Denken).
Danach folgt ein Austausch in den Gruppen: Jeder erläutert seine Gründe für die Wahl des Bildes. Die Kleingruppe geprüft, ob es Gemeinsamkeiten gibt. = PAIR! (Austauschen).
Abschließend stellt ein Sprecher aus jeder Gruppe der Klasse die Gemeinsamkeiten / Besonderheiten aus dem Gespräch vor. = SHARE! (Präsentieren).
Effekt: Interesse, Vorurteile, Erfahrungen, Betroffenheit etc. in Bezug auf ein Thema für alle Beteiligten erkennbar machen; „bewegter“ Einstieg in ein Thema; unterschiedliche Lern- und Verarbeitungsprozesse nutzen (kognitive, emotionale, kreative, assoziative ...),

Magic Bamboo

Vorbereitung: SuS stehen sich versetzt gegenüber. Jeder hält beide Zeigefinger gestreckt auf Brusthöhe - es muss eine einheitlich hohe Linie erreicht werden. Nun wird die Aufgabenstellung verkündet: Ein langer Stab (Zollstock) soll von der Gruppe auf dem Boden abgelegt werden. Jetzt wird der Stab auf die Zeigefinger der SuS gelegt. Variation der Aufgabenstellung: Es darf nicht gesprochen werden.

Beobachtungstipps :

- Wie sprechen sich die SuS untereinander ab?
- Gibt es SuS, die die Führung übernehmen oder von anderen dazu bestimmt werden?
- Wie fallen Entscheidungen zur Vorgehensweise?
- Wie führen die SuS die geplante Vorgehensweise aus?
- Zu welchen Reaktionen kommt es, wenn SuS den Kontakt zum Stab verlieren?
- Welche Strategie der SuS führt zum Erfolg?

Mögliche Lernziele

- Teamfähigkeit, Zusammenarbeit, Kooperationsvermögen
- Gemeinsames Planen einer Strategie
- Verbale Kommunikation und gegenseitiges Abstimmen
- Nonverbale Kommunikationskompetenz
- Rücksichtnahme auf andere, Empathie
- Systemische / Vernetzte Denk- und Handlungskompetenz
- Innovationskompetenz, Flexibilität, Kreativität
- Ausdauer, Beharrlichkeit
- Konstruktiver Umgang mit Problemen, Fehlern, Rückschlägen, Feiern von Erfolgen und Zwischenerfolgen
- Kritikkompetenz, Konfliktkompetenz

Flüsterdusche

Die TN schreiben auf weiße Zettelstreifen je eine negative (ihre Motivation bremsende, ihre Potenzialentfaltung hemmende, sie verletzende ...) Aussage, die aus deren bildungsbiografischen Erfahrungsraum stammt. Auf einen farbigen Zettelstreifen notieren sie dann eine positive (sie unterstützende, ihre Motivation steigernde, ihr Selbstwertgefühl stärkende) Aussage, die ebenfalls aus deren bildungsbiografischen Erfahrungsraum stammt.

2 Freiwillige stellen sich mit geschlossenen Augen in die Mitte, 4 TN umkreisen die beiden - zunächst die weißen Zettel-Botschaften laut vorlesend. Die ringsum sitzenden TN sollen die Aussagen selbst in ihrer Wirkung bei sich erspüren und zugleich auf Reaktionen der Freiwilligen in der Mitte achten (Körpersprache, Mimik). Nach der Runde wird die Wirkung reflektiert, beginnend bei den beiden TN, die umkreist wurden.

Dann beginnt derselbe Ablauf mit den farbigen Zettel-Botschaften. Abschlussreflexion und Transfer auf bedeutsame Situationen im eigenen Lern-/Arbeitsfeld.