

WERKZEUGKASTEN FÜR EIN NACHHALTIGES LEBENSKOMPETENZ-CAFÉ

6 Module und 18 Unterrichtsvorlagen mit praxisorientiertem Lernmaterial

www.SLSCAFE.eu

Inhalt

01	EINSTIEG & GEGENSEITIGES KENNENLERNEN 05 Vertrauen aufbauen Zu stärkende Qualität oder Fertigkeiten Hoffnungen für die Zukunft aufzeigen
02	EFFEKTIVE KOMMUNIKATION 22 Aufmerksames Zuhören Verbales und nonverbales Verhalten Selbstbehauptungsfähigkeiten zur Verringerung der Verwundbarkeit
03	BEZIEHUNGEN 43 Änderung der Idealbilder Positive Lösung von Konflikten Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-win-Situation
04	ENTSCHEIDUNGSFINDUNG & ZIELERREICHUNG61 Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten Entscheidungen und Auswirkungen Realistische Ziele setzen und sie erreichen
05	BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN UND STRESS 81 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen - verbal und nonverbal Gefühle sicher ausdrücken Bewältigungsstrategien für positives Denken
06	KREATIVES DENKEN 99 Wie kann man Innovativität verstehen? Was bedeutet analytisches Denken? Was bedeutet Kreativitätsförderung?



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

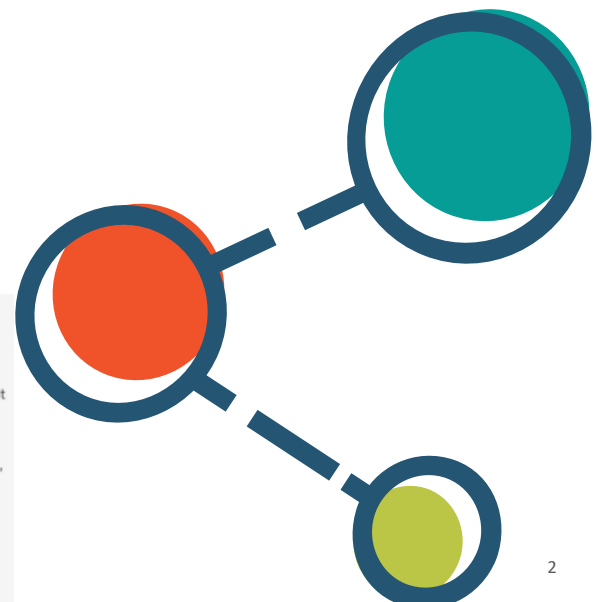
CC BY-SA 4.0

Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

BY: Credit must be given to you, the creator.

SA: Adaptations must be shared under the same terms.



01 | Leitfaden zu dieser Toolbox:

Innerhalb der Sustainable Life Skills Cafe PR1 Toolbox besteht jeder Teil aus mehreren Lektionen. Dieses praxisorientierte Lernmaterial besteht aus insgesamt **6** Modulen und **18** Unterrichtsvorlagen. Diese Veröffentlichung enthält eine konstruktive Struktur mit einer logischen Abfolge der Lektionen. Es wird daher empfohlen, die Reihenfolge der Lektionen nicht zu ändern. Die Ausbilder/Tutoren und Praktiker können jedoch beschließen, eine bestimmte Lektion oder Aktivität wegzulassen oder ein anderes Modul zu erweitern. Und wenn z. B. während der Treffen des Life Skills Cafe nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, ist es auch möglich, den Ansatz "pick and choose" anzuwenden.

Diese Publikation ist so geschrieben, dass jeder davon profitieren kann, insbesondere aber gering qualifizierte/benachteiligte Erwachsene sowie Tutoren, Mentoren, Coaches usw. Auf diese Weise ebnen wir zunächst den Weg dafür, wie diese Tools in informellen Lernumgebungen eingesetzt werden können, und ermöglichen dann auch Peer Education. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein erwachsener Teilnehmer eine Sitzung für andere Teilnehmer abhalten kann. Alle Lektionen beinhalten praktische Aktivitäten für die Lernenden im Kontext einer nachhaltigen Lebenseinstellung. Die Aktivitäten sind eng mit der Praxis und der realen Welt verbunden. Auf diese Weise fördert der Kurs das praktische Lernen. Die Lernenden sollten ermutigt werden, Fragen zu stellen, so viele Fragen, wie ihnen einfallen.

02 | Verwendung von Lektionen im Schulungsmaterial

Um die Wirkung des Schulungsmaterials zu vervollständigen und zu erleichtern, wird es als wichtig erachtet, eine Reihe von informellen Aktivitäten bereitzustellen, die von Praktikern im Umfeld der Moderatoren von Sustainable Life Skills Cafes genutzt werden können. Die Aktivitäten sollten nicht als isolierte Ereignisse betrachtet werden, sondern als ein Prozess, der zum persönlichen Wachstum der Lernenden und ihrer Entwicklung in Bezug auf die Lebenskompetenz beiträgt.

Zu jeder Lektion gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ausbilder/Tutoren/Moderatoren bei der Durchführung der Aktivität unterstützt. Die

folgenden Lektionen bieten die Möglichkeit, die Reflexion und die Fähigkeiten der Lernenden durch praktische, partizipatorische und dialogorientierte Erfahrungen zu fördern.

In diesen Lektionen üben die Teilnehmer eine Liste von Kompetenzen, die auf dem Europäischen Kompetenzrahmen für ein besseres Leben, auch bekannt als LifeComp, basiert. Dieser Rahmen zielt darauf ab, einen Konsens über ein gemeinsames Verständnis von Lebenskompetenzen zu schaffen, indem **9** Kompetenzbereiche definiert werden (siehe Abbildung unten). Diese Kompetenzen sind mit den Lektionen in diesem Trainingskurs verknüpft.

03 | Kompetenzrahmen für nachhaltige Lebenskompetenzen

Die Befähigung und Unterstützung benachteiligter Erwachsener spielt eine Schlüsselrolle in der europäischen Wirtschaft, da sich diese Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in einer prekären Lage befinden, da es vielen von ihnen an Fähigkeiten, Berufserfahrung, Fähigkeiten zur Arbeitssuche und finanziellen Ressourcen fehlt, um eine Beschäftigung zu finden. Der in diesem Bericht vorgestellte LifeComp-Rahmen schlägt ein Konzept der "Nachhaltigen Lebenskompetenzen" vor, das im Zusammenhang mit internen Fähigkeiten und Verhaltensweisen erklärt werden kann, die es dem Einzelnen ermöglichen, "die für die menschliche Entwicklung erforderlichen Kompetenzen

aufzubauen und positive Verhaltensweisen anzunehmen, die ihn in die Lage versetzen, effektiv mit den Herausforderungen umzugehen.

LifeComp ist ein konzeptioneller Rahmen, der 9 Kompetenzen (P1-3, S1-3, L1-3) beschreibt, die von jedem in der formalen, informellen und nicht-formalen Bildung erlernt werden können. Diese Kompetenzen sind in 3 miteinander verknüpfte Kompetenzbereiche gegliedert: Persönlich, Sozial und Lernen lernen. Jeder dieser Bereiche besteht aus drei Kompetenzen, die zusammen die Bausteine der Lebenskompetenzen bilden.

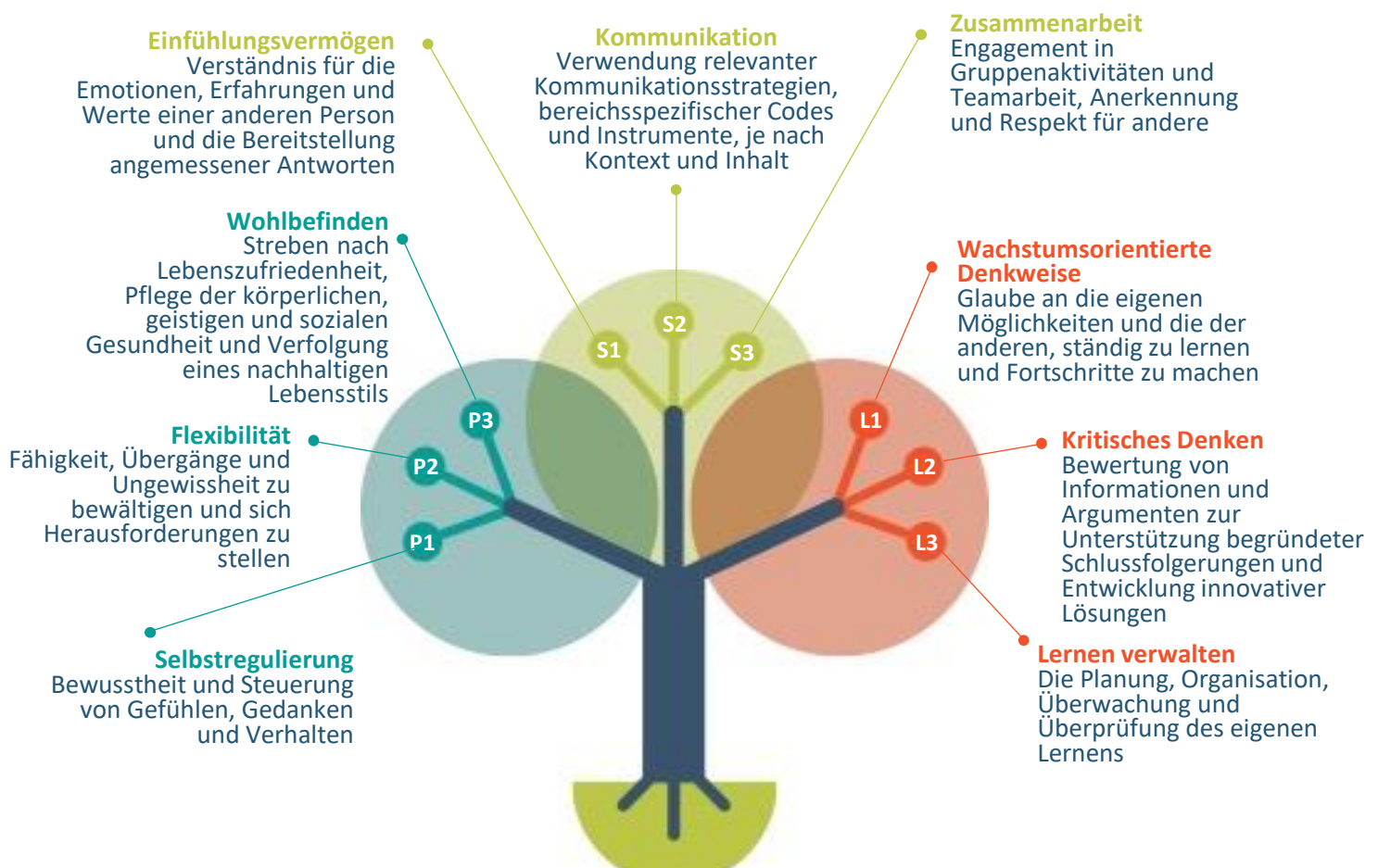


Abbildung 1: Der LifeComp-Kompetenzbaum beschreibt neun Kompetenzen, die in drei Bereiche unterteilt sind: Der "persönliche" Bereich (P1, P2, P3), der "soziale" Bereich (S1, S2, S3) und der Bereich "Lernen zu lernen" (L1, L2, L3)

© EU 2020, Creative Commons (CC BY 4.0)

LifeComp kann als Grundlage für die Entwicklung von Lehrplänen und Lernaktivitäten verwendet werden, die die persönliche und soziale Entwicklung sowie das Lernen des Lernens fördern.

04

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG & ZIELERREICHUNG

- 4.1 Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten
- 4.2 Entscheidungen und Auswirkungen
- 4.3 Realistische Ziele setzen und sie erreichen





Entscheidungsfindung & Zielerreichung

Entscheidungen zu treffen ist ein komplexer Prozess, der im täglichen Leben unvermeidlich ist. Viele junge Menschen treffen Entscheidungen, ohne sich über die tatsächlichen Folgen ihrer Entscheidung im Klaren zu sein. Ein Entscheidungsprozess ist eine Reihe von Schritten, die ein Individuum unternimmt, um die beste Handlungsoption für seine Bedürfnisse zu finden. Diese Entscheidungen können das Ergebnis unseres Lebens beeinflussen. Eine gute Entscheidungsfindung hängt vor allem davon ab, dass wir die Situation gut verstehen, uns unserer Wahlmöglichkeiten bewusst sind und die Konsequenzen unserer Entscheidungen erkennen.

Um zu lernen, Entscheidungen zu treffen, die das Risikoverhalten reduzieren und uns sicher machen, ist sowohl kritisches als auch kreatives Denken erforderlich. Sustainable Life Skills Lessons Plan nicht nur

erörtert die Schritte einer guten Entscheidungsfindung, bereitet die Zielgruppe aber auch auf problematische Situationen vor, die jeden Tag auftreten, und lehrt sie, verantwortungsvolle Entscheidungen für ein glückliches und sicheres Leben zu treffen.

In diesem Modul geht es auch darum, wie der Einzelne seine Zukunft in den Blick nehmen, sich gesunde Ziele setzen und lernen kann, auf diese hinzuarbeiten. Realistische Ziele zu setzen ist eine komplexe Aufgabe, denn sie müssen realistisch sein, auf potenziellen Fähigkeiten aufbauen und mit den verfügbaren Ressourcen übereinstimmen.

Alle Aktivitäten in den Sitzungen sind auch für Erwachsene geeignet. Der Moderator kann die am besten geeigneten Aufgaben je nach den Bedürfnissen der Zielgruppe auswählen.

4.1

Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten

Ziel

- Entscheidungen sorgfältig durchdenken und treffen
- zu verstehen, dass die von uns getroffenen Entscheidungen viele Auswirkungen auf uns selbst und auf andere haben können
- Lernen, wie man das Risiko und das sichere Verhalten bestimmt



Aktivitäten

- 20 Minuten - Aufwärmübung: **Das Tauschrätsel**
- 30 Minuten - Körperliche Aktivität: **Die 3 Cs der Entscheidungsfindung**
- 15 Minuten – Follow-up-Aktivität: **Verloren auf See**



Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Puzzlespiele für jedes Team
- **Körper Aktivität:** Flipchart
- **Follow-up-Aktivität:** Mehrfarbige Haftnotizen und Stifte



Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **P1.1** Selbstwahrnehmung und Ausdruck persönlicher Gefühle, Gedanken, Werte und Verhaltensweisen
- **S2.3** Anderen zuhören und sich mit Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Klarheit und Gegenseitigkeit an Gesprächen beteiligen, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Kontext
- **L2.3** Entwickeln kreativer Ideen, Zusammenfassen und Kombinieren von Konzepten und Informationen aus verschiedenen Quellen im Hinblick auf die Lösung von Problemen
- **L3.2** Planung und Umsetzung von Lernzielen, Strategien, Ressourcen und Prozessen



Durchschnittliche Dauer

- 65 Minuten



Schlüsselwörter

- Risiko- und Sicherheitsverhalten, Entscheidungsfindung, Problemlösung



Aufwärmen

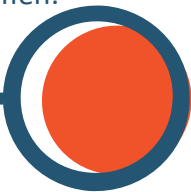
Das Tauschrätzel

Digitales oder nicht-digitales Werkzeug:
Nicht-digital
Empfohlener Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Genügend Puzzles, damit jede Gruppe eines hat, in verschiedenen Designs, aber mit demselben Schwierigkeitsgrad.

Diese Aufwärmübung fördert die kreative Teamarbeit auf mehreren Ebenen. Sie fördert die Führungsqualitäten, aber auch einen wichtigen Aspekt der Führungsqualitäten: den Beitrag der anderen zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass alle auf derselben Seite stehen. Es hilft, Entscheidungen sorgfältig zu treffen.



ANLEITUNGEN

1. Teilen Sie Ihr Team in Gruppen mit gleichberechtigten Mitgliedern auf.
2. Geben Sie jedem Team ein deutlich unterschiedliches Puzzle mit gleichem Schwierigkeitsgrad. Erklären Sie, dass sie eine bestimmte Zeit haben, um das Puzzle als Gruppe zu lösen.
3. Erklären Sie, dass einige der Teile ihres Puzzles zu den anderen Puzzles im Raum gehören.

Ziel ist es, das eigene Puzzle vor den anderen Gruppen fertigzustellen. Die Teams müssen herausfinden, wie sie die Teile von den anderen bekommen können, und beim Zusammensetzen des Puzzles einstimmig entscheiden, wie sie dies tun.

4. Das Team, das am schnellsten alle Teile zusammensetzen kann, gewinnt.

Diese Übung fördert die kreative Teamarbeit. Als Team müssen sie das Puzzle bauen und einen Weg finden, die anderen Teams zu überzeugen, ihnen zu helfen.

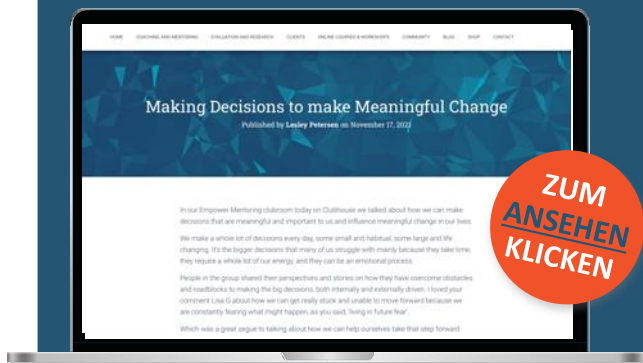


Bestimmen des Risikos und sicheres Verhalten: Körperliche Aktivität

Sie können das Modell der drei Ks der Entscheidungsfindung nutzen, um darüber nachzudenken und Ihr Bewusstsein und Ihre Fähigkeiten zu entwickeln, wie Sie diese größeren Entscheidungen treffen und die gewünschten Ergebnisse erzielen.

Benötigtes Material:

- Flipchart



Drei "C"s (Herausforderungen, Wahlmöglichkeiten, Konsequenzen)

Jedes "C" enthält einige Fragen, die Sie sich selbst stellen können, um den Zyklus durchzuarbeiten und, wie das Modell nahelegt, Maßnahmen zu ergreifen:

1. Herausforderungen: "Was hat diese Entscheidung ausgelöst?" "Warum ist diese Entscheidung wichtig?"
2. Wahlmöglichkeiten: "Was sind meine Optionen?" "Was sind die wahrscheinlichen Folgen der einzelnen Optionen?"
3. Konsequenzen: "Welche Schritte werde ich unternehmen, um meine Entscheidung zu verwirklichen?" "Was werde ich tun, um etwaige Hindernisse bei der Umsetzung meiner Entscheidung zu überwinden?"

Beschreibung:

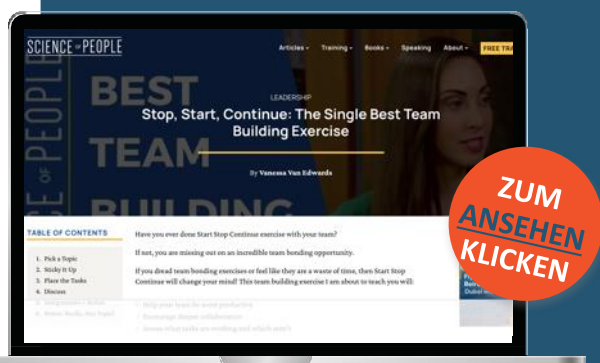
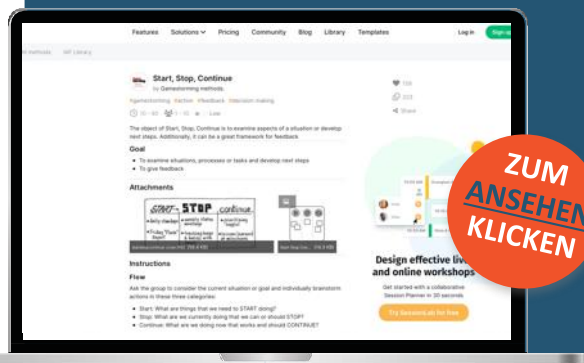
1. Beginnen Sie mit einer Geschichte, die die Zielgruppe zum Umdenken auffordert.
2. Erklären Sie, dass wir, wenn wir ein Problem lösen müssen, manchmal auf sehr unterschiedliche Weise denken müssen. Fragen Sie die Gruppe, wie sie normalerweise eine Entscheidung trifft. Erklären Sie der Gruppe, dass wir uns damit beschäftigen werden, wie wir sichere Entscheidungen treffen können.
3. Die zu treffende Entscheidung oder das zu lösende Problem klar benennen.
4. Zeigen Sie die 3 Cs auf einem Flipchart
 - Herausforderung/ Challenge (oder Entscheidung, die wir treffen müssen)
 - Auswahlmöglichkeiten/ Choices
 - Auswahl #1
 - Wahl #2
 - Wahl #3
 - Konsequenzen/Consequences
5. Nennen Sie ein Beispiel für eine zu treffende Entscheidung. Dies ist das 1. C.
6. Analysieren Sie die verschiedenen Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen (mindestens drei). Listen Sie sie auf. Dies ist das 2. C.
7. Fügen Sie nach jeder Wahl ein ABER hinzu und fragen Sie die Gruppe, was die positiven und negativen Folgen (das 3. C) sein könnten.
8. Bitten Sie die Zielgruppe, über die beste Wahl abzustimmen.
9. Bitten Sie die Gruppe, eine Herausforderung vorzuschlagen, mit der sie konfrontiert ist, und gehen Sie die gleichen Schritte durch.

Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten: Nachbereitung der Aktivität

Die Übung "Start, Stop, Continue" ist nützlich, um die Diskussion bei "Problemlösungssitzungen" zu gestalten oder um ein Brainstorming über angestrebte Schritte in Richtung einer Vision durchzuführen.

Benötigtes Material:

- Mehrfarbige Haftnotizen
- Stifte



Start, Stopp, Weiter

Das Ziel von Start, Stop, Continue ist es, Aspekte einer Situation zu untersuchen oder nächste Schritte zu entwickeln.

Außerdem kann es ein guter Rahmen für Feedback sein. Sie können diese Übung mit jedem Thema durchführen - ob persönlich oder projektspezifisch. Sie können sie sogar allein, zu zweit oder in einer großen Gruppe durchführen. Sie ist sehr flexibel - deshalb ist sie auch so gut. Als Erstes wählen Sie einen Themenbereich aus.

Anweisungen:

Bitten Sie die Gruppe, sich die aktuelle Situation oder das Ziel vor Augen zu führen und individuell Maßnahmen in diesen drei Kategorien zu erarbeiten:

1. Anfangen: Was sind die Dinge, mit denen wir anfangen müssen?
2. Stop: Was tun wir derzeit, das wir STOPPEN können oder sollten?
3. Fortsetzen: Was tun wir jetzt, das funktioniert und fortgesetzt werden sollte?

Lassen Sie die einzelnen Personen ihre Ergebnisse mitteilen.

Anmerkung:

Diese Übung ist so breit angelegt, dass sie sich gut als Eröffnungs- oder Abschlussübung eignet. Sie ist nützlich, um die Diskussion bei "Problemlösungs"-Sitzungen zu gestalten oder als eine Möglichkeit, angestrebte Schritte in Richtung einer Vision zu brainstormen.

4.2

Entscheidungen und Auswirkungen

Ziel

- Erkennen, warum Probleme auftreten und welche Schritte zu ihrer Lösung unternommen werden können
- zu verstehen, dass die von Ihnen getroffenen Entscheidungen viele Auswirkungen auf Sie selbst und auf andere haben können



Aktivitäten

- 30 Minuten - Aufwärmübung: **Verloren auf See**
- 30 Minuten - Körperliche Aktivität: **Wellen schlagen: Entscheidungsfindung**
- 20 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Der ideale/perfekte Tag**



Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Rangliste für jede Gruppe und Stifte
- **Körper Aktivität:** Flipchart und Stifte
- **Follow-up-Aktivität:** Papier und Stifte



Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **P1.1** Selbstwahrnehmung und Ausdruck persönlicher Gefühle, Gedanken, Werte und Verhaltensweisen
- **S2.3** Anderen zuhören und sich mit Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Klarheit und Gegenseitigkeit an Gesprächen beteiligen, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Kontext
- **S3.3** Gerechte Aufteilung von Aufgaben, Ressourcen und Verantwortung innerhalb einer Gruppe unter Berücksichtigung ihres spezifischen Ziels; Ermutigung zur Äußerung unterschiedlicher Ansichten und Verfolgung eines systemischen Ansatzes
- **L2.3** Entwickeln kreativer Ideen, Zusammenfassen und Kombinieren von Konzepten und Informationen aus verschiedenen Quellen im Hinblick auf die Lösung von Problemen
- **L3.2** Planung und Umsetzung von Lernzielen, Strategien, Ressourcen und Prozessen



Hinweise und Fragen

- Verwenden Sie Beispiele aus ihrem eigenen Leben, damit die Gruppe verstehen, wo sie Hilfe suchen können
- Anstelle eines Ripple-Diagramms kann auch ein Rollenspiel verwendet werden
- Diese Aktivität kann auch für die Arbeit an Beziehungen angepasst und verwendet werden
- Die Demonstration von Wellen kann mit einem Eimer Wasser und kleinen Kieselsteinen durchgeführt werden.



Schlüsselwörter

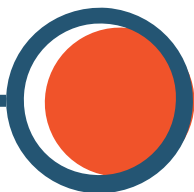
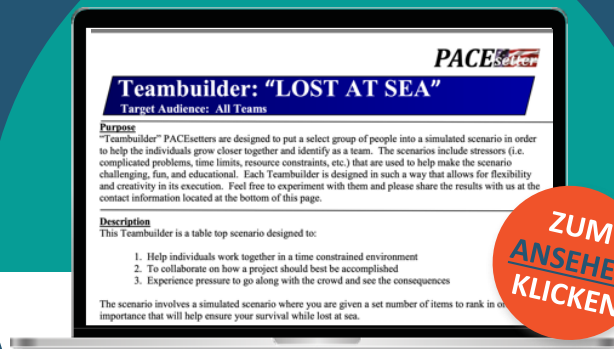
- Problemlösung, Entscheidungsfindung, Kommunikation, kritisches Denken, kreatives Denken, Verhandlung, Konsens



Aufwärmen

Verloren auf See

Digitales oder nicht-digitales Werkzeug:
Nicht-digital
Empfohlener Schwierigkeitsgrad:
Fortgeschrittene



Diese Aktivität fördert die Problemlösungskompetenz, da die Teammitglieder Informationen analysieren, verhandeln und miteinander kooperieren. Sie ermutigt sie auch, zuzuhören und über die Art und Weise, wie sie Entscheidungen treffen, nachzudenken.



Diese Aktivität fördert die Problemlösungskompetenz, da die Teammitglieder Informationen analysieren, verhandeln und miteinander kooperieren. Sie ermutigt sie auch, zuzuhören und über die Art und Weise, wie sie Entscheidungen treffen, nachzudenken. Das ideale Szenario ist, dass die Teams zu einer Konsensentscheidung kommen, bei der die Meinung aller gehört wird. Bei dieser Aktivität müssen die Teilnehmer so tun, als ob sie Schiffbruch erlitten hätten und in einem Rettungsboot gestrandet wären. Jedes Team hat eine Schachtel mit Streichhölzern und eine Reihe von Gegenständen, die es aus dem sinkenden Schiff geborgen hat. Die Mitglieder müssen sich darauf einigen, welche Gegenstände für ihr Überleben am wichtigsten sind.

Entscheidungen und Auswirkungen: Aufwärmübung

01

Was Sie brauchen:

- Ein großes, privates Zimmer.
- Eine "lost at sea"-Rangliste für jedes Teammitglied. Diese sollte aus sechs Spalten bestehen. Die erste Spalte listet einfach jeden Gegenstand auf.) Die zweite Spalte ist leer, damit jedes Teammitglied die Gegenstände bewerten kann. Die dritte Spalte ist für die Gruppenbewertung. Die vierte Spalte ist für die "richtige" Bewertung, die am Ende der Übung bekannt gegeben wird. Im fünften und sechsten Feld kann das Team die Differenz zwischen der individuellen und der korrekten Punktzahl bzw. der Team- und der korrekten Rangliste eintragen.

02

Die zu bewertenden Gegenstände sind: ein Moskitonetz, ein Benzinkanister, ein Wasserbehälter, ein Rasierspiegel, ein Sextant, Notrationen, eine Seekarte, ein schwimmender Sitz oder ein schwimmendes Kissen, ein Seil, einige Schokoriegel, ein wasserdichtes Tuch, eine Angelrute, ein Haiabwehrmittel, eine Flasche Rum und ein UKW-Funkgerät. Diese können in der Rangliste aufgeführt oder auf einer Tafel angezeigt werden, oder beides.

03

Anweisungen:

- Teilen Sie die Teilnehmer in ihre Teams ein und geben Sie jedem einen Bewertungsbogen.
- Bitten Sie die Teammitglieder, sich 10 Minuten Zeit zu nehmen, um die Punkte in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit zu ordnen. Sie sollten dies in der zweiten Spalte ihres Blattes tun.
- Geben Sie den Teams weitere 10 Minuten Zeit, um sich zu beraten und über die Rangfolge ihrer Gruppen zu entscheiden. Sobald sie sich geeinigt haben, sollten sie diese in der dritten Spalte ihrer Blätter eintragen.
- Bitten Sie jede Gruppe, ihre individuelle Rangliste mit der gemeinsamen Rangliste zu vergleichen und zu überlegen, warum es zu unterschiedlichen Ergebnissen gekommen ist. Hat jemand während der Gruppendiskussion seine Meinung über seine eigene Einstufung geändert? Inwieweit wurden die Teilnehmer durch die Gruppendiskussion beeinflusst?

Entscheidungen und Auswirkungen: Aufwärmübung

04

Lesen Sie nun die "richtige" Reihenfolge vor, die von den Experten der US-Küstenwache zusammengestellt wurde (von der wichtigsten zur unwichtigsten):

- **Rasierspiegel.** (Eines deiner mächtigsten Werkzeuge, denn du kannst ihn benutzen, um deinen Standort zu signalisieren, indem du die Sonne reflektierst)
- **Kanister mit Benzin.** (Auch hier gilt, dass das Benzin auf dem Wasser schwimmt und mit Streichhölzern entzündet werden kann)
- **Wasserbehälter.** (Unverzichtbar zum Sammeln von Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen)
- **Notrationen.** (Wertvoll für die Grundnahrungsaufnahme)
- **Plastikplane.** (Kann als Unterstand oder zum Auffangen von Regenwasser verwendet werden)
- **Schokoladenriegel.** (Ein praktischer Nahrungsvorrat)
- **Angelrute.** (Potenziell nützlich, aber es gibt keine Garantie, dass Sie in der Lage sind)
- **Fische fangen.** (Könnte auch als Zeltstange verwendet werden)
- **Seil.** (Praktisch zum Zusammenbinden von Ausrüstung, aber nicht unbedingt überlebenswichtig)
- **Schwimmsitz oder -kissen.** (Nützlich als Rettungsschwimmer)
- **Haiabwehrmittel.** (Potenziell wichtig für den Aufenthalt im Wasser)
- **Eine Flasche Rum.** (Könnte als Antiseptikum zur Behandlung von Verletzungen nützlich sein, dehydriert dich aber nur, wenn du es trinkst)
- **Radio.** (Wahrscheinlich sind Sie ohnehin außerhalb der Reichweite eines Signals)
- **Seekarte.** (Wertlos ohne Navigationsausrüstung)
- **Moskitonetz.** (Wenn man davon ausgeht, dass man im Atlantik schiffbrüchig geworden ist, wo es keine Moskitos gibt, ist das so gut wie nutzlos)
- **Sextant.** (Unpraktisch ohne entsprechende Tabellen oder einen Chronometer)

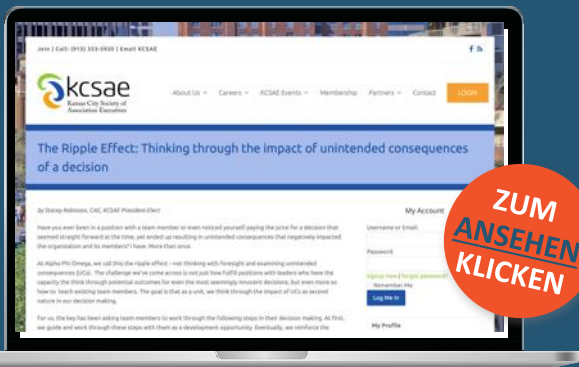
Entscheidungen und Auswirkungen: Körperliche Aktivität

Making Ripples ist eine gute Methode, um zu verstehen, dass die Entscheidungen, die wir treffen, viele Auswirkungen auf uns selbst wie auch auf andere haben können. Eine kleine Veränderung kann eine enorme Wirkung haben. "Der Ripple-Effekt: Über die Auswirkungen unbeabsichtigter Folgen einer Entscheidung nachdenken.

Ziel ist es, dass wir als Einheit die Auswirkungen von unbeabsichtigten Folgen bei unserer Entscheidungsfindung als selbstverständlich ansehen

Benötigtes Material:

- Mehrfarbige Haftnotizen
- Stifte



Ripples machen: Entscheidungsfindung

Der Ripple-Effekt besteht aus fünf Schritten:

1. Was sind meine derzeitigen Möglichkeiten und/oder Optionen?
2. Bedenken Sie den Ripple-Effekt.
3. Was sind die unbeabsichtigten Folgen?
4. Die Entscheidung treffen?
5. Legen Sie den Kommunikationsplan fest.

Gruppe einchecken:

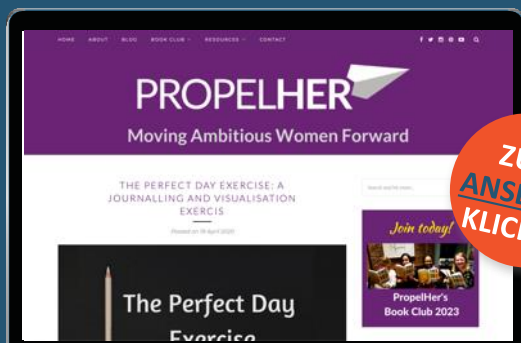
1. Zeigen Sie Bilder von Wellen im Wasser eines Sees oder eines Brunnens. Sprechen Sie darüber, dass sich die Wellen weit und breit ausbreiten, wenn man einen Stein wirft; besprechen Sie, dass dies weitreichende Folgen hat.
2. Verknüpfen Sie das Beispiel mit dem menschlichen Verhalten; wie das, was man tut, weitreichende Auswirkungen auf sich selbst, auf andere und auf zukünftige Ereignisse hat.
3. Zeichnen Sie konzentrische Kreise auf ein Flipchart, um die Wellen des Wassers darzustellen. Beschriften Sie die Kreise: Der innerste Kreis sollte das Verhalten darstellen, der nächste Kreis steht für die Auswirkung des Verhaltens auf die nächstgelegene Person, der nächste Kreis für die Auswirkung auf eine etwas weiter entfernte Person und so weiter. Zeichnen Sie so weit hinaus, wie Sie möchten, um zu zeigen, wie weitreichend die Auswirkungen sein können.

Entscheidungen und Auswirkungen: Nachbereitende Aktivität

Der ideale Tag ist eine der effektivsten Zielsetzungsaktivitäten für Erwachsene. Mit dieser Übung können Sie die Teilnehmer dazu bringen, über die regelmäßigen Aufgaben und Ziele nachzudenken, die sie erledigen müssen. Darüber hinaus ist es möglich, die Schwierigkeiten zu entdecken, die die Teilnehmer daran hindern, ihre größeren Ziele und Ergebnisse zu erreichen, indem man sie bittet, sich einen idealen Tag vorzustellen.

Benötigtes Material:

- Notizbuch/Papier
- Kugelschreiber/Bleistift
- Ruhiger Raum



Der ideale/perfekte Tag

Beschreibung:

Durch die Entdeckung dieser Probleme können die Teilnehmer Schritte unternehmen, um Lösungen zu delegieren oder zu entwickeln, indem sie eine Methode entwickeln, die die zugrunde liegenden Ursachen für diese Probleme angeht. Die Teilnehmer können feststellen, ob die Probleme von Menschen verursacht werden oder ob es sich um Fehler im System handelt, die behoben werden müssen.

Die Übung für den idealen Tag konzentriert sich vielleicht mehr auf die grundlegende Zielsetzung, kann aber auch dazu beitragen, die negativen Dinge aufzudecken, die unbedeutend erscheinen, aber einen erheblichen Einfluss haben.

Versuchen Sie es selbst:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich das folgende Szenario vor: Es ist 5 Jahre her. Sie wachen auf und fühlen sich unheimlich glücklich. Sie leben Ihr Traumleben und wissen, dass ein großer Tag vor Ihnen liegt.

Sobald Sie sich gut vorstellen können, wie Sie an diesem Morgen im Bett liegen, können Sie die Augen öffnen und beginnen, Ihren perfekten Tag in allen Einzelheiten aufzuschreiben.

Sie sollten alles aufschreiben, was vom Aufwachen bis zum Einschlafen passiert.

Schreiben Sie oben auf die Seite das Datum des Tages, den Sie sich vorstellen. Dann schreiben Sie auf, was Sie gerade tun, aber auch, wie Sie sich fühlen.

Versuchen Sie, so viele Sinne wie möglich einzubeziehen. Sie wollen ein möglichst lebendiges Bild schaffen.

Bearbeiten Sie nicht, was Sie schreiben, und denken Sie nicht darüber nach, ob etwas möglich ist oder nicht. Bei dieser Übung sollst du träumen. Glauben Sie daran, dass alles möglich ist, und schreiben Sie frei aus Ihrem Herzen. Denken Sie daran, dass dies Ihr PERFEKTER Tag ist. Du sollst deine tiefsten Sehnsüchte anzapfen und nicht darüber nachdenken, was realistisch oder möglich ist.

4.3

Realistische Ziele setzen und sie erreichen

Ziel



- Realistische kurz- und langfristige Ziele setzen
- Überlegen, wie Sie Ihre Ziele erreichen können

Aktivitäten



- 15 Minuten - Aufwärmübung: **Das ist besser als das**
- 30 Minuten - Körperliche Aktivität: **WOOP-Ziele**
- 20 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Vision Boards Collage-Übung**

Ressourcen



- **Aufwärmübung:** Verschiedene Büroobjekte
- **Körperliche Aktivität:** Papier und Stifte
- **Nachbereitende Aktivität:** Kunstmaterialien, Stifte, alte Zeitschriften, Bücher, Zeitungen, Schere, Klebstoff, Papier oder Pappe

Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen



- **P1.1** Selbstwahrnehmung und Ausdruck persönlicher Gefühle, Gedanken, Werte und Verhaltensweisen
- **P2.3** Bewältigung von Übergängen im persönlichen Leben, in der sozialen Teilhabe, im Arbeitsleben und in der Ausbildung, wobei bewusste Entscheidungen getroffen und Ziele gesetzt werden
- **L1.3** Reflektieren des Feedbacks anderer Personen sowie erfolgreicher und nicht erfolgreicher Erfahrungen, um das eigene Potenzial weiterzuentwickeln
- **L2.3** Entwicklung kreativer Ideen, Synthese und Kombination von Konzepten und Informationen aus verschiedenen Quellen im Hinblick auf die Lösung von Problemen
- **L3.2** Planung und Umsetzung von Lernzielen, Strategien, Ressourcen und Prozessen

Dauer



- 70 Minuten

Schlüsselwörter



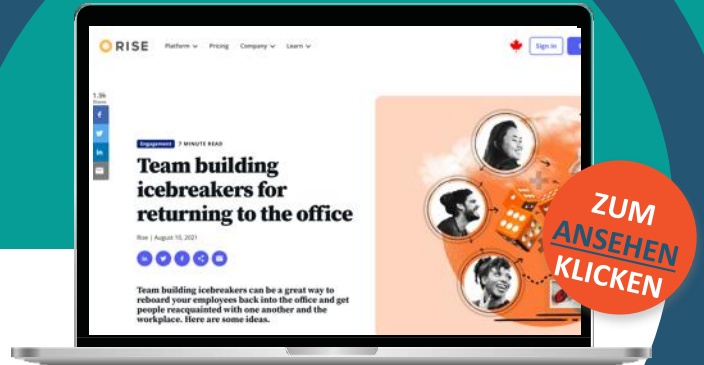
- Problemlösung, Entscheidungsfindung, Teamarbeit, kreative Problemlösung, Entscheidungsfindung

Aufwärmen

Das ist besser
als das

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Verschiedene Büroobjekte



Diese Aktivität ermöglicht es den Teammitgliedern, ihre kreativen Problemlösungsfähigkeiten auszubauen, indem sie Möglichkeiten aufzeigen, wie gewöhnliche Gegenstände zur Lösung komplexer Szenarien eingesetzt werden können. Darüber hinaus eröffnet die Aktivität dem Team neue Möglichkeiten, zu kommunizieren und über die Ideen der Teammitglieder zu verhandeln.

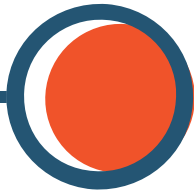


ANLEITUNGEN

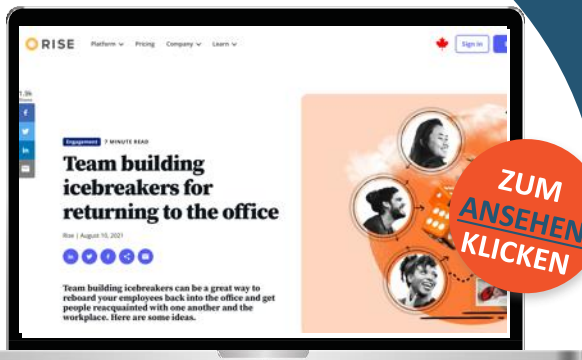
- Bestimmen Sie die Anzahl der Gruppen, die an der Aktivität teilnehmen werden
- Sammeln Sie vier oder mehr Bürogegenstände für jede erwartete Gruppe: Klebeband, Schere, Stift, Kaffeebecher, Hefter usw.

Aufwärmen: Das ist besser als das

So beginnen Sie die Aktivität:

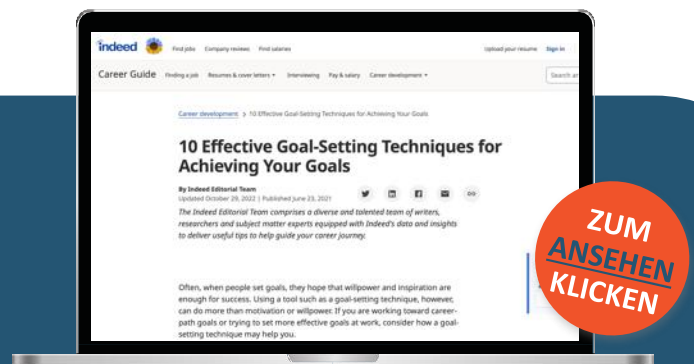
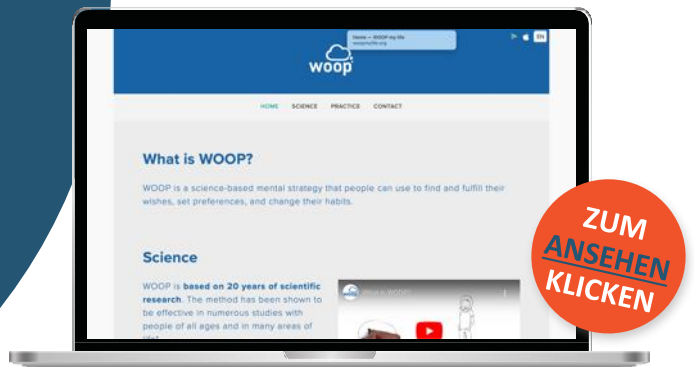
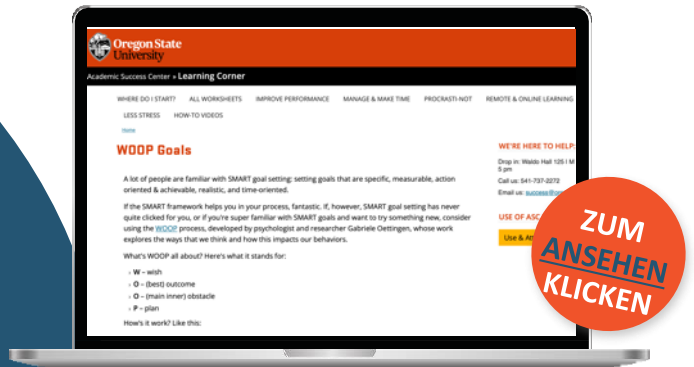


- Organisieren Sie die Teilnehmer in Gruppen von höchstens fünf Teilnehmern
- Verteilen Sie die Bürogegenstände an jede Gruppe
- Teilen Sie den Gruppen mit, dass sie sich mit Hilfe der verschiedenen Bürogegenstände aus einem vorgegebenen Szenario retten müssen. Zum Beispiel: "Ihr seid auf einer einsamen Insel gestrandet" oder "Ihr rettet Manhattanville vor Big Foot", einem Alien-Angriff. Denken Sie sich kreative oder möglicherweise verrückte Szenarien aus
- Geben Sie jeder Gruppe fünf Minuten Zeit, um zu beschreiben, wie sie die Gegenstände verwenden werden, um sich selbst zu retten, und ordnen Sie die Nützlichkeit jedes Gegenstands in eine Rangfolge ein, wobei die Nummer eins am wichtigsten und die Nummer zwei am unwichtigsten ist.
- Teilen Sie jeder Gruppe in der Mitte der Aktivität mit, dass sie einen Bonusgegenstand ihrer Wahl erhalten. Die Bonusobjekte müssen nicht anwesend sein und können sein: Taschenrechner, Telefon, Lebensmittel, Feuerzeug, Lupe, etc.
- Jede Gruppe teilt ihre Rangfolge und ihre Argumente für jedes Objekt mit.



Realistische Ziele
setzen und sie
erforschen: Körperliche
Aktivität

Körperliche Aktivität: WOOP-Ziele



BEZUG AUF den LifeComp-Rahmen:

WOOP kann von Einzelpersonen genutzt werden, um ihre Wünsche zu finden und zu erfüllen, Vorlieben festzulegen und ihre Gewohnheiten zu ändern. WOOP präsentiert eine einzigartige und überraschende Idee: Die Hindernisse, von denen wir glauben, dass sie uns am meisten von der Erfüllung unserer Wünsche abhalten, können uns tatsächlich helfen, sie zu verwirklichen. WOOP leitet uns an, unsere Zukunftsträume zu träumen und uns dann vorzustellen, welche Hindernisse in uns selbst uns daran hindern, diese Träume zu verwirklichen.



Realistische Ziele setzen und sie erforschen: Körperliche Aktivität

WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie. WOOP, ein Akronym für Wish, Outcome, Obstacle, Plan (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan), nutzt die einzigartige mentale Kontrastierungstechnik. Sie fordert die Teilnehmer auf, einen Wunsch einem inneren Hindernis gegenüberzustellen und dann einen Wenn-dann-das-Plan (IFTT) zu entwickeln.

WOOP-Ziele

Beschreibung:

W - Wunsch: Wünschen Sie sich etwas, das Sie wirklich erreichen wollen, das aufregend, herausfordernd und realistisch ist. In diesem WOOP-Szenario ist es wichtig, dass der Wunsch etwas ist, das für Sie wichtig ist. Er muss von Bedeutung sein und Ihnen etwas bedeuten, anstatt ein Wunsch zu sein, von dem jemand anderes denkt, dass Sie ihn haben sollten, oder den er sich für Sie wünscht.

O - Outcome: Stellen Sie sich das beste Ergebnis Ihres Ziels vor und erkennen Sie, wie Sie sich dabei fühlen würden. Wie wird es aussehen? Wie wird es sich anfühlen? Was werden Sie tun, wenn es eintritt? Wo werden Sie sein? Wer wird mit Ihnen feiern? Was wird es bedeuten? Stellen Sie sich all das vor, visualisieren Sie es bis ins kleinste Detail, lassen Sie es in Ihrem Kopf tatsächlich geschehen. Kehren Sie dann in Ihr reales Leben zurück und notieren Sie sich einige dieser Vorstellungen und Visualisierungen.

O - Hindernis: Stellen Sie sich die persönlichen Hindernisse vor, die Sie davon abhalten, Ihr Ziel zu erreichen. Dies sollte ein inneres Hindernis sein - etwas, das in Ihnen auftaucht und Sie von Ihrem Wunsch abbringen und Sie von Ihrem Erfolgspfad abbringen könnte. Vielleicht ist es etwas, von dem Sie merken, dass Sie es tun, etwas, das Sie von dem ablenkt, was Sie eigentlich tun müssten.

P - Plan: Erstellen Sie einen Wenn-Dann-Plan, in dem Sie eine Maßnahme nennen, die Sie ergreifen könnten, wenn ein Hindernis auftritt. Planung ist wichtig, ganz gleich, wie Sie sich Ziele setzen. Bei WOOP hat die Planung damit zu tun, was Sie tun werden, um das Hindernis in Ihrem Inneren zu überwinden oder zu navigieren, wenn Sie ihm begegnen.

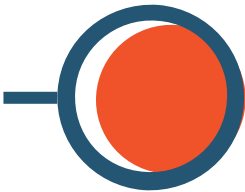
Follow-up

Vision Boards Collage-Übung

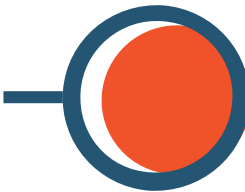


BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Künstlermaterialien wie Stifte und Bleistifte
- Alte Zeitschriften, Bücher oder Zeitungen, die zerschnitten werden können
- Schere und Kleber für alle Teilnehmer
- Papier, Karton oder anderes Material zum Aufkleben



Diese Übung kann sehr viel Spaß machen und sehr künstlerisch/kreativ sein, während sie gleichzeitig das Engagement der Gruppe fördert. Vision Boards sind eine großartige Möglichkeit, Ziele und Ideen physisch darzustellen. Indem sie mit einer Visualisierungsaktivität beginnen, können die Teilnehmer etwas schaffen, mit dem sie sich verbunden fühlen und das ihnen hilft, sie zu motivieren, wenn sie es brauchen.



Vision Boards sind eine großartige Möglichkeit, Ziele und Ideen physisch darzustellen. Indem sie mit einer Visualisierungsaktivität beginnen, können die Teilnehmer etwas schaffen, mit dem sie sich verbunden fühlen und das ihnen hilft, sie zu motivieren, wenn sie es brauchen.

Follow-up: Vision Boards

Collage-Übung



Wie man spielt:

- **Schritt eins:** Bitten Sie zunächst jeden Teilnehmer, eine einfache Visualisierungsübung durchzuführen. Bitten Sie sie, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, das sie gerne erreichen möchten, und sich vorzustellen, wie das Erreichen dieses Ziels für sie aussehen und sich anfühlen wird. Konzentrieren Sie sich auf die mentalen Bilder, die ihnen in den Sinn kommen, und auf alle Gefühle, die sie bei Erfolg erwarten.
- **Zweiter Schritt:** Mit diesen Bildern im Kopf können die Teilnehmer dann alte Zeitschriften, Bücher oder Zeitungen durchsehen, um Bilder, Wörter und visuelle Darstellungen zu sammeln, wie ihre Visualisierung aussehen könnte. Sie können so viele Bilder sammeln, wie sie möchten.
- **Dritter Schritt:** Der spaßige Teil! Die Teilnehmer können nun mit der Gestaltung ihrer Tafeln beginnen. Eine Visionstafel ist etwas sehr Persönliches. Ermutigen Sie die Teilnehmer, etwas zu gestalten, das sie und ihr Ziel repräsentiert - es gibt keinen falschen oder richtigen Weg, dies zu tun. Die endgültigen Bilder, die sie ausgewählt haben, sollten ihnen ein Gefühl geben und sie an die Visualisierung ihres Ziels erinnern.

Es muss eine starke emotionale Verbindung zu der Tafel bestehen, um sie daran zu erinnern und zu motivieren, was sie zu erreichen versuchen. Am Ende kann jeder Teilnehmer seine Tafel mit der Gruppe teilen, wenn er das möchte.

Überlegungen:

Nachdem Sie Ihr Visionsboard fertiggestellt haben, sollten Sie über Ihre Arbeit nachdenken. Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie sich einen Stift und ein Tagebuch.

Sie können Ihre Antworten auf diese Fragen aufschreiben:

- Warum sind die Dinge, die Sie in die Visionstafel aufgenommen haben, für Sie wichtig?
- Was ist das Wichtigste an Ihrem Vision Board?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn sich diese Dinge in Ihrem Leben verwirklichen? Was würde anders sein?



ZUM
ANSEHEN
KLICKEN