





**Workshop-Ziel**

Sich einiger Facetten des eigenen Selbstbilds bewusst sein.  
 Realisieren, dass Fremdbilder vielfältig sind – und mit dem Selbstbild selten übereinstimmen.  
 Fremdbilder kennen und für sich bewerten. Unabhängigkeit erweitern.

**THEMENÜBERSICHT**





- Selbstbild – Fremdbild
- So bin ich!
- Beziehungen in der Gruppe
- Gruppendynamik und individuelles Verhalten
- Selbstmanagement und Selbststeuerung

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>BEGINN</b>	<p>GL stellt sich vor – nicht Name oder Alter sind interessant, sondern Eigenschaften, Vorlieben, Einschätzungen von Fähigkeiten ...</p> <p>Die Aspekte, die ihr/ihm besonders wichtig sind, werden auf je ein Kärtchen geschrieben und samt dem Namen angepinnt.</p>	<p>GL ist der Gruppe bekannt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rückmeldungen dazu: „Das hätte ich nicht gedacht!“, „Ja, genau so bist du!“ ...</li> </ul> <p>GL ist der Gruppe nicht bekannt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ weitere Fragen</li> </ul>	<p>Namenskarte für jeden TN, Überschriftskärtchen</p> <p>Schautafel, Pins, Kärtchen zum Beschriften, Stifte</p> <p>Präsentationskoffer!</p>	<p>Je größer die Gruppe ist, desto genauer sollten die Abläufe geregelt sein – wer spricht wann?</p>	5–10 min
<b>SCHRITT 1</b>	<p>Arbeitsauftrag: TN schreiben auf je ein Kärtchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Worauf ich stolz bin</li> <li>▶ Weshalb man mit mir befreundet sein sollte</li> <li>▶ Was aus mir noch werden kann</li> </ul> <p>Das sind auch die Überschriften auf den Überschriftskärtchen.</p> <p>Evtl. nachfragen, Moderation der Erläuterungen und Kommentare – Regelvorgabe!</p>	<p>Beschriften der Kärtchen – jeder steckt seine Kärtchen zum eigenen Namen unter die entsprechende Überschrift (siehe unten).</p> <p>Wer möchte, gibt zu seinen Angaben eine kurze Erläuterung ab oder fragt explizit nach Kommentaren (entweder die ganze Gruppe oder gezielt einzelne TN).</p>		<p>Damit die Kärtchen gut lesbar sind, Edding-Stifte verwenden und die TN bitten, groß zu schreiben.</p> <p>Regel: Ehrliche Rückmeldungen und Antworten, evtl. „kein Kommentar“ – aber keine Kränkungen oder Beleidigungen!</p>	20–25 min
<b>SCHRITT 2</b>	<p>Arbeitsauftrag und Vorbereitung. Wenn mit der Gruppe vertraut, sollte GL auch mitmachen!</p> <p>Der Zettel wird vom GL auf dem Rücken der TN befestigt (Kreppband, Tixo, Sicherheitsnadel).</p> <p>GL achtet darauf, dass ALLE Antworten bekommen. Abbruch, sobald jede/r wenigstens 3 Antworten bekommen hat.</p>	<p>Jeder TN schreibt auf eine A4-Seite eine Frage über sich, die er von anderen TN beantwortet haben möchte: „Was nervt an mir?“, „Hältst du mich für verlässlich?“ ...</p> <p>TN bewegen sich zur Musik langsam durch den Raum. Wer eine Frage liest, die er beantworten möchte, hält den TN auf und schreibt seine Antwort auf dessen Rücken.</p> <p>Alle setzen sich, lesen ihre Antworten und legen dann die Zettel verdeckt vor sich ab.</p>	<p>Papier, Filzstifte oder weiche Bleistifte, Kreppband, Tixo oder Sicherheitsnadeln</p> <p>Musik</p>	<p>Hinweis an die TN: Es muss so geschrieben werden, dass weder das Papier zerreißt noch die Kleidung beschmutzt wird.</p>	20–25 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

**Workshop-Ziel**

Sich einiger Facetten des eigenen Selbstbilds bewusst sein.  
Realisieren, dass Fremdbilder vielfältig sind – und mit dem Selbstbild selten übereinstimmen.  
Fremdbilder kennen und für sich bewerten. Unabhängigkeit erweitern.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>SCHRITT 3</b>	GL hat mitgemacht und gibt einen kurzen Kommentar zu den erhaltenen Antworten.	Reihum kommentiert jeder TN die erhaltenen Antworten: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ „Das freut mich ...“</li> <li>▶ „Das hätte ich nicht gedacht ...“</li> <li>▶ „Das verstehe ich nicht ...“</li> <li>▶ „So sehe ich das auch/nicht ...“</li> <li>▶ „Das wundert mich ...“</li> </ul>		Kein Zwang zur Stellungnahme – aber es sollte möglichst auch niemand kneifen.	10–15 min
<b>ABSCHLUSS</b>	Die wichtigste Erkenntnis wird formuliert – GL beginnt.	Jeder TN formuliert in einem Satz die für ihn wichtigste Erkenntnis.			5 min

 **LINKS**





- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Joharifenster.shtml>
- <http://lexikon.stangl.eu/4925/selbstkonzept/>
- [www.lehrer-online.de/988828.php](http://www.lehrer-online.de/988828.php)
- [www.jugendrotkreuz.at/fileadmin/oejrk/Unterrichtsmaterialien\\_Staerken1prim.pdf](http://www.jugendrotkreuz.at/fileadmin/oejrk/Unterrichtsmaterialien_Staerken1prim.pdf)

**Workshop-Ziel**

Das eigene Selbstkonzept kennen und (weiter)entwickeln.  
 Sich selbst annehmen. Die eigenen Standpunkte und Werthaltungen formulieren.  
 Sich zu anderen in Beziehung setzen.

**THEMENÜBERSICHT**





- Selbstbild – Fremdbild
- So bin ich!
- Beziehungen in der Gruppe
- Gruppendynamik und individuelles Verhalten
- Selbstmanagement und Selbststeuerung

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>BEGINN</b>	GL „stellt sich vor“ und nutzt dazu einen ihm wichtigen Aspekt seiner Persönlichkeit (Überzeugungen, Wünsche, Hoffnungen, Begabungen Sorgen ...). „Ich bin der geborene Optimist!“ „Ich bin ein Sportler!“ „Ich bin ein heimlicher Dichter!“ ...	TN stellen sich reihum nach diesem Muster vor.		Nur ein Satz pro Person – keine Erklärungen!	10–15 min
<b>SCHRITT 1</b>	GL skizziert seinen Umriss und schreibt den gewählten Vorstellungsaspekt in die Figur dorthin, wo er seiner Meinung nach „sitzen“ könnte: Optimismus ▶ Herz Sportler ▶ Arme oder Beine Dichter ▶ Kopf	Partnerarbeit: Jeder TN legt sich auf das Papier – Partner fährt mit einem Stift die Umrisse nach. Jeder beschriftet dann in seine Figur – es sollen möglichst viele Aspekte einbezogen werden: Was ist mir wichtig ▶ Kopf Was wünsche ich mir, was mag ich besonders ▶ Herz Was kann ich besonders gut, wovon bin ich überzeugt ▶ ? Die Figur wird zum Schluss mit dem Namen versehen!	Flipchart, 1 Bogen Packpapier je TN Edding-Stifte in verschiedenen Farben	Am einfachsten ist es, wenn die Umrisse in Rückenlage nachgezeichnet werden, Arme und Beine neben dem Körper. Vor allem jüngere TN haben evtl. Freude daran, ihre Figur „anzuziehen“ oder ihr ein Gesicht zu geben – für Ältere darf es abstrakter sein.	30–45 min
<b>SCHRITT 2</b>	Die Figuren werden ausgestellt und je nach Platz und TN-Zahl auf den Boden gelegt, an Präsentationswände geheftet ... GL regt Gespräche über die Darstellungen an; es sollten immer 2 oder 3 TN über ihre Figuren sprechen – KEINE Gruppenpräsentation!	TN helfen bei der Anordnung der Figuren. TN betrachten die Figuren, sprechen darüber und geben Rückmeldungen: „Das habe ich schon/noch nie bemerkt“, Fragen: „Wie meinst du das?“ Diskussionen: „Das sehe ich anders“ ...		Die Ausstellung kann – wenn möglich – unter dem Titel „So sind wir“ über einige Zeit bestehen bleiben.	15–30 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

**Workshop-Ziel**

Das eigene Selbstkonzept kennen und (weiter)entwickeln.  
Sich selbst annehmen. Die eigenen Standpunkte und Werthaltungen formulieren.  
Sich zu anderen in Beziehung setzen.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>ABSCHLUSS</b>	Gemeinsamkeiten und Alleinstellungsmerkmale suchen.	Beispielsätze dafür: ▶ „X sportelt auch so gerne wie Y!“ ▶ „Wir haben 3 Musiker in der Gruppe!“ ▶ „A ist anscheinend der einzige Bücherwurm bei uns!“			10–15 min



**LINKS**

- [www.lehrer-online.de/988827.php](http://www.lehrer-online.de/988827.php)
- [www.familienhandbuch.de/kindliche-entwicklung/entwicklung-einzelner-faehigkeiten/selbstkonzept-und-selbstwert-fordern-die-selbststaendigkeit-wie-eltern-dazu-beitragen-konnen](http://www.familienhandbuch.de/kindliche-entwicklung/entwicklung-einzelner-faehigkeiten/selbstkonzept-und-selbstwert-fordern-die-selbststaendigkeit-wie-eltern-dazu-beitragen-konnen)
- [www.bildungsserver.de/db/mlesen.html?id=34783](http://www.bildungsserver.de/db/mlesen.html?id=34783)
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/Identitaet.shtml>
- [www.shell.de/aboutshell/our-commitment/shell-youth-study.html](http://www.shell.de/aboutshell/our-commitment/shell-youth-study.html)
- <http://jugendkultur.at/publikationen/online/>

**Workshop-Ziel**





Das eigene Verhältnis zur Gruppe klären.  
 Sich verschiedener Positionen in der Gruppe bewusst werden.  
 Beziehungen zu Gruppenmitgliedern differenzieren.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>BEGINN</b>	„Anwesenheitskontrolle“ (augenzwinkernd) – GL verliest eine Liste: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ist unser jüngstes Gruppenmitglied da?</li> <li>▶ Ist unsere Naschkatze da?</li> <li>▶ GL nennt sich auch („ist anwesend – das bin ich“).</li> </ul>	TN melden sich, sobald sie sich angesprochen fühlen. Wichtig: Kein Kommentar seitens GL, wenn die Meldungen nicht den zgedachten Personen entsprechen! Es kann auch zu Mehrfachmeldungen kommen.	Vorbereitete Liste mit Eigenheiten der TN – alle müssen vorkommen!	Wer sich wann meldet, gibt dem GL Aufschluss darüber, wie sich die TN selbst sehen (wollen!).	5 min
<b>SCHRITT 1</b>	Arbeitsauftrag: Jeder schreibt auf, was in der Gruppe fehlen würde, wenn er nicht dabei wäre! Die eingangs verwendete Liste ist ein Anstoß und wird mitverwendet („Eine Naschkatze würde fehlen!“).	Jeder schreibt auf einen Zettel: Wäre ich nicht in der Gruppe, gäbe es hier nicht ...  Die mit Namen versehenen Zettel werden für alle lesbar aufgelegt und nach Belieben kurz kommentiert.	Schreibpapier und Stifte	Dieser Schritt soll Spaß machen – auch lustige Aspekte nennen!  Er dient in erster Linie der Überleitung zu Schritt 2.	15–20 min
<b>SCHRITT 2</b>	Nicht nur in der Gruppe – überall und immer haben wir verschiedene Rollen! GL nennt Rollen Aspekte und gibt an, wohin sich die Betroffenen stellen sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wer hat jüngere Geschwister? – Nach rechts! Rolle: älteres Geschwisterkind ... Und so weiter:</li> <li>▶ Wer hat ältere Geschwister? – Nach links!</li> <li>▶ Wer hat beides? – In die Mitte!</li> <li>▶ Wer hat noch alle 4 Großeltern?</li> <li>▶ Wer hat ein Haustier/einen Hund?</li> <li>▶ Wer lebt bei einem Elternteil?</li> <li>▶ Wer pflegt einen Angehörigen?</li> <li>▶ Wer ist schon seit dem 8. Lebensjahr beim JRK?</li> <li>▶ Wer hilft regelmäßig im Haushalt?</li> <li>▶ Wer verbreitet gute Laune?</li> <li>▶ Wer braucht morgens mehr als 20 Minuten im Bad?</li> </ul> Nach jedem Durchgang wird das Ergebnis notiert. Moderation: Überblick über die Durchmischung. Für TN, die in keiner Gruppe beisammen waren, wird versucht, eine Gemeinsamkeit zu finden.	TN folgen den Anweisungen des GL.  Sie realisieren, dass sie sich je nach Rollenvorgabe immer mit anderen TN gemeinsam in einer Untergruppe finden.  Kurze Zusammenfassung: Mit welchen TN war ich in verschiedenen Gruppen? Gibt es jemanden, mit dem ich mich in keiner Gruppe gefunden habe? Für diese Fälle sucht die Gruppe nach Gemeinsamkeiten!		Wenn die Gruppe nicht allzu groß ist, können Teilaspekte auch grafisch festgehalten werden – dazu werden die gesuchten Aspekt aufgeschrieben, alle Betroffenen schreiben ihre Namen darum herum.	25–40 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

**Workshop-Ziel**

Das eigene Verhältnis zur Gruppe klären.  
Sich verschiedener Positionen in der Gruppe bewusst werden.  
Beziehungen zu Gruppenmitgliedern differenzieren.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>SCHRITT 3</b>	<p>TN sollen 2 oder 3 Namen (nur für sich) notieren: Andere TN, mit denen ich mich gut verstehe oder verstehen möchte.</p> <p>Evtl. hilft GL, damit die Gespräche nicht ins Stocken kommen.</p>	<p>TN stellen fest, welche Gemeinsamkeiten sich mit den gewählten Personen ergeben haben.</p> <p>► Freie Gespräche in Paaren oder kleinen Gruppen: Die gewählten TN werden angesprochen, die Gemeinsamkeiten (oder auch deren Fehlen!) thematisiert.</p>		<p>Es geht darum, sich bewusst zu machen, was TN miteinander verbindet.</p>	15–20 min
<b>ABSCHLUSS</b>	<p>Individuelle Verabschiedung unter Einbeziehung der besprochenen Merkmale: „Auf Wiedersehen – Katzenfreundin!“</p>	<p>TN verabschieden sich auf analoge Weise voneinander.</p>		<p>Jeder sollte sich möglichst von jedem TN verabschieden – dabei wird deutlich, was über die anderen zur Kenntnis genommen wurde.</p>	5–10 min

 LINKS

- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/JUGENDALTER/Peergroup.shtml>
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/JUGENDALTER/Spannungsfeld-Eltern-Peers.shtml>
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/Identitaet.shtml>
- [www.praxis-jugendarbeit.de/jugendleiter-schulung/rollenverteilung.htm](http://www.praxis-jugendarbeit.de/jugendleiter-schulung/rollenverteilung.htm)
- [www.jugendherbergsverband.at/fileadmin/user\\_upload/Dateien/allgemein/Vertrauensspiele.pdf](http://www.jugendherbergsverband.at/fileadmin/user_upload/Dateien/allgemein/Vertrauensspiele.pdf)
- [http://www.parlament.gv.at/PAKT/PR/JAHR\\_2013/PK0045/](http://www.parlament.gv.at/PAKT/PR/JAHR_2013/PK0045/)

BEREICH

Empowerment

THEMA





Gruppendynamik und  
individuelles Verhalten

**Workshop-Ziel**

Die Gruppe als soziales Bezugsgeflecht verstehen.  
Einsicht in die wechselseitige Beeinflussung von Individuum und Gruppe bekommen.  
Verantwortung für die Entwicklung der Gruppe übernehmen.

THEMENÜBERSICHT





- Selbstbild – Fremdbild
- So bin ich!
- Beziehungen in der Gruppe
- Gruppendynamik und individuelles Verhalten
- Selbstmanagement und Selbststeuerung

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>BEGINN</b>	<p>GL spricht ohne Vorbereitung TN an: „Hast du meinen Schlüsselbund gesehen?“ Der Tonfall ist neutral, alltäglich – die Antwort wird es auch sein. Ein anderer TN wird mit derselben Frage angesprochen – der Tonfall (und die Mimik) variiert: ungeduldig, weinerlich, zornig, bedrohlich, verzweifelt ...</p>	<p>TN realisieren nach und nach, dass es sich um eine beabsichtigte Situation handelt – und sollten dazu übergehen, im jeweils passenden Tonfall zu antworten.</p>		<p>Sind die TN anfangs verunsichert, kann der GL bewusst übertreiben – so wird der Spielcharakter deutlich.</p>	5–10 min
<b>SCHRITT 1</b>	<p>Analyse: Warum hast du mir laut/zornig/weinerlich geantwortet? ▶ Weil genau so gefragt wurde! Motto: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus! Moderation: Wer hat Erfahrungen damit – in der Familie/Klasse/Gruppe? ▶ Was heißt das für eine Gruppe? ▶ Wer ist für das Klima verantwortlich? Festhalten von Situationen, über die von den TN berichtet wird.</p>	<p>TN berichten von entsprechenden Erfahrungen: ▶ Welche Haltung habe ich dazu? ▶ Welche Emotionen löst es in mir aus?</p>	<p>Flipchart Stifte</p>	<p>TN sollen verstehen, dass spontane Reaktionen zwar meistens auf den Ton eingehen, in dem man angesprochen wird – dass das aber nicht so sein muss! Jede/r kann das Gesprächsklima ändern, indem er/sie die eigene Kommunikationsweise ändert (siehe Links zum Kommunikationsquadrat).</p>	10–15 min
<b>SCHRITT 2</b>	<p>Je nach Gruppengröße bekommen jeweils 2–3 TN den Auftrag, eine der erzählten Situationen zu spielen – und so zu verändern, dass sie anders weitergeht als im Bericht. Auftrag/Feedback</p>	<p>Ca. 10 Minuten Vorbereitungszeit. Dann werden die Situationen gespielt – die Zuschauer geben Feedback zu Fragen: ▶ Woran hast du die Änderung des Tonfalls zuerst bemerkt? ▶ Hältst du die Lösung für geglückt? ▶ Warum (nicht)? ▶ Wie hättest du die Situation gelöst?</p>	<p>Die Feedback-Fragen sind für alle TN kopiert, sodass die TN während der Präsentation Notizen machen können.</p>	<p>Für TN ab 14 kann das Kommunikationsquadrat kurz vorgestellt werden.</p>	25–40 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

**Workshop-Ziel**

Die Gruppe als soziales Bezugsgeflecht verstehen.  
Einsicht in die wechselseitige Beeinflussung von Individuum und Gruppe bekommen.  
Verantwortung für die Entwicklung der Gruppe übernehmen.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>ABSCHLUSS</b>	Sammlung von Konsequenzen ▶ GL schreibt diese auf, sie werden im Gruppenraum für alle sichtbar festgehalten.	TN sammeln Vorschläge, wie die Erkenntnisse für die Gruppe genutzt werden können, z. B.: ▶ Auf gereizten Ton freundlich reagieren! ▶ Im Zweifelsfall fragen, wie etwas gemeint ist, bevor man reagiert! ...	Flipchart oder Präsentationskärtchen		10–15 min

 **LINKS**

- [www.eduhi.at/dl/Erlebnispaedagogik.\\_Spiele.pdf](http://www.eduhi.at/dl/Erlebnispaedagogik._Spiele.pdf)
- [www.spielewiki.org/wiki/Gruppendynamische\\_Spiele](http://www.spielewiki.org/wiki/Gruppendynamische_Spiele)
- [www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kommunikation.html](http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kommunikation.html)
- [www.edugroup.at/praxis/portale/darstellendes-spiel/theaterpaedagogik/gruppendynamik.html?tx\\_chsolr\\_pi2\[page\]=2&tx\\_chsolr\\_pi2\[action\]=index&tx\\_chsolr\\_pi2\[controller\]=Frontend&cHash=07c594756aa1f5cd45a64ad4d0bf82bb](http://www.edugroup.at/praxis/portale/darstellendes-spiel/theaterpaedagogik/gruppendynamik.html?tx_chsolr_pi2[page]=2&tx_chsolr_pi2[action]=index&tx_chsolr_pi2[controller]=Frontend&cHash=07c594756aa1f5cd45a64ad4d0bf82bb)
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml>
- [www.schule.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Gender\\_und\\_Bildung/Dateien/achtsamkeit.pdf](http://www.schule.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Gender_und_Bildung/Dateien/achtsamkeit.pdf)
- [www.schulz-von-thun.de/index.php?article\\_id=71](http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article_id=71)
- [fachschulpaedagogik.de/images/Folien-Kommquadr-Beispiele.pdf](http://fachschulpaedagogik.de/images/Folien-Kommquadr-Beispiele.pdf)
- [www.bpb.de/lernen/grafstat/46406/m-04-02-vier-ohren-und-ein-eisberg](http://www.bpb.de/lernen/grafstat/46406/m-04-02-vier-ohren-und-ein-eisberg)
- [www.bpb.de/lernen/grafstat/46410/m-04-03-arbeitsmaterial-das-kommunikationsquadrat](http://www.bpb.de/lernen/grafstat/46410/m-04-03-arbeitsmaterial-das-kommunikationsquadrat)



BEREICH

Empowerment

**Workshop-Ziel**





Eigene Gefühle, Befindlichkeiten und Handlungsantriebe erkennen und darauf reagieren.  
Eigene Ressourcen aktivieren.  
Einen konstruktiven inneren Dialog führen.

THEMA

**Selbstmanagement und Selbststeuerung**

THEMENÜBERSICHT





- Selbstbild – Fremdbild
- So bin ich!
- Beziehungen in der Gruppe
- Gruppendynamik und individuelles Verhalten
- Selbstmanagement und Selbststeuerung

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>BEGINN</b>	<p>GL beginnt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ „Heute bin ich zu zweit – ich habe meinen Manager/Coach mitgebracht! Darf ich vorstellen: mein bester Freund und Manager!“</li> </ul> <p>(wechselt die Seite und spricht „zu sich“):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ „Immer gerne für dich da – ich berate, kritisiere, tröste, ermuntere und beruhige dich.“</li> </ul> <p>(Seitenwechsel)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ „Danke! – Wer hat auch einen solchen Freund?“</li> </ul> <p>Evtl. TN ansprechen: Hast du auch so einen inneren Manager, der dir manchmal gut zuredet?</p>	<p>TN reagieren – evtl. ratlos, neugierig, belustigt ... oder mit Nachahmung.</p> <p>Sobald der Sinn verstanden wurde, stellen auch TN ihren „Manager“ vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Er hält mich von Dummheiten ab.</li> <li>▶ Er beruhigt mich, wenn ich mich ärgere.</li> </ul> <p>...</p>		<p>Es kann etwas dauern, bis die TN begriffen haben, worum es geht – GL kann/ soll den (nach außen getragenen) inneren Dialog einfach fortführen: „Jetzt glauben sie, ich spinne! Macht nichts, sie werden schon draufkommen ...“</p>	10–15 min
<b>SCHRITT 1</b>	<p>Niemand kann so gut mit mir reden wie ich selbst!</p> <p>Wenn ich z. B. müde bin und eigentlich ganz gerne zu Hause bleiben möchte, dann sage ich mir:</p> <p>Denk daran, wie viel Freude du mit deiner Gruppe haben wirst!</p> <p>... Und ich habe immer recht.</p> <p>Arbeitsauftrag: Erzählt einander ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ wann ihr Aufmunterung braucht – und womit ihr euch aufmuntert.</li> <li>▶ wie ihr euch, wenn es nötig ist, selbst tröstet.</li> <li>▶ wie ihr euch beruhigt, wenn ihr euch ärgert.</li> </ul>	<p>TN bilden Paare oder Gruppen zu max. 4 TN für ein Gespräch.</p>		<p>Die Gespräche sollen möglichst nicht gestört werden und es soll ausreichend Zeit dafür sein. Evtl. können die Paare oder Gruppen räumlich getrennt sein und zu einem festgelegten Zeitpunkt wieder zusammenkommen.</p>	20–40 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

**Workshop-Ziel**

Eigene Gefühle, Befindlichkeiten und Handlungsantriebe erkennen und darauf reagieren.  
Eigene Ressourcen aktivieren.  
Einen konstruktiven inneren Dialog führen.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
<b>SCHRITT 2</b>	Moderation der Berichte Formulierungshilfe bei der Verschriftlichung	TN berichten, welche Strategien zur Sprache gekommen sind – diese werden aufgeschrieben, z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aufmunterung mit positiven Aussichten</li> <li>▶ Rückblick auf bereits Geschafftes</li> <li>▶ Trost mit dem Verweis auf Alternativen</li> <li>▶ Sich etwas Gutes tun</li> <li>▶ Beruhigung durch Ablenkung</li> <li>▶ Überlegen, wie wichtig es ist ...</li> </ul>	Flipchart	Es ist nicht notwendig, dass TN in der gesamten Gruppe über eigene Strategien berichten – es soll aber möglich sein, wenn gewünscht.	20–30 min
<b>ABSCHLUSS</b>	Arbeitsauftrag und Hinweis, dass das Arbeitsblatt bei jedem TN selbst verbleibt und nur für ihn/sie selbst bestimmt ist.	TN füllen das Arbeitsblatt aus und stecken es dann in das Kuvert zur individuellen weiteren Bearbeitung.	▶ <b>Kopiervorlage Arbeitsblatt „Mein persönlicher Coach“</b> (liegt diesem pdf bei) Kuvert für jeden TN	Hier geht es um Bewusstmachen eigener Ressourcen – daher kein „Outing“!	10–15 min

 **LINKS**

[http://arbeitsblaetter-news.stangl-taller.at/emotionale-intelligenz/www.zrm.ch/download/seminararbeiten/zrm\\_kuhl\\_UD\\_28.08.05.pdf](http://arbeitsblaetter-news.stangl-taller.at/emotionale-intelligenz/www.zrm.ch/download/seminararbeiten/zrm_kuhl_UD_28.08.05.pdf)  
<http://profi-l.info/web/2007-02-ich-regie/lernen-sich-selbst-zu-steuern>  
[www.fhnw.ch/ppt/content/pub/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen-in-der-schule-insel-beschreibung-eines-neuen-interventionsprogramms-sozialmagazin-36-11-43-49/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen](http://www.fhnw.ch/ppt/content/pub/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen-in-der-schule-insel-beschreibung-eines-neuen-interventionsprogramms-sozialmagazin-36-11-43-49/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen)



