

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
BEGINN	GL stellt sich vor – nicht Name oder Alter sind interessant, sondern Eigenschaften, Vorlieben, Einschätzungen von Fähigkeiten ... Die Aspekte, die ihr/ihm besonders wichtig sind, werden auf je ein Kärtchen geschrieben und samt dem Namen angepinnt.	GL ist der Gruppe bekannt: ▶ Rückmeldungen dazu: „Das hätte ich nicht gedacht!“, „Ja, genau so bist du!“ ... GL ist der Gruppe nicht bekannt: ▶ weitere Fragen	Namenskarte für jeden TN, Überschriftskärtchen Schautafel, Pins, Kärtchen zum Beschriften, Stifte Präsentationskoffer!	Je größer die Gruppe ist, desto genauer sollten die Abläufe geregelt sein – wer spricht wann?	5–10 min
SCHRITT 1	Arbeitsauftrag: TN schreiben auf je ein Kärtchen: ▶ Worauf ich stolz bin ▶ Weshalb man mit mir befreundet sein sollte ▶ Was aus mir noch werden kann Das sind auch die Überschriften auf den Überschriftskärtchen. Evtl. nachfragen, Moderation der Erläuterungen und Kommentare – Regelvorgabe!	Beschriften der Kärtchen – jeder steckt seine Kärtchen zum eigenen Namen unter die entsprechende Überschrift (siehe unten). Wer möchte, gibt zu seinen Angaben eine kurze Erläuterung ab oder fragt explizit nach Kommentaren (entweder die ganze Gruppe oder gezielt einzelne TN).		Damit die Kärtchen gut lesbar sind, Edding-Stifte verwenden und die TN bitten, groß zu schreiben. Regel: Ehrliche Rückmeldungen und Antworten, evtl. „kein Kommentar“ – aber keine Kränkungen oder Beleidigungen!	20–25 min
SCHRITT 2	Arbeitsauftrag und Vorbereitung. Wenn mit der Gruppe vertraut, sollte GL auch mitmachen! Der Zettel wird vom GL auf dem Rücken der TN befestigt (Kreppband, Tixo, Sicherheitsnadel). GL achtet darauf, dass ALLE Antworten bekommen. Abbruch, sobald jede/r wenigstens 3 Antworten bekommen hat.	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?“ ... 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. Alle setzen sich, lesen ihre Antworten und legen dann die Zettel verdeckt vor sich ab.	Papier, Filzstifte oder weiche Bleistifte, Kreppband, Tixo oder Sicherheitsnadeln Musik	Hinweis an die TN: Es muss so geschrieben werden, dass weder das Papier zerreißt noch die Kleidung beschmutzt wird.	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
SCHRITT 3	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"> ▶ „Das freut mich ...“ ▶ „Das hätte ich nicht gedacht ...“ ▶ „Das verstehe ich nicht ...“ ▶ „So sehe ich das auch/nicht ...“ ▶ „Das wundert mich ...“ 		Kein Zwang zur Stellungnahme – aber es sollte möglichst auch niemand kneifen.	10–15 min
ABSCHLUSS	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
- www.jugendrotkreuz.at/fileadmin/oejrk/Unterrichtsmaterialien_Staerken1prim.pdf