



Gemeinsam gesund werden

TOOLKIT

**Steigerung des psychischen Wohlbefindens durch Selbsterkenntnis,
soziale Kontakte und Abbau der Stigmatisierung**

***Das Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Das Projekt
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die
Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.**



DAS- CON- ZELT

• INTRODUKTION

• PROJEKTOVERVIEW

NAVIGATION DER TOOLKITS: W
ORKFLOW, GENERALKONSIDERATIONEN UND REKOMMENDATIONEN

1. SICH AN ANDERE ZU GEWÖHNEN

ACTIVITY 1: FIND DIE ENTWICKLUNGEN

ACTIVITY 2: FRUIT SALAD

ACTIVITY 3: 3 TRUTHS AND A DREAM

ACTIVITY 4: LIFE'S PLAYLIST

ACTIVITY 5: COMMON GROUND

2. BREATHWORK AND YOGA

ACTIVITY 6: DIAPHRAGMATIC

BREATHING

ACTIVITY 7: ALTERNATE NOSTRIL

BREATHING

ACTIVITY 8: BEE THE BREATHE

ACTIVITY 9: LION'S BREATHE

ACTIVITY 10: YOGA FOR WELLBEING /

BEGINNER

ACTIVITY 11: YOGA FOR WELLBEING /

INTERMEDIATE

3. EMOTIONAL REGULATION & CREATIVE ART

ACTIVITY 12: NAVIGATING FEELINGS

ACTIVITY 13: EMOTION STARS

ACTIVITY 14: CLAY OR EMOTIONS?

ACTIVITY 15: LET YOUR FINGERS TALK

ACTIVITY 16: MANDALA PRACTICE

4. RESILIENCE AND STRESS MANAGEMENT

ACTIVITY 17: ANIMAL GUIDES

ACTIVITY 18: SHINE TOGETHER: MODERN

AND COLLABORATIVE KINTSUGI

ACTIVITY 19: CLAY BALLS: STRESS AND

STRENGTH

ACTIVITY 20: FROZEN FRAMES AND

BEYOND: CREATIVE DRAMA

ACTIVITY 21: FROM STRESSORS TO

SUPPORT CREATION



THE- CON TENT

5. EMPOWERING SELF

ACTIVITY 22: 3 PORTRAITS OF YOU

ACTIVITY 23: EMBRACING MY
UNIQUENESS

ACTIVITY 24: CHALLENGING
NEGATIVE SELF TALK & POSITIVE
AFFIRMATIONS

ACTIVITY 25: CORE VALUES
COLLAGE

ACTIVITY 26: JOYFUL MOMENTS
DISCOVERY

ACTIVITY 27: INCLUSIVE
MINDFULNESS

6. FROM IDENTITY TO COMMUNITY

ACTIVITY 28: PHOTOS OF MY LIFE

ACTIVITY 29: ME, MYSELF AND WE

ACTIVITY 30: SHIFTING
PERSPECTIVES

ACTIVITY 31: EXPLORING OUR
SHARED JOURNEY

ACTIVITY 32: COLLECTIVE CANVAS

7. MENTAL HEALTH AWARENESS

ACTIVITY 33: MYTHBUSTERS RELAY

ACTIVITY 34: CHALLENGING STIGMA

ACTIVITY 35: STIGMA AND MENTAL
HEALTH STREET

ACTIVITY 36: DECONSTRUCTING STIGMA

8. INCLUSION & WELLBEING

ACTIVITY 37: BUILDING A WELLBEING
GARDEN

ACTIVITY 38: INCLUSIVE MOVEMENT
SCULPTURES

ACTIVITY 39: INCLUSIVE STORYTELLING
& ROLEPLAY

ACTIVITY 40: THE SILENT CHILD

ACTIVITY 41: PRIVILEGE WALK

Einführung

Die COVID-19-Pandemie sowie ein beunruhigendes politisches Umfeld in Europa, zu dem auch das Erstarken des Rechtsextremismus und der anhaltende Krieg in der Ukraine gehören, haben zu den komplexen Problemen beigetragen, mit denen junge Menschen in der modernen Welt konfrontiert sind.

Das "Toolkit for Inclusion and Well-Being" ist eine starke Antwort auf diese Probleme. Ziel dieses Toolkits ist es, die Resilienz zu fördern, junge Menschen zu stärken und ihre psychische Gesundheit zu verbessern, unabhängig von ihrem Hintergrund.

In Anbetracht der anhaltenden Unsicherheit ist die Motivation für dieses Toolkit unerschütterlich. Sie entspringt einem tiefen Engagement für die Schaffung einer gerechteren, integrativeren und leistungsfähigeren Welt. Die globale Gesundheitskrise und die politischen Unruhen haben die Herausforderungen, denen sich junge Menschen gegenübersehen, noch verschärft. Es muss unbedingt anerkannt werden, dass das psychische Wohlbefinden jedes jungen Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, für sein allgemeines Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung ist.

Jugend- und Sozialarbeiter spielen in ihrer Eigenschaft als Anwälte an vorderster Front eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung dieser Herausforderungen. Sie sind mit der Verantwortung betraut, alle jungen Menschen zu beraten und zu unterstützen und ihnen in Zeiten der Unsicherheit Kraft zu geben. Dieses Toolkit ist eine wichtige Ressource, um sie mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Instrumenten auszustatten, die sie benötigen, um das psychische Wohlbefinden und die Integration junger Menschen, die mit Benachteiligungen konfrontiert sind, wirksam zu fördern. Dieses Toolkit zielt darauf ab, das psychische Wohlbefinden junger Menschen durch wirksame Jugendarbeit zu verbessern, ohne Diskriminierung aufgrund ihres Hintergrunds oder ihrer Möglichkeiten. Es dient als umfassende Ressource, die Jugendbetreuer, Sozialarbeiter und alle Personen, die sich für das Wohlergehen junger Menschen einsetzen, unterstützen soll. Es richtet sich an alle, die sich den besonderen Schwierigkeiten widmen, mit denen alle jungen Menschen konfrontiert sind, und die an die Kraft der Inklusivität glauben, selbst im Angesicht von Widrigkeiten. Inklusivität ist kein nachträglicher Gedanke, sondern ein Grundprinzip, das dieses Projekt leitet.

Dieses Toolkit ist ein Beweis für die Überzeugung, dass wir etwas bewirken können, selbst angesichts der tiefgreifenden Herausforderungen, die die Pandemie und das turbulente politische Klima mit sich bringen.

Sie lädt alle, die sich für Resilienz, Hoffnung, Empowerment und Inklusion einsetzen, dazu ein, ihre Inhalte zu erforschen, ihre Aktivitäten anzupassen und eine wichtige Rolle bei der Förderung einer integrativeren und besseren Zukunft für alle jungen Menschen zu spielen.

Viel Spaß mit dem Toolkit!

Überblick über das Projekt

In einer Welt voller Ungewissheit, Herausforderungen und dem ständigen Streben nach allgemeinem Wohlergehen entsteht das Projekt "Get Well Together" als pädagogischer Ansatz zur Stärkung der Handlungskompetenz, der Widerstandsfähigkeit und als alternativer Ansatz zur Integration. Jugendliche, die an den Rand gedrängt werden, sind mit Schwierigkeiten konfrontiert, die eine mitfühlende und maßgeschneiderte Antwort erfordern. Dieses Projekt entsteht in diesem besonderen Umfeld, da es eine wichtige Anstrengung unternimmt, um die verschiedenen Bedürfnisse benachteiligter Jugendlicher anzugehen und ihr psychisches Wohlbefinden durch den engagierten Einsatz von Jugendlichen und Sozialarbeitern zu verbessern.

Amaro Drom e.V. aus Deutschland entwickelte und realisierte dieses Projekt gemeinsam mit seine Partner, Association Nevo Parudimos aus Rumänien und Cor-Biz aus der Türkei, im Rahmen von Erasmus+ KA2 Strategische Partnerschaften, Kleinprojekte.

Das Hauptziel dieses Projekts besteht darin, eine gerechtere, integrativere und leistungsfähigere Welt für alle jungen Menschen zu schaffen, insbesondere für diejenigen, die weniger Chancen haben.

Die Ziele des Projekts sind:

Jugend- und Sozialarbeiter mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Instrumenten auszustatten, die sie benötigen, um junge Menschen wirksam zu unterstützen und zu stärken.

Förderung der Beteiligung und des Engagements marginalisierter junger Menschen, indem ihnen eine gesunde Denkweise vermittelt wird und ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Beteiligung aufgezeigt werden

selbst ihr Selbstwertgefühl zu steigern

Die Resilienz sowohl bei jungen Menschen als auch bei den Fachkräften, die täglich mit ihnen arbeiten, zu fördern

Die Projektstruktur und der Ansatz wurden wie folgt gestaltet:

1. Schulung von Jugendbetreuern zum Thema Wohlbefinden und Entwicklung des Toolkits, wobei jede Partnerorganisation fünf Jugendbetreuer auswählte und eine Schulung durchführte
Kurs in Rumänien. Die Jugendbetreuerinnen und -betreuer lernten durch nicht-formale Bildung etwas über Wohlbefinden und seine Elemente und entwickelten den ersten Entwurf des Toolkits.
 2. Valorisierung des Toolkits: Die Partnerorganisationen haben ein Bewertungsformular erstellt und organisierte Aktivitäten mit jungen Menschen und Experten, um das Toolkit zu testen und Feedback zu erhalten.
 3. Lokale Aktivitäten mit jungen Menschen: Die geschulten Jugendbetreuer hatten lokale Aktivitäten durch die Verwendung des Toolkits, das auf die Zielgruppe, mit der sie arbeiten, zugeschnitten oder angepasst ist.
1. Eine abschließende Evaluierungssitzung wurde in Berlin organisiert, um das Projekt zu bewerten und zu evaluieren
Auswirkungen des gesamten Projekts.
 2. Jeder Partner verbreitete die Projektergebnisse auf lokaler und nationaler Ebene an interessierte Personen oder andere Organisationen, um das Interesse der Zivilgesellschaft an das Thema Integration und Wohlbefinden.



Navigieren durch das Toolkit: Arbeitsablauf, allgemeine Überlegungen und Empfehlungen

In diesem Abschnitt finden Sie wichtige Hinweise zur optimalen Nutzung des Toolkits, zu seinem Arbeitsablauf und zur effektiven Verwendung seiner Aktivitäten. Damit soll sichergestellt werden, dass das Toolkit zu einer wertvollen und anpassungsfähigen Ressource zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, zur Förderung der Resilienz und zur Förderung von Empowerment und Inklusivität in Ihrer Arbeit mit jungen Menschen wird.

Arbeitsablauf:

Die ersten Schritte: Machen Sie sich zunächst mit dem Inhalt des Toolkits vertraut. Nehmen Sie sich die Zeit, die einleitenden Abschnitte zu lesen, um ein klares Verständnis für die Vision und die Ziele des Projekts sowie für die Bedeutung der Inklusion zu gewinnen.

Auswahl der Kapitel: Das Toolkit ist in 8 Kapitel gegliedert, die sich mit verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens und der Befähigung befassen. Wählen Sie die Kapitel aus, die am ehesten den Bedürfnissen und Zielen Ihrer Zielgruppe oder Ihres Programms entsprechen. Jedes Kapitel hat sein eigenes Ziel und seine eigenen Aktivitäten, die zielgerichtet formuliert sind. Sie können sie alle durchgehen und die am besten geeigneten auswählen.

Sitzungsübersichten: In jedem Kapitel finden Sie detaillierte Sitzungsübersichten. Diese Gliederungen bieten eine schrittweise Anleitung für die Durchführung von Aktivitäten und Diskussionen. Passen Sie diese Sitzungen an die spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben Ihrer Zielgruppe an. In jedem Sitzungsentwurf finden Sie die Hauptziele der Aktivität, die Lernergebnisse, den Ablauf und die Zeitplanung der Aktivität, die angepasst werden können, Fragen zur Nachbesprechung, benötigte Materialien, Hinweise für Moderatoren und Referenzen für die Aktivität.

Anpassen und Ändern: Jede Gruppe ist einzigartig. Passen Sie die Aktivitäten, Diskussionen und Übungen an das Alter, den kulturellen Hintergrund und die Vorlieben der Teilnehmer an. Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.

Engagement und Reflexion: Fördern Sie die aktive Teilnahme und den offenen Dialog. Ermutigen Sie die Teilnehmer, während und nach jeder Sitzung über ihre Erfahrungen und Gefühle nachzudenken.



Allgemeine Überlegungen und Empfehlungen:

Im Sinne der Verpflichtung dieses Toolkits zur Inklusivität sollten Sie die folgenden Grundsätze beachten:

Bevor Sie eine Aktivität durchführen, sollten Sie sorgfältig prüfen, ob Sie bereit sind, bestimmte Themen mit den Teilnehmern zu diskutieren. Einige Diskussionen können heikel, herausfordernd oder auslösend sein, und als Moderator müssen Sie darauf vorbereitet sein, damit umzugehen, Meinungen gegebenenfalls in Frage zu stellen und Unparteilichkeit zu wahren. Wenn Sie glauben, dass Sie dazu nicht in der Lage sind, sollten Sie die Aktivität nicht durchführen oder sich von einer Fachkraft für psychische Gesundheit unterstützen lassen.

Die Nachbesprechung bzw. das Gespräch nach der Aktivität ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Aktivität. In diesen Gesprächen festigen die Teilnehmer ihr Wissen, tauschen Erkenntnisse aus und reflektieren ihre Erfahrungen. Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung der Nachbesprechungsphase.

Wir haben die Aktivitäten auf der Grundlage unserer Erfahrungen Schritt für Schritt beschrieben, aber Ihre Kreativität bei der Organisation und Präsentation ist gefragt. Fühlen Sie sich frei zu experimentieren und die wirkungsvollste Art und Weise zu finden, wie Sie die Aktivitäten für Ihre spezielle Gruppe durchführen.

Stellen Sie sicher, dass die Materialien und Aktivitäten des Toolkits für alle zugänglich sind, unabhängig von den körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten. Bieten Sie bei Bedarf Anpassungen an.

Seien Sie sich der kulturellen Nuancen und Empfindlichkeiten bewusst. Respektieren Sie die Vielfalt und nehmen Sie sie an.

Schaffung eines sicheren und unterstützenden Umfelds für alle Teilnehmer. Ermutigen Sie zu offener Kommunikation, gegenseitigem Respekt und einem Gefühl der Zugehörigkeit.

Holen Sie aktiv das Feedback der Teilnehmer ein. Ihre Erkenntnisse können dazu beitragen, das Toolkit weiterzuentwickeln.

Es gibt keine Reihenfolge. Die Aktivitäten können verschiedene Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln behandeln; sie werden als unabhängige Sitzungen eingeführt. Sie können die Aktivitäten aber auch kombinieren, wenn Sie Zeit und Raum haben, und sie an die Bedürfnisse der Gruppe, mit der Sie arbeiten, anpassen.



Einander kennenlernen

Das Kapitel "Kennenlernen" dient dazu, eine solide Grundlage für die Gruppendynamik zu schaffen. Durch eine Reihe von interaktiven Aktivitäten haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Hintergründe, Interessen und persönlichen Geschichten zu teilen. Dieses Kapitel zielt darauf ab, ein Gefühl des Vertrauens und der Empathie unter den Teilnehmern zu fördern und die Voraussetzungen für eine unterstützende und integrative Lernumgebung zu schaffen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

1 Finde deinen Zwilling - 20 min (flexibel)

1 Wichtigste Lernziele

- Um das Eis zu brechen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen
- Ermutigung der Teilnehmer, sich gegenseitig kennen zu lernen und Gespräche zu führen

2 Lernergebnisse

- Gespräche initiieren und Verbindungen zu Gleichaltrigen herstellen
- Kennenlernen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen den Teilnehmern



7 Referenzen / Ressourcen

Keine (Diese Aktivität ist ein einfacher Eisbrecher und erfordert keine externen Ressourcen).

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung - 5min

Erklären Sie kurz den Zweck der Aktivität: jemanden in der Gruppe zu finden, der etwas mit ihnen gemeinsam hat.

Aktivität: 10-15 min

Weisen Sie die Teilnehmer an, aufzustehen und sich jemanden zu suchen, der etwas mit ihnen gemeinsam hat (z. B. die gleiche Anzahl von Geschwistern, eine zweite Sprache, den Geburtsmonat usw.). Sobald sie ihren "Zwilling" gefunden haben, ermutigen Sie sie, ein Gespräch zu führen und sich gegenseitig kennenzulernen, einschließlich ihrer Namen und Details über die Gemeinsamkeiten, die sie teilen.

Lassen Sie mehrere Runden zu, jede mit einer anderen Gemeinsamkeit.

Die Teilnehmer können sich Notizen machen, wenn sie dies wünschen.

Nachbesprechung und Abschluss: - 5-10 min

Lassen Sie die Teilnehmer auf ihre Plätze zurückkehren.

Bitten Sie jeden Teilnehmer, etwas über die Person zu erzählen, die sie während der Aktivität kennengelernt haben. Ermutigen Sie sie dazu, interessante Fakten oder Geschichten über ihren "Zwilling" zu erzählen.

Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie, wie wichtig es ist, Verbindungen innerhalb der Gruppe aufzubauen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was hast du während der Aktivität über deinen "Zwilling" gelernt?
- Haben Sie überraschende oder interessante Gemeinsamkeiten mit Ihrem "Zwilling" entdeckt?
- Wie haben Sie sich bei der Aktivität gefühlt? Habt ihr dabei eure MitschülerInnen besser kennengelernt?

5 Benötigte Materialien

Keine

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, während der Aktivität offen und neugierig zu sein.
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, aktiv zuzuhören und Interesse an der Geschichte des "Zwillings" zu zeigen.
- Achten Sie darauf, dass die ausgewählten Gemeinsamkeiten inklusiv sind und unterschiedliche Verbindungen innerhalb der Gruppe zulassen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

3 Programmablauf und Zeitplan

Obstsalat - 15 min (flexibel)

1 Wichtigste Lernziele

- Um das Eis zu brechen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen
- Ermutigung der Teilnehmer, sich gegenseitig kennenzulernen und Gespräche zu führen

2 Lernergebnisse

- Gespräche initiieren und Verbindungen zu Gleichaltrigen herstellen
- Kennenlernen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen den Teilnehmern

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Eigenschaften oder Merkmale haben Sie entdeckt, die Sie mit anderen in der Gruppe gemeinsam haben?
- Gab es irgendwelche Eigenschaften, die Sie überrascht haben oder die Sie besonders interessant fanden?
- Wie hat die Aktivität Gespräche und Interaktion innerhalb der Gruppe gefördert?

5 Benötigte Materialien

Stühle für
Teilnehmer

7 Referenzen / Ressourcen

Keine (Diese Aktivität ist ein einfacher Eisbrecher und erfordert keine externen Ressourcen).

Einführung: 5min

Erläutern Sie kurz den Zweck der Aktivität: die Entdeckung von gemeinsamen Merkmalen oder Eigenschaften innerhalb der Gruppe.

Aktivität: 10-15 min

Lassen Sie die Teilnehmer in einem Kreis sitzen. Lassen Sie einen freiwilligen Teilnehmer in der Mitte stehen. Der Teilnehmer in der Mitte muss eine persönliche Eigenschaft nennen (z. B. "Ich trage eine Brille"). Alle Teilnehmer im Kreis, die die gleiche Eigenschaft haben, müssen schnell aufstehen und sich einen anderen Stuhl suchen (nicht den neben ihnen).

Der Teilnehmer in der Mitte versucht ebenfalls, einen Platz zu finden, und eine Person bleibt ohne Stuhl stehen.

Die Person ohne Stuhl gibt nun eine neue Eigenschaft von sich bekannt, und das Spiel geht weiter.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 min

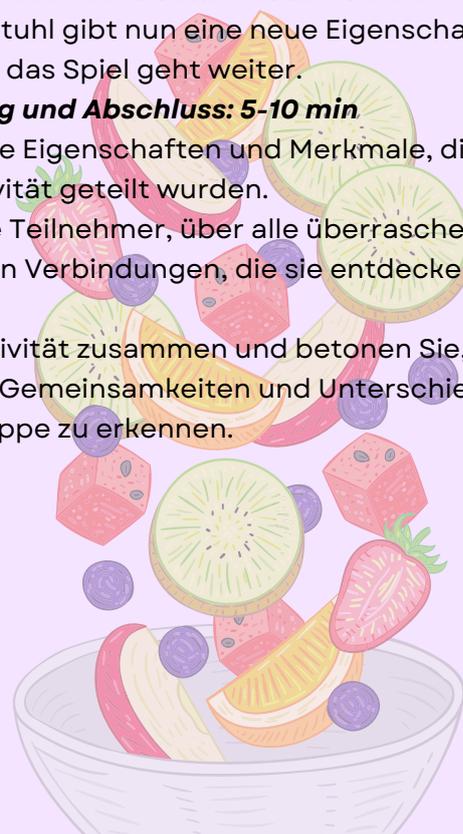
Diskutieren Sie die Eigenschaften und Merkmale, die während der Aktivität geteilt wurden.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, über alle überraschenden oder interessanten Verbindungen, die sie entdecken, nachzudenken.

Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie, wie wichtig es ist, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der Gruppe zu erkennen.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie sicher, dass die angekündigten Merkmale integrativ sind und die Vielfalt respektieren.
- Wenn die Gruppe groß ist, können Sie das Spiel in mehreren Runden spielen.



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

3 Programmablauf und Zeitplan

3 Wahrheiten und ein Traum / 30 min

Wichtigste Lernziele

- Die Teilnehmer sollen ermutigt werden, persönliche Erkenntnisse auf nicht aufdringliche und unterhaltsame Weise mitzuteilen.
- Schaffung einer intimeren Atmosphäre unter Wahrung der individuellen Grenzen.

Lernergebnisse

- Persönliche Fakten und Hoffnungen mitteilen. Mit Gleichaltrigen auf einer tieferen Ebene auf unbeschwerte Weise in Kontakt treten.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie bei dieser Aktivität über Ihre Mitschüler gelernt?
- Wie hat es sich angefühlt, persönliche Wahrheiten und Träume mit anderen Menschen in diesem Rahmen zu teilen?
- Wie kann diese Art des Austauschs dazu beitragen, tiefere Verbindungen innerhalb der Gruppe aufzubauen?

5 Benötigte Materialien

Papier und
Stifte

7 Referenzen / Ressourcen

Keine (Diese Aktivität ist ein einfacher Eisbrecher und erfordert keine externen Ressourcen).

Einführung: 5 Minuten

Erklären Sie den Zweck der Aktivität: sich gegenseitig auf einer persönlicheren Ebene kennen zu lernen und dabei die individuellen Komfortzonen zu respektieren.

Aktivität: 15-20 Minuten

Bitten Sie jeden Teilnehmer, sich drei wahre Aussagen über sich selbst und einen Traum oder Wunsch zu überlegen, den er hat.

Die TeilnehmerInnen gehen umher, um durch Fragen herauszufinden, welche Aussage über die andere Person ihr Traum ist.

Der Rundgang wird mehrmals wiederholt, während eine Person mit mehreren Personen spricht.

Nachbesprechung & Abschluss: 5-10 min

Leiten Sie eine Diskussion über die Erfahrung des Austauschs persönlicher Wahrheiten und Träume ein.

Ermöglichen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, was sie übereinander gelernt haben und welchen Wert diese Art des Austauschs hat.

Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie, wie wichtig ein respektvoller und persönlicher Austausch für den Aufbau von Beziehungen ist.



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie die Bedeutung von Respekt und Sensibilität, wenn Sie persönliche Fragen stellen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Teilnehmer verstehen, dass sie nicht verpflichtet sind, Informationen mitzuteilen, die ihnen Unbehagen bereiten.
- Ermöglichen Sie zu einer unterstützenden und nicht wertenden Atmosphäre.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Die Playlist des Lebens / 35-40 min

Wichtigste Lernziele

- 1
 - Förderung des persönlichen Austauschs auf kreative und nicht aufdringliche Weise.
 - Förderung von Verbindungen zwischen den Teilnehmern, indem sie über bedeutungsvolle Lieder in ihrem Leben sprechen.

Lernergebnisse

- 2
 - Persönliche Erfahrungen und Emotionen im Zusammenhang mit Musik teilen.
 - Verstehen, wie Musik ein mächtiges Werkzeug für Selbstdarstellung und Verbindung sein kann.

Fragen zur Nachbesprechung

- 4
 - Wie hat der Austausch von bedeutungsvollen Liedern auf diese dynamische Art und Weise Ihr Verständnis für Ihre Mitschüler verbessert?
 - Wie kann Musik als Brücke dienen, um Menschen und ihre persönlichen Erfahrungen zu verbinden?
 - Wie können wir Musik als Werkzeug für Selbstdarstellung und Verbindung in unserem Leben nutzen?

Benötigte Materialien

Wiedergabeliste mit Liedern
Musikabspielgeräte und Lautsprecher



Referenzen / Ressourcen

Keine (Diese Aktivität ist ein einfacher Eisbrecher und erfordert keine externen Ressourcen).



3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erläutern Sie den Zweck der Aktivität: den Austausch über bedeutungsvolle Lieder und die damit verbundenen Geschichten oder Gefühle.

Aktivität: 20-25 min

- Bereiten Sie eine kurze Wiedergabeliste von Liedern mit verschiedenen Themen oder Emotionen vor und sorgen Sie dafür, dass die Musik abgespielt und angehalten werden kann. Jedes Lied sollte etwa 30-45 Sekunden lang sein.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, sich in einen Kreis zu stellen.
- Beginnen Sie mit dem Abspielen der Musik und lassen Sie die Teilnehmer währenddessen im Kreis herumlaufen.
- Wenn die Musik stoppt, muss jeder Teilnehmer schnell einen anderen Teilnehmer auswählen, mit dem er über ein Lied spricht, das für ihn von Bedeutung ist. Sie sollten darüber sprechen, warum dieses Lied für sie von Bedeutung ist und wo sie es zum ersten Mal gehört haben.
- Nach einer bestimmten Zeit (z. B. 2 bis 3 Minuten) lassen Sie die Musik wieder erklingen und setzen den Zyklus fort, bis alle Teilnehmer die Gelegenheit hatten, sich auszutauschen.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Leiten Sie eine Diskussion über die Erfahrung des Austauschs von bedeutungsvollen Liedern und Gefühlen in einer interaktiven Umgebung ein.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer dazu, über die Kraft der Musik nachzudenken, die Menschen miteinander verbindet.
- Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie den Wert des dynamischen und kreativen Austauschs persönlicher Erfahrungen durch Musik.

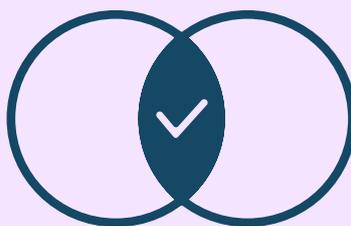
6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Vergewissern Sie sich, dass die Teilnehmer verstehen, dass der Schwerpunkt auf der emotionalen Verbindung mit den Liedern liegt und nicht auf der Erkundung persönlicher Details.
- Sorgen Sie während der gesamten Aktivität für eine lebendige und unterstützende Atmosphäre.
- Achten Sie auf mögliche Auslöser, da Lieder starke Emotionen hervorrufen können.



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Common Ground - 40 min (flexibel)



Wichtigste Lernziele

- 1 Förderung von Teamwork und Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmern.
- Kreatives Denken und die Entdeckung von Gemeinsamkeiten innerhalb der Gruppe zu fördern.

Lernergebnisse

- 2 Gemeinsamkeiten innerhalb ihrer Gruppe zu erkennen und zu schätzen.
- Ihre Fähigkeiten zur Gruppenkommunikation und Teamarbeit zu verbessern.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie durch diese Aktivität über Ihre Gruppenmitglieder gelernt?
- Inwiefern hat kreatives Denken eine Rolle bei der Suche nach Gemeinsamkeiten gespielt?
- Wie kann das Erkennen von Gemeinsamkeiten das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe und die Teamarbeit stärken?

5 Benötigte Materialien

Keine

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Gruppen, kreativ zu denken und eine Vielzahl von Gemeinsamkeiten zu identifizieren.
- Halten Sie das Tempo während der Aktivität hoch, um sie ansprechend und unterhaltsam zu gestalten.
- Unterstützen und ermutigen Sie alle Gruppen, auch wenn sie Schwierigkeiten haben, Gemeinsamkeiten zu finden.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erklären Sie den Zweck der Aktivität: Gemeinsamkeiten innerhalb der Gruppe durch Teamarbeit und kreatives Denken zu erkennen und zu schätzen.

Aktivität: 20-25 min

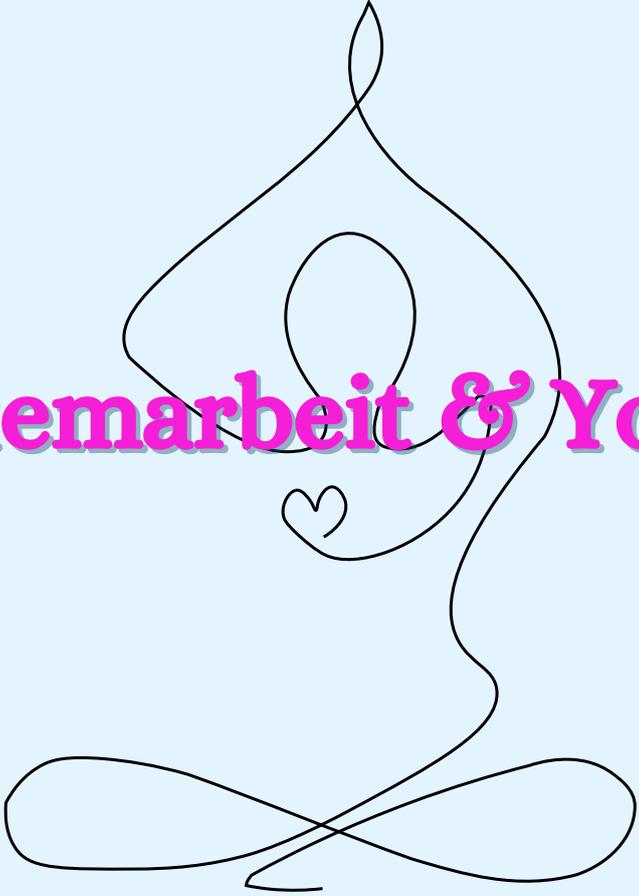
- Teilen Sie die Teilnehmer in vier kleinere Gruppen ein.
- Weisen Sie jede Gruppe an, sich in verschiedene Ecken oder Bereiche des Raumes zu stellen.
- Geben Sie jeder Gruppe 10 Minuten Zeit (bei kleineren Gruppen entsprechend mehr), um möglichst viele Gemeinsamkeiten zwischen den Mitgliedern ihrer Gruppe aufzulisten. Ermutigen Sie kreatives Denken.
- Rufen Sie nach der festgelegten Zeit eine Gruppe auf, schnell eine Gemeinsamkeit aller Mitglieder zu nennen. Sie haben drei Sekunden Zeit, um zu antworten.
- Gehen Sie schnell durch den Raum und bitten Sie jede Gruppe, ein weiteres gemeinsames Merkmal zu nennen.
- Eine Gruppe ist "out", wenn sie länger als drei Sekunden braucht, etwas wiederholt, was eine andere Gruppe bereits gesagt hat, oder wenn sie nichts mehr zu sagen hat.
- Wenn alle Gruppen an der Reihe waren, bitten Sie jede Gruppe, die Anzahl der gemeinsamen Gegenstände zu zählen und mitzuteilen, wie viele sie gemeinsam haben.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Leiten Sie eine Diskussion über die Erfahrung der Entdeckung von Gemeinsamkeiten innerhalb jeder Gruppe ein.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie wichtig es ist, als Team eine gemeinsame Basis zu finden.
- Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie den Wert von Teamwork, Zusammenarbeit und dem Erkennen von Gemeinsamkeiten innerhalb einer Gruppe.

7 Referenzen/ Ressourcen

Keine (Diese Aktivität ist ein einfacher Eisbrecher und erfordert keine externen Ressourcen).



Atemarbeit & Yoga

Dieses Kapitel konzentriert sich auf die transformativen Praktiken von Atemarbeit und Yoga. Die Teilnehmer lernen verschiedene Atemtechniken kennen, die nachweislich Stress abbauen, die Konzentration verbessern und Entspannung herbeiführen. Darüber hinaus gibt es zwei Yoga-Sitzungen, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Diese Aktivitäten sollen den Teilnehmern wertvolle Werkzeuge zur Stressbewältigung und zum allgemeinen geistigen und körperlichen Wohlbefinden an die Hand geben, indem sie die Kraft des Atems und der Yogastellungen zur Förderung des Gleichgewichts in ihrem Leben aufzeigen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Zwerchfellatmung / 10-15 min (einstellbar)



Wichtigste Lernziele

- 1 • Einführung der Teilnehmer in die Zwerchfellatmung als Entspannungs- und Stressbewältigungstechnik.
- Die Teilnehmer sollen die physiologischen und mentalen Vorteile der Zwerchfellatmung erfahren.

Lernergebnisse

- 2 • Die Prinzipien der Zwerchfellatmung zu verstehen.
- Zwerchfellatmung als Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau praktizieren.

Fragen zur Nachbesprechung

- 4 • Wie haben Sie sich während der Zwerchfellatmungsübung gefühlt?
- Haben Sie als Ergebnis der Übung körperliche oder geistige Veränderungen festgestellt?

Benötigte Materialien

- 5 • Yogamatten oder bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer.
- Kissen für zusätzlichen Komfort und Unterstützung (falls vorhanden).

Hinweise und Tipps für Moderatoren

- 6 • Achten Sie auf das Wohlbefinden und die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer.
- Erklären Sie die Vorteile der Zwerchfellatmung zum Stressabbau und zur Entspannung.
- Die Vorteile sind: Stressabbau, verbesserte mentale Konzentration, emotionale Regulierung, besserer Schlaf, reduzierte Muskelverspannungen, erhöhte Sauerstoffaufnahme usw.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erklären Sie den Zweck der Übung: Erlernen und Üben der Zwerchfellatmung zur Entspannung und Stressbewältigung.
- Geben Sie einen kurzen Überblick über die Vorteile der Zwerchfellatmung für das psychische Wohlbefinden.

Aktivität: 10-15 min

- Weisen Sie die Teilnehmer an, eine bequeme Liegeposition einzunehmen, z. B. auf dem Rücken mit leicht gebeugten Knien und dem Kopf auf einem Kissen. Die Teilnehmer können zusätzliche Kissen unter ihre Knie legen, um sie zu stützen.
- Bitten Sie sie, eine Hand auf die obere Brust und die andere Hand unter den Brustkorb zu legen. So können sie die Bewegung ihres Zwerchfells spüren.
- Führen Sie die Teilnehmer durch die folgenden Schritte:
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein und betonen Sie dabei, dass sie spüren sollen, wie sich ihr Bauch in die untere Hand hebt, während sie die obere Hand so ruhig wie möglich halten.
- Atmen Sie durch die zusammengepressten Lippen aus, während Sie die Bauchmuskeln anspannen und die obere Hand völlig ruhig halten.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Zwerchfellatmung mehrere Minuten lang zu üben und sich dabei auf das Heben und Senken des Bauches zu konzentrieren.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Führen Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrung der Zwerchfellatmung.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer dazu, ihre Gedanken und Gefühle während der Übung mitzuteilen.
- Fassen Sie die Übung und ihre möglichen Anwendungen für psychisches Wohlbefinden und Stressabbau zusammen.
- Fordern Sie die Teilnehmer auf, die Zwerchfellatmung als Selbstfürsorgeübung in ihre tägliche Routine einzubauen.

7 Referenzen/ Ressourcen

[Klick für Youtube-Video](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Wechselatmung im Nasenloch / 15-20 min (einstellbar)

1 Wichtigste Lernziele

- Einführung der Teilnehmer in die Praxis der Wechselatmung als Entspannungs- und Stressbewältigungstechnik.
- Den Teilnehmern helfen, die physiologischen und mentalen Vorteile dieser Atemübung zu erfahren.

2 Lernergebnisse

- Die Prinzipien und die Technik der Wechselatmung verstehen.
- Üben Sie die Wechselatmung als Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich während der Übung der Wechselatmung gefühlt?
- Haben Sie als Ergebnis der Übung körperliche oder geistige Veränderungen festgestellt?

5 Benötigte Materialien

Bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer die Technik verstehen und jeden Schritt korrekt ausführen.
- Achten Sie auf das Wohlbefinden und die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer.
- Die Vorteile dieser Atmung sind: Stressabbau, verbesserte Konzentration, ausgeglichene Energie, Ruhe und emotionales Gleichgewicht, reduzierter Blutdruck, Achtsamkeit und Meditation, verbesserte Atemfunktion

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erklären Sie den Zweck der Aktivität: Erlernen und Üben der Wechselatmung zur Entspannung und Stressbewältigung.
- Geben Sie einen kurzen Überblick über die Vorteile dieser Atmung für das geistige Wohlbefinden.

Aktivität: 5-10 min

- Weisen Sie die Teilnehmer an, eine bequeme Sitzposition einzunehmen.
- Führen Sie die Teilnehmer durch die Übung und achten Sie darauf, dass sie jeden Schritt korrekt ausführen.
- Heben Sie die rechte Hand zur Nase, drücken Sie den ersten und den Mittelfinger nach unten zur Handfläche und lassen Sie die anderen Finger ausgestreckt.
- Nach dem Ausatmen schließen Sie mit dem rechten Daumen sanft das rechte Nasenloch.
- Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein, und verschließen Sie dann das linke Nasenloch mit dem rechten kleinen Finger und dem Ringfinger.
- Lassen Sie den Daumen los und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus.
- Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein und schließen Sie dieses.
- Lassen Sie Ihre Finger los, um das linke Nasenloch zu öffnen, und atmen Sie durch diese Seite aus.
- Dies ist ein Zyklus.
- Setzen Sie dieses Atemmuster bis zu 5 Minuten lang fort.
- Beenden Sie Ihre Sitzung mit einem Ausatmen auf der linken Seite.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Führen Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrung der Wechselatmung.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Gefühle während der Übung mitzuteilen.
- Fassen Sie die Übung und ihre möglichen Anwendungen für mentales Wohlbefinden und Stressabbau zusammen.

breathe

7 Referenzen / Ressourcen

[Klick für das Youtube-Video](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Bee the Breath / 10-15 min

1 Wichtigste Lernziele

- Einführung der Teilnehmer in die Praxis des Bienenatems als beruhigende und stressreduzierende Atemübung.
- Den Teilnehmern zu helfen, die physiologischen und mentalen Vorteile dieser Atemarbeit zu erfahren.

2 Lernergebnisse

- Die Prinzipien und die Technik des Bienenatems zu verstehen.
- Den Bienenatem als Mittel zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Verbesserung der Konzentration anwenden.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich während der Bienenatem-Übung gefühlt?
- Haben Sie irgendwelche körperlichen oder geistigen Veränderungen als Ergebnis der Übung bemerkt?

5 Benötigte Materialien

Bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer die Technik verstehen und jeden Schritt korrekt ausführen.
- Erklären Sie die Vorteile des Bree-Atems zum Stressabbau und zur Entspannung.
- Die Vorteile sind: Stressabbau, Konzentration und Klarheit, emotionales Gleichgewicht, Entspannung und Gesundheit der Atemwege.



3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erklären Sie den Zweck der Aktivität: Erlernen und Üben des Bienenatems zur Entspannung und Stressbewältigung.
- Weisen Sie auf die möglichen Vorteile dieser Übung zur Beruhigung des Geistes und zum Stressabbau hin.

Aktivität: 10-15 min

- IWeisen Sie die Teilnehmer an, sich in eine bequeme Sitzposition zu begeben und die Augen zu schließen.
- Legen Sie Ihre ersten Finger auf den Tragusknorpel, der Ihren Gehörgang teilweise bedeckt.
- Atmen Sie ein und drücken Sie beim Ausatmen Ihre Finger sanft in den Knorpel.
- Halten Sie den Mund geschlossen, machen Sie einen lauten Summton und machen Sie so lange weiter, wie es Ihnen angenehm ist.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Führen Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrung des Bienenatems.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Gefühle während der Übung mitzuteilen.
- Fassen Sie die Aktivität und ihre möglichen Anwendungen für mentales Wohlbefinden und Stressabbau zusammen.



7 Referenzen / Ressourcen

[Klick für Youtube-Video](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Lion's Breathe / 10-15 min (einstellbar)

Wichtigste Lernziele

- 1 Einführung der Teilnehmer in die Praxis des Löwenatem als eine unterhaltsame und energetisierende Atemübung.
- Den Teilnehmern zu helfen, die physiologischen und mentalen Vorteile dieser Atemarbeit zu erfahren.

Lernergebnisse

- 2 Verstehen Sie die Prinzipien und die Technik des Löwenatem.
- Üben Sie den Löwenatem, um Spannungen zu lösen, Stress abzubauen und ein Gefühl der Verspieltheit zu fördern.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich während der Löwenatemübung gefühlt?
- Haben Sie irgendwelche körperlichen oder geistigen Veränderungen als Ergebnis der Übung bemerkt?

5 Benötigte Materialien

Bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Achten Sie auf das Wohlbefinden und die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer.
- Erklären Sie die Vorteile der Zwerchfellatmung zum Stressabbau und zur Entspannung.
- Die Vorteile sind: Stressabbau, Abbau von Verspannungen, Energiespender, verbesserte Stimmkraft, Verspieltheit und Stärkung der Persönlichkeit.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Erklären Sie den Zweck der Aktivität: den Löwenatem als eine lustige und energetisierende Atemübung zu erlernen und zu praktizieren.
- Heben Sie die potenziellen Vorteile dieser Übung für den Stressabbau und das Lösen von Spannungen hervor.

Aktivität: 10-15 min

- Weisen Sie die Teilnehmer an, eine bequeme Sitzposition einzunehmen, entweder auf den Fersen sitzend oder im Schneidersitz.
- Führen Sie die Teilnehmer durch die Übung und achten Sie darauf, dass sie jeden Schritt korrekt ausführen.
- Drücken Sie die Handflächen gegen die Knie und spreizen Sie die Finger weit.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und öffnen Sie die Augen weit.
- Öffnen Sie gleichzeitig den Mund weit und strecken Sie die Zunge heraus, indem Sie die Spitze nach unten zum Kinn führen.
- Spannen Sie die Muskeln im vorderen Teil des Halses an, während Sie durch den Mund ausatmen, indem Sie einen langen "Haaa"-Laut erzeugen.
- Sie können Ihren Blick auf den Raum zwischen Ihren Augenbrauen oder auf Ihre Nasenspitze richten.
- Wiederholen Sie diesen Atemzug 2 bis 3 Mal.

Nachbesprechung und Abschluss: 5-10 Minuten

- Führen Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrung des Löwenatem.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Gefühle während der Übung mitzuteilen.
- Fassen Sie die Aktivität und ihre möglichen Anwendungen für geistiges Wohlbefinden und Spielfreude zusammen.



7 Referenzen / Ressourcen

[Klick für Youtube-Video](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Yoga For Wellbeing / Beginner level / 60 min (adjustable)

Wichtigste Lernziele

- Einführung der Teilnehmer in sanfte Yoga-Praktiken, die das geistige Wohlbefinden und den Stressabbau fördern.
- Bereitstellung eines sicheren und unterstützenden Raums für die Zielgruppe, um die Vorteile von Yoga zu erkunden.

Lernergebnisse

- Grundlegende Yogastellungen und Dehnungen verstehen und ausführen.
- Die beruhigende und stressreduzierende Wirkung von Yoga erfahren.
- Erkennen Sie den Wert einer regelmäßigen Yogapraxis für das geistige Wohlbefinden.

Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich während der Atem- und Yogapraxis gefühlt?
- Haben Sie körperliche oder geistige Veränderungen als Ergebnis der Praxis festgestellt?

Benötigte Materialien

- Yogamatten oder bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer.
- Kissen für zusätzlichen Komfort und Unterstützung (falls vorhanden).

Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Achten Sie auf das Wohlbefinden und die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer.
- Halten Sie die Yogastunde sanft und zugänglich für alle Teilnehmer, unter Berücksichtigung ihrer individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten.
- Betonen Sie während der gesamten Stunde die Bedeutung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.
- Betonen Sie, dass es sich um eine Aktivität für Anfänger handelt, und passen Sie sie je nach Zielgruppe an. Bitte prüfen Sie die Ressourcen und Referenzen, bevor Sie diese Aktivität durchführen, und informieren Sie sich.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 Minuten

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung: sanfte Yogapraktiken für mentales Wohlbefinden zu erkunden.
- Betonen Sie, dass keine vorherige Yoga-Erfahrung erforderlich ist und die Sitzung für alle Niveaus geeignet ist.

Aktivität: 40 min

- Bewusstes Atmen: Sie können eine Atemübung aus dem Kapitel auswählen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich mit ihrem Atem zu verbinden und Stress loszulassen.
- Führen Sie die Teilnehmer durch eine Reihe von sanften Yogastellungen und Dehnungen, wie z. B. Kinderstellung, Happy Baby Pose, Cat-Cow und Downward Dog.
- Geben Sie klare Anweisungen und ermutigen Sie die Teilnehmer, sich in ihrem eigenen Tempo zu bewegen.
- Zum Abschluss der Yogastunde können Sie eine geführte Entspannungsübung, wie Savasana (Leichenstellung), durchführen, um den Teilnehmern zu helfen, sich zu entspannen und eine tiefe Entspannung zu erfahren.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 Minuten

- Nach dem Yoga können Sie eine Gruppendiskussion über den Zusammenhang zwischen Yoga und geistigem Wohlbefinden anregen.
- Fassen Sie die Sitzung zusammen und danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement.
- Eröffnen Sie das Wort für Fragen und Kommentare.



7 Referenzen / Ressourcen

Posen, die in der Sitzungsübersicht aufgeführt sind

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Yoga für das Wohlbefinden / Mittelstufe / 60 min (einstellbar)

1 Wichtigste Lernziele

- Die Teilnehmer werden durch mittelschwere Yogastellungen und -praktiken angeleitet, die das geistige Wohlbefinden und den Stressabbau fördern.
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit durch eine anspruchsvollere Yogastunde.

Lernergebnisse

- Führen Sie Yoga-Posen und -Sequenzen auf mittlerem Niveau aus.
- Erleben Sie die geistigen und körperlichen Vorteile einer anspruchsvolleren Yogapraxis.
- Erkennen Sie die Verbindung zwischen Yoga und verbessertem geistigen Wohlbefinden sowie die Verbindung von Körper und Geist.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich während der Atem- und Yogapraxis gefühlt?
- Haben Sie körperliche oder geistige Veränderungen als Ergebnis der Praxis festgestellt?
- Konnten Sie erkennen, wie sich Ihr Geist in schwierigen Momenten verhalten hat?
- Yogamatten oder bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer.
- Kissen für zusätzlichen Komfort und Unterstützung (falls vorhanden)

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Achten Sie auf das Wohlbefinden und die körperlichen Grenzen der Teilnehmer und bieten Sie bei Bedarf Änderungen an.
- Ermutigen Sie sie, Selbstbewusstsein zu üben und die Grenzen ihres Körpers zu respektieren.
- Betonen Sie während der gesamten Sitzung die Bedeutung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.
- Betonen Sie, dass es sich um eine Übung für Fortgeschrittene handelt, und passen Sie sie an die jeweilige Zielgruppe an. Bitte prüfen Sie die Ressourcen und Referenzen, bevor Sie diese Aktivität durchführen, informieren Sie sich und bitten Sie bei Bedarf um Unterstützung durch Fachleute.

5 Benötigte Materialien

- Yogamatten oder bequeme Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer.
- Kissen für zusätzlichen Komfort und Unterstützung (falls vorhanden).

3 Programmablauf und Zeitplan

Einführung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung: die Erkundung von Yoga-Praktiken auf mittlerem Niveau für mentales Wohlbefinden.
- Betonen Sie die Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl während der Sitzung.

Aktivität: 40 min

- Bewusstes Atmen: Sie können eine Atemübung aus dem Kapitel auswählen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich mit ihrem Atem zu verbinden und Stress loszulassen.
- Führen Sie die Teilnehmer durch eine Reihe von Yogastellungen und -sequenzen auf mittlerem Niveau, z. B. Krieger II, Dreieckspose, Brückenstellung, Girlandenstellung,
- Geben Sie klare Anweisungen und ermutigen Sie die Teilnehmer, sich in ihrem eigenen Tempo zu bewegen.
- Zum Abschluss der Yogastunde können Sie eine angeleitete Entspannungsübung durchführen, z. B. Savasana (Leichenstellung) und eine Achtsamkeitsmeditation, bei der Selbstmitgefühl und das Verweilen in der Gegenwart im Vordergrund stehen.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Nach dem Yoga können Sie eine Gruppendiskussion über den Zusammenhang zwischen Yoga und geistigem Wohlbefinden sowie über die Verbindung zwischen Geist und Körper anregen.
- Fassen Sie die Sitzung zusammen und danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement.
- Eröffnen Sie das Wort für Fragen und Kommentare.



7 Referenzen / Ressourcen

Posen, die in der Sitzungsübersicht
aufgeführt sind



Emotionsregulierung und kreative Künste

In diesem Kapitel geht es um die Regulierung von Gefühlen durch verschiedene Formen der Kreativität. Die Teilnehmer lernen, Gefühle zu erkennen, sie effizient und kreativ zu verarbeiten und auszudrücken und ihre Beziehung zu ihren Gefühlen zu verbessern, indem sie sich deren Vergänglichkeit bewusst machen. Diese Aktivitäten sollen Jugendbetreuern helfen, mit den Gefühlen ihrer Jugendlichen effizient umzugehen, sie und ihr eigenes Selbst besser zu verstehen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Gefühle navigieren / 60 min

3 Programmablauf und Zeitplan

• **Einführung: 5 min**

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung: Techniken zur Emotionsregulierung zu erkunden.
- Betonen Sie, wie wichtig es für das psychische Wohlbefinden ist, Emotionen zu verstehen und zu steuern.

• **Aktivität: 40 min**

- Beginnen Sie damit, die verschiedenen Emotionen der Teilnehmer in einer interaktiven Diskussion zu erforschen, nennen Sie Beispiele und bitten Sie die Teilnehmer, ihre eigenen zu teilen.
- Erwähnen Sie verschiedene Techniken wie tiefes Atmen, achtsames Malen, Tanzen, Tagebuchschreiben, Scrapbooking usw.
- Erklären und demonstrieren Sie jede Technik und lassen Sie sie eine Weile ausprobieren.
- Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen auf (je nach Anzahl der Teilnehmer - idealerweise drei Personen pro Gruppe) und teilen Sie jeder Gruppe ein Gefühl zu und bitten Sie sie, Strategien zur Bewältigung dieses Gefühls zu diskutieren.
- Bringen Sie die Gruppen wieder zusammen und lassen Sie sie die Strategien, die sie besprochen haben, austauschen.

• **Nachbesprechung und Abschluss: 15 min**

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Praktikabilität und Wirksamkeit der Strategien nachzudenken.
- Fassen Sie die Sitzung zusammen und danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement.

1 Wichtigste Lernziele

- Einführung der Teilnehmer in grundlegende Techniken der Emotionsregulierung.
- Den Teilnehmern helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, um ihre Emotionen effektiv zu steuern und auszudrücken.

Lernergebnisse

- Gemeinsame Emotionen zu erkennen, die sie erleben.
- Einfache Techniken zur Emotionsregulierung einüben.
- Die Bedeutung eines gesunden Gefühlsausdrucks zu verstehen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Emotionen haben Sie persönlich während unserer Diskussion empfunden? Wie hat die Sitzung Ihre Perspektive im Umgang mit diesen Emotionen verändert?
- Welche Technik oder Strategie zur Emotionsregulierung hat Sie am meisten beeindruckt und warum? Wie wollen Sie sie in Ihr tägliches Leben einbauen?
- Wie können wir ein einfühlsameres und unterstützenderes Umfeld für einander schaffen, wenn es darum geht, unsere Emotionen auszudrücken und zu regulieren?

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Schaffen Sie ein sicheres und nicht wertendes Umfeld, in dem die Teilnehmer ihre Gefühle und Erfahrungen mitteilen können.
- Betonen Sie die Bedeutung des Selbstmitgefühls beim Umgang mit Emotionen.
- Sie können die Aktivität an Ihre Gruppe anpassen und daran, wie oft Sie sich mit ihr treffen. Wenn Sie sich regelmäßig mit den Teilnehmern treffen, können Sie sie beraten, mit dem Schreiben von Protokollen arbeiten und sie bei diesem Prozess begleiten.

5 Benötigte Materialien

- Papier und Malutensilien (für achtsames Malen).
- Journale oder Notizbücher (für Tagebucheintragen).
- Verschiedene Materialien, Zeitschriften usw. für Scrapbooking
- Bequeme Sitzgelegenheiten und ein ruhiger Raum für die Sitzung.

7 Referenzen / Ressourcen

Entwickelt von der Partnerschaft

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Die Emotion Stars / 80 min

1 Wichtigste Lernziele

- Den Teilnehmern helfen, ihre emotionalen Zustände zu erforschen und zu differenzieren.
- Förderung der Selbstwahrnehmung und des kreativen Ausdrucks von Emotionen.

Lernergebnisse

- Die Komplexität ihres Gefühlsspektrums zu erkennen.
- Emotionen mit kreativen Mitteln ausdrücken.
- über ihre emotionalen Erfahrungen reflektieren.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Emotionen oder Gefühle fanden Sie bei der Erstellung Ihrer Emotionssterne am schwierigsten zu differenzieren und auszudrücken?
- Warum glaubst du, dass diese bestimmten Emotionen eine Herausforderung waren?
- Wie hat sich der Prozess der Erstellung Ihrer Emotionssterne auf Ihre Selbstwahrnehmung und Ihr Verständnis für Ihr eigenes Gefühlsspektrum ausgewirkt?



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, diese Aktivität mit einem offenen Geist und Kreativität anzugehen.
- Betonen Sie, dass es keine richtigen oder falschen Wege gibt, Gefühle auszudrücken; es ist ein persönlicher und individueller Prozess.
- Fördern Sie eine vorurteilsfreie und unterstützende Atmosphäre, in der die Teilnehmer ihre Erfahrungen teilen können.

3 Programmablauf und Zeitplan

- **Einführung: 5 min**
 - Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung: die Erforschung und Differenzierung einer Reihe von Emotionen durch kreativen Ausdruck.
- **Aktivität: 40 min**
 - Bitten Sie die Teilnehmer, der Gruppe kurz ihre derzeitige Stimmung mitzuteilen, um den Boden für die Erkundung der Gefühle zu bereiten.
 - Bieten Sie den Teilnehmern eine kurze Übung an, um vertraute Bezeichnungen für ihre Gefühle aufzuschreiben. Ermutigen Sie sie, für jede Emotion Gegengefühle zu identifizieren.
 - Ermutigen Sie sie, für jede Emotion Gegengefühle zu identifizieren.
 - Verteilen Sie Papierbögen (A3) und weisen Sie die Teilnehmer an, einen großen Kreis zu zeichnen, der in 8, 10 oder 12 gleich große Abschnitte unterteilt ist.
 - An den Rand jedes Abschnitts sollen die Teilnehmer die Namen der verschiedenen Gefühle schreiben, wobei darauf zu achten ist, dass sich Paare von entgegengesetzten Gefühlen gegenüberstehen.
 - Fordern Sie die Teilnehmer auf, Farbnuancen zu finden und anzuwenden, die ihren persönlichen und momentanen Ausdruck des jeweiligen Gefühls darstellen.
 - Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen und während dieses kreativen Prozesses eine ruhige und achtsame Stimmung zu fördern.
- **Nachbesprechung und Abschluss: 15 min**
 - Leiten Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrungen und Erkenntnisse ein, die während und nach der Erstellung der Emotionssterne gewonnen wurden.
 - Ermutigen Sie die Teilnehmer, über ihre Herausforderungen und Entdeckungen bei der Unterscheidung und dem Ausdruck ihrer Emotionen zu berichten.
 - Fassen Sie die Sitzung zusammen, bedanken Sie sich bei den Teilnehmern für ihr Engagement und stellen Sie Fragen, falls es welche gibt.



5 Benötigte Materialien

- Papierbögen (A3) oder großes Zeichenpapier.
- Malutensilien wie Buntstifte, Buntstifte, Aquarellfarben, Pinsel usw.

7 Referenzen / Ressourcen

Buch: Udo Baer / Das ABC der Emotionen

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Clay or Emotions?/ 110 min (kann in zwei separaten Sitzungen durchgeführt werden)

1 Wichtigste Lernziele

- Den Teilnehmern zu helfen, ein breites Spektrum von Emotionen ökologisch zu erleben.
- Die Beziehung zwischen Individuen und ihren Emotionen zu erforschen.

2 Lernergebnisse

- Erkennen der Komplexität von Emotionen
- Fähigkeit zur Reflexion über emotionale Kontrolle
- Förderung des emotionalen Bewusstseins

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Erkenntnisse haben Sie durch die kreativen Aktivitäten und Diskussionen in dieser Sitzung über Ihre Beziehung zu Ihren Gefühlen gewonnen?
- Wie hat dieses Verständnis Ihre Perspektive auf die Kontrolle und den Ausdruck Ihrer Gefühle beeinflusst?



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die von ihnen gewählten Emotionen und ihren Umgang mit ihnen nachzudenken.
- Schaffen Sie eine unterstützende und nicht wertende Atmosphäre, in der die Teilnehmer ihre Emotionen durch Kunst und Diskussion ausdrücken können.



3 Programmablauf und Zeitplan

- **Einleitung: 5 min**
- Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie das Thema der Sitzung vor: das Zusammenspiel zwischen Menschen und ihren Emotionen.
- Führen Sie eine kurze Gruppendiskussion über das Thema und ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Erfahrungen mitzuteilen.
- **Aktivität - 40 min**
- Führen Sie bei Bedarf eine Aktivität zum gegenseitigen Kennenlernen durch.
- Jeder Teilnehmer fungiert als Bildhauer und als ein Stück Ton und positioniert sich entsprechend der Gesamtatmosphäre und dem Inhalt der Komposition.
- Der Moderator spricht verschiedene Emotionen an, die die Teilnehmer in der Gruppenskulptur darstellen sollen.
- Sobald die Skulpturen fertig sind, weist der Moderator die Teilnehmer an, die Skulpturen zum Leben zu erwecken und die zugewiesenen Gefühle durch Bewegung und Interaktion auszudrücken.
- Geben Sie den Teilnehmern Salzteig oder Polymerton für die Bildhauerei.
- Weisen Sie jeden Teilnehmer an, eine Skulptur zu schaffen, die die Emotion darstellt, die er am häufigsten oder intensivsten erlebt.
- Geben Sie den Teilnehmern Zeit, sich auf diese kreative und ausdrucksstarke Aktivität einzulassen.
- **Nachbesprechung & Abschluss: 15 Minuten**
- Jeder Teilnehmer erzählt, warum er eine bestimmte Emotion für seine Skulptur gewählt hat und wie er mit dieser Emotion in seinem Leben umgeht.
- Der Moderator erklärt das Rezept für Salzteig oder die Verwendung von Polymer-Ton, damit die Teilnehmer die Aktivität zu Hause nachmachen können.
- Leiten Sie eine Diskussion, in der Sie betonen, dass alle Emotionen normal und wertvoll sind und dass der Schlüssel darin liegt, zu lernen, sie ökologisch zu leben und ihre Bedeutung anzuerkennen, während man im Leben vorankommt.

5 Benötigte Materialien

- Papierstücke mit aufgeschriebenen Gefühlen.
- Salzteig oder Polymerton für die Bildhauerei.
- Bildhauerwerkzeuge (falls vorhanden).
- Platz für die Gruppenbildhauer-Aktivität.

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie für die Referenz](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Lass deine Finger sprechen / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Den Teilnehmern helfen, ihre Gefühle durch ausdrucksvolles Zeichnen zu verstehen, zu bewerten, zu erinnern und zu analysieren.
- Erforschung des Zusammenhangs zwischen Emotionen, körperlichen Reaktionen und Bewältigungsstrategien.



2 Lernergebnisse

- Gefühle kreativ ausdrücken
- Erkennen von somatischen (körperlichen) Reaktionen
- Analysieren von Bewältigungsstrategien

4 Fragen zur Nachbesprechung

Welche Erkenntnisse habt ihr aus euren Zeichnungen und dem Prozess, eure Gefühle mit geschlossenen Augen auszudrücken, gewonnen? Wie spiegeln eure Zeichnungen eure emotionalen Reaktionen auf die gestellten Fragen wider?

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Passen Sie die Fragen nach Bedarf an die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe an.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich auf den Prozess des Zeichnens und ihre emotionalen Erfahrungen zu konzentrieren und nicht auf die künstlerische Qualität der Zeichnungen.

3 Programmablauf und Zeitplan

- **Einleitung: 5 min**
- Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie das Thema der Sitzung vor: Emotionen durch ausdrucksvolles Zeichnen verstehen.
- Erklären Sie, dass die TeilnehmerInnen Emotionen und körperliche Reaktionen durch Kunst erforschen werden, während ihre Augen geschlossen sind.
- **Aktivität: 40 min**
- Leiten Sie eine Diskussion, indem Sie Fragen stellen, die sich auf herausfordernde Situationen und Emotionen beziehen, z. B. "Bei welchen Dingen fühlen Sie sich schrecklich, erfolglos oder komisch?"
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, darüber nachzudenken, wie sie auf diese Situationen reagieren, wie ihr Körper reagiert und welche Bewältigungsstrategien sie anwenden.
- Verteilen Sie A3-Papiere, Fingerfarben, Augenbinden, Schürzen und Feuchttücher für die Reinigung.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, für jede Frage eine Farbe auszuwählen und ihre Gefühle mit geschlossenen Augen durch Malen auszudrücken.
- Lesen Sie die Fragen der Reihe nach vor, und die Teilnehmer wählen für jede Frage eine Farbe aus. Sie benutzen ihre Finger, um ihre Gefühle auf das Papier zu malen.
- Nachdem die Teilnehmer mit dem Zeichnen fertig sind, bitten Sie sie, ihre Augen zu öffnen.
- Geben Sie ihnen etwas Zeit, um über ihre Zeichnungen nachzudenken und sie zu bewerten, indem sie über die dargestellten Emotionen und körperlichen Reaktionen nachdenken.
- **Nachbesprechung & Abschluss: 15 Minuten**
- Leiten Sie eine Gruppendiskussion ein, in der die Teilnehmer ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Zeichnungen austauschen.
- Ermutigen Sie sie, über ihre Bewältigungsstrategien, ihre inneren Stärken und ihr emotionales Verständnis zu sprechen, das sie durch die Aktivität gewonnen haben.



5 Benötigte Materialien

- A3-Papiere
- Fingermalfarben
- Augenbinden
- Schürzen, damit die Farbe nicht auf die Kleidung gelangt.
- Feuchttücher für die Reinigung.
- Lautsprecher für die Hintergrundmusik
- Vorher vorbereitete Fragen

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie für die Referenze](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Mandala-Praxis / 55 min

1 Wichtigste Lernziele

- Den Teilnehmern helfen, durch das Zeichnen von Mandalas ein Gefühl des Wohlbefindens zu erlangen.
- Gefühle auf kreative Weise ausdrücken.

2 Lernergebnisse

- Verstehen von Mandala-Konzepten und deren Funktionsweise
- Über persönliche Emotionen nachdenken
- Selbstaussdruck durch Kunst entdecken



4 Fragen zur Nachbesprechung

- Haben Sie bei diesem Prozess etwas über sich selbst gelernt? Was war es?
- Welche Emotion mussten Sie während der Mandala-Arbeit am meisten regulieren oder bewältigen? Wie hat die Mandala-Praxis Ihnen geholfen, diese Emotion anzusprechen oder auszudrücken?
- Hat die Mandala-Arbeit zu Ihrem Wohlbefinden beigetragen?

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie die Bedeutung des kreativen Prozesses und des persönlichen Ausdrucks gegenüber dem Endprodukt.
- Schaffen Sie eine unterstützende und vorurteilsfreie Atmosphäre, in der die Teilnehmer ihre Emotionen durch Kunst erkunden können.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Geben Sie eine Einführung in das Konzept und die Geschichte der Mandalas und betonen Sie ihre tiefe spirituelle Bedeutung und die Darstellung der Ganzheit.

Aktivität: 40 min

- Weisen Sie die Teilnehmer an, die vor ihnen liegenden Materialien zu verwenden und sich bei der Gestaltung der Mandalaformen und -farben von ihren Gefühlen leiten zu lassen.
- Die Teilnehmer beginnen mit der Gestaltung ihrer Mandalas mit Musik für die Atmosphäre und einem projizierten oder angezeigten Zeitrahmen, um zu vermeiden, dass sie sich durch die Zeit eingeschränkt fühlen.
- Erklären Sie den therapeutischen und symbolischen Charakter der Mandala-Erstellung und betonen Sie, dass es um die Reise und den persönlichen Ausdruck von Gefühlen geht.

Nachbesprechung & Abschluss: 10 min

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre fertigen Mandalas genau zu betrachten und dabei auf Farben, Formen, Bilder und Designs sowie auf harte und weiche Linien, gezackte oder glatte Kanten und Bereiche mit hohem Kontrast zu achten.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, detailliert über die Gefühle und Erinnerungen zu schreiben, die sie während der Erstellung ihrer Mandalas erlebt haben, und sie mit den verwendeten Farben, Formen und Designs in Verbindung zu bringen.
- Die Teilnehmer überlegen, wie ihre Mandalas ihre Persönlichkeit widerspiegeln, und geben ihrem Mandala einen Titel.



5 Benötigte Materialien

- A3-Papiere
- Kunstmaterialien (Fingerfarben, Buntstifte usw.).
- Augenbinden (falls erforderlich).
- Projektor oder Bildschirm für die Zeiterfassung.
- Lautsprecher für Hintergrundmusik

7 Referenzen / Ressourcen

Buch: Wesentliche Kunsttherapie - Leah Guzman



Dieses Kapitel ist als Ressource gedacht, um junge Teilnehmer auf eine Reise zum Verständnis von Resilienz und zur Entdeckung gesunder Wege zur Stressbewältigung zu führen. Es bietet ihnen ein sicheres, integratives Umfeld, in dem sie häufige innere und äußere Stressoren erforschen und sich praktische Instrumente zur effektiven Bewältigung dieser Stressoren aneignen können. Durch eine Vielzahl von Aktivitäten entwickeln die Jugendlichen ein tieferes Verständnis für ihre eigene Resilienz und entdecken innere Stärken, die sie befähigen, die Herausforderungen des Lebens selbstbewusst und anpassungsfähig zu meistern.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Tierführer / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Persönliche Eigenschaften und Attribute durch Tiersymbolik erforschen.
- Kreativen Ausdruck nutzen, um zu verstehen und zu kommunizieren, wie man sich selbst körperlich, emotional und kognitiv wahrnimmt.
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Introspektion.

2 Lernergebnisse

- Drei Tiere auswählen und darstellen, die ihre physischen, emotionalen und kognitiven Eigenschaften widerspiegeln.
- Erkennen Sie die einzigartigen Stärken und Eigenschaften der verschiedenen Tiere und wie sie auf den Einzelnen zutreffen.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung in das Thema und die Ziele der Sitzung.
- Führen Sie eine Begrüßungsaktivität durch, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Aktivität: 40 min

- Erklären Sie das Konzept, drei Tiere auszuwählen, die körperliche, emotionale und kognitive Aspekte von sich selbst repräsentieren.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich Zeit zu nehmen und für jede Kategorie sorgfältig Tiere auszuwählen, die sie ansprechen.
- Stellen Sie den Teilnehmern Malutensilien zur Verfügung, darunter Papier, Bleistifte, schwarze Stifte und Farbstifte.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, jedes der von ihnen ausgewählten Tiere zu zeichnen, wobei sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Umgebungen hinzuzufügen, in denen diese Tiere leben würden.
- Bitten Sie die TeilnehmerInnen, nach Fertigstellung ihrer Zeichnungen ihre Kunstwerke mit der Gruppe zu teilen und die Symbolik hinter ihrer Wahl zu erklären.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 Min

- Leiten Sie eine Diskussion über die Verbindungen zwischen den ausgewählten Tieren und persönlichen Eigenschaften ein.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie kannst du die Stärken dieser Tiere auf dich beziehen?
- Wie können Sie diese Stärken nutzen, um eine Lebenssituation zu meistern?
- Wie können die Tiere, die Sie ausgewählt haben, zusammenleben?



5 Benötigte Materialien

- Zeichenstift
- Papier zum Zeichnen
- Schwarzer Stift
- Buntstifte oder jede Art von Farben, Pinsel usw.



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie die Bedeutung des kreativen Prozesses und des persönlichen Ausdrucks gegenüber dem Endprodukt.
- Schaffen Sie eine unterstützende und vorurteilsfreie Atmosphäre, in der die Teilnehmer ihre Emotionen durch Kunst erkunden können.

7 Referenzen / Ressourcen

Buch: Wesentliche Kunsttherapie-Übungen -
Lea Guzman

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Gemeinsam glänzen: Modernes & gemeinschaftliches Kintsugi / 80 min

1 Wichtigste Lernziele

- Erstellen Sie eine metaphorische Kunstbotschaft.
- Persönliche Verhaltensweisen zu bewerten und vergangene Situationen zu analysieren.
- Die eigene Anpassungsfähigkeit in verschiedenen Umgebungen zu verstehen.

2 Lernergebnisse

- Eine symbolische Botschaft zu schaffen - Kunst, die für Widerstandsfähigkeit und Zusammenarbeit im Prozess steht.
- Wenden Sie die Prinzipien der Wiederherstellung auf ihr eigenes Wohlbefinden an, symbolisiert durch die "beschädigten" Ornamente.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Beginnen Sie die Sitzung mit einem Lied, das das Thema "Resilienz" enthält.
- Geben Sie den Teilnehmern den Text des Liedes als Karten, damit sie die Botschaft besser verstehen.
- Leiten Sie ein Gespräch über die Bedeutung des Liedes und die Gedanken der Teilnehmer dazu ein.

Aktivität: 40 min

- Stellen Sie durchsichtige Kugelornamente vor, die die TeilnehmerInnen selbst darstellen.
- Geben Sie jedem Teilnehmer ein Kugelornament und einen hammerähnlichen Gegenstand.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, ihre Kugeln mit den hammerähnlichen Gegenständen zu "verletzen", als Symbol für die Herausforderungen des Lebens, um zu verdeutlichen, wie verschiedene Lebensumstände Menschen brechen können.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre "beschädigten" Ornamente mit Materialien wie Kleber, Klebeband, Permanentmarkern, Glitter und Aufklebern zu reparieren.
- Die Teilnehmer können ihre Ornamente nach eigenem Ermessen dekorieren.
- Geben Sie jedem Teilnehmer einen Teil eines LED-Lichterketten-Sets und bitten Sie ihn, die Lichter im Inneren seines Schmucks zu platzieren und sie durch diese Kette miteinander zu verbinden.
- Wenn die Lichterkette eingeschaltet wird, entsteht eine Kammer mit "zerbrochenen, aber wiederhergestellten" Ornamenten, die symbolisiert, wie Menschen mit ihren Schäden und ihren "Verbänden" gemeinsam strahlen können.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Schließen Sie die Sitzung mit der folgenden Aussage ab: "So können wir gemeinsam mit unseren Schäden und ihren Verbänden glänzen."

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie durch die metaphorische Kunst, die in dieser Sitzung entstanden ist, über sich selbst oder Ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, entdeckt?
- Inwiefern symbolisiert der Prozess des "Zerbrechens" und "Wiederherstellens" der Ornamente reale Lebenssituationen oder vergangene Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert waren?
- Was waren Ihre Gedanken und Gefühle, als die Kammer mit den restaurierten Ornamenten beleuchtet wurde? Was hat diese Erfahrung mit dem Konzept der Resilienz und der Zusammenarbeit zu tun?

5 Benötigte Materialien

- Transparente Kugelornamente (eines für jeden Teilnehmer).
- Hammerähnliche Gegenstände (für symbolische "Schäden").
- Restaurierungsmaterialien (Kleber, Klebeband usw.).
- Kunstzubehör (Permanentmarker, Glitter Aufkleber usw.).
- LED-Lichterketten.
- Begrüßungslied mit Textkarten.



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

Betonen Sie die Schönheit, die darin liegt, Unvollkommenheiten zu akzeptieren und gemeinsam an der Bewältigung von Herausforderungen zu arbeiten, im Einklang mit der Wabi-Sabi-Philosophie.

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie für die Referenz](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit Lehmkugeln: Spannung und Stärke / 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Die Auswirkungen von Stress und Widrigkeiten auf das eigene Wohlbefinden zu verstehen.
- Das Konzept der Kraftquellen und der Resilienz erforschen.
- Verwenden Sie das Modellieren mit Ton als Metapher, um die Auswirkungen von Stress und die Bedeutung von Quellen der Stärke darzustellen.

2 Lernergebnisse

- Die Auswirkungen von Stress durch Modellieren mit Ton symbolisieren.
- Die Bedeutung von Kraftquellen bei der Bewältigung von Stress und Widrigkeiten zu verstehen.
- Erkennen, dass Krisen zu persönlichem Wachstum und erhöhter Resilienz führen können.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung in das Thema und die Ziele der Sitzung, und führen Sie eine Begrüßungsaktivität durch, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Aktivität: 60 min

- Geben Sie den Teilnehmern einen Klumpen Ton und weisen Sie sie an, zwei identische, gleich große Tonkugeln zu formen.
- Betonen Sie den taktilen, druckbasierten Ansatz und lassen Sie den Teilnehmern Zeit. (15 Min.)
- Verwickeln Sie die Teilnehmer in ein Gespräch über Stress und seine Auswirkungen auf den Einzelnen.
- Ermutigen Sie sie, persönliche Erfahrungen und Überlegungen darüber auszutauschen, wie sich Stress auf ihr Wohlbefinden auswirkt. (10 Min.)
- Erläutern Sie die metaphorische Übung, bei der die Teilnehmer sich selbst als Tonkugel darstellen, die Stress ausgesetzt ist.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, ein Loch in eine ihrer Tonkugeln zu machen und sie von innen nach außen zu erweitern, um die Auswirkungen von Stress zu symbolisieren. (15min)
- Diskutieren Sie die Bedeutung von Kraftquellen für den Umgang mit Stress und Widrigkeiten.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, eine Kugel (vorzugsweise die kleinere) zu nehmen und sie peu à peu mit kleinen Tonresten aus dem restlichen Ton zu füllen, um Erholung und Wachstum zu symbolisieren. (10 Min.)
- Leiten Sie eine Diskussion darüber ein, wie Krisen und Herausforderungen zu persönlichem Wachstum und erhöhter Widerstandsfähigkeit führen können. (10 Min.)
- Betonen Sie, dass der Einzelne durch Widrigkeiten stärker werden kann. (5min)
- Simulieren Sie die Auswirkungen eines nachfolgenden Stressors, indem Sie eine der Tonkugeln zerschlagen, um den Schaden darzustellen. (5 Min.)
- Lassen Sie die Teilnehmer nach der Demonstration dasselbe mit ihren Tonkugeln tun, die die Auswirkungen von Stress darstellen.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

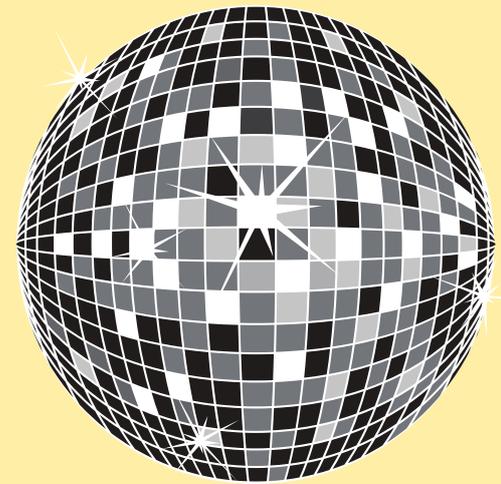
- Bringen Sie zum Abschluss der Sitzung die Teilnehmer zusammen und betonen Sie die metaphorische Darstellung der Tonkugeln.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Widerstandsfähigkeit und das Wachstum nachzudenken, die aus Herausforderungen und Stress entstehen können.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, als Sie die Tonkugeln geformt und bearbeitet haben, um Stress und Widerstandsfähigkeit darzustellen?
- Wie hat es sich angefühlt, die Auswirkungen von Stress auf eine der Tonkugeln zu symbolisieren und die Erholung und das Wachstum in der anderen?
- Was haben Sie bei dieser Aktivität über die Bedeutung von Quellen der Stärke und Widerstandsfähigkeit gelernt?
- Können Sie diese Metapher auf Situationen im realen Leben beziehen, in denen ihr Herausforderungen begegnet seid und gestärkt daraus hervorgegangen seid?

5 Benötigte Materialien

Knete oder Modelliermasse für jeden Teilnehmer.



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich auf die metaphorischen Aspekte der Aktivität einzulassen und ihre Erfahrungen mit Ton auszudrücken.

7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Freeze Frames und mehr: Kreatives Drama / 85 min

1 Wichtigste Lernziele

- Entwicklung praktischer Fähigkeiten zur Stressbewältigung durch die Kraft des nonverbalen Ausdrucks.
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmer.
- Förderung der Kreativität bei der Erkundung von Techniken zum Stressabbau.

2 Lernergebnisse

- Verstehen Sie häufige Stressoren und ihre Auswirkungen auf das Wohlbefinden durch nonverbalen Ausdruck und Standbilder.
- Lernen und üben Sie praktische Stressbewältigungstechniken mit Hilfe von Schauspiel und Standbildern.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie durch die metaphorische Kunst, die in dieser Sitzung entstanden ist, über sich selbst oder Ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, entdeckt?
- Inwiefern symbolisiert der Prozess des "Zerbrechens" und "Wiederherstellens" der Ornamente reale Lebenssituationen oder vergangene Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert waren?
- Was waren Ihre Gedanken und Gefühle, als die Kammer mit den restaurierten Ornamenten beleuchtet wurde? Was hat diese Erfahrung mit dem Konzept der Resilienz und der Zusammenarbeit zu tun?

5 Benötigte Materialien

- Transparente Kugelornamente (eines für jeden Teilnehmer).
- Hammerähnliche Gegenstände (für symbolische "Schäden").
- Restaurierungsmaterialien (Kleber, Klebeband usw.).
- Kunstzubehör (Permanentmarker, Glitzer, Aufkleber usw.).
- LED-Lichterketten.
- Begrüßungslied mit Textkarten.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 10 min

- Erörtern Sie zunächst das Konzept von Stress und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
- Stellen Sie die "Freeze Frame"-Technik und ihre Verwendung in der nonverbalen Kommunikation vor.
- Hier können Sie den Teilnehmern einige einfache Wörter geben, um die Technik zu üben.

Aktivität: 60 min

- Teilen Sie die Teilnehmer in Paare oder kleine Gruppen ein.
- Weisen Sie jeder Gruppe einen bestimmten Stressor zu (z. B. eine schwierige Freundschaftssituation, eine bevorstehende Prüfung oder einen persönlichen Konflikt).
- Weisen Sie die Gruppen an, Standbilder zu erstellen, um den zugewiesenen Stressor darzustellen, ohne dabei Worte zu verwenden. (20 Minuten)
- Jede Gruppe stellt ihr Standbild den anderen Teilnehmern vor.
- Ermutigen Sie die Betrachter, die Bilder und Emotionen, die in den Standbildern vermittelt werden, zu interpretieren. (10 Min.)
- Fordern Sie die Teilnehmer auf, ihre Standbilder mit Hilfe der "Action Clip"-Technik durch Improvisation zum Leben zu erwecken.
- Ermutigen Sie sie, zu erforschen, wie die Figuren in den Standbildern mit Stress umgehen oder Stressabbau betreiben könnten. (20 Minuten)
- Wenden Sie nun die Technik "Flashbacks und Flashforwards" auf die Standbilder an. Geben Sie jeder Gruppe eine Technik zum Stressabbau, oder bitten Sie sie, sich eine auszudenken und neue Standbilder zu erstellen, die Szenarien zum Stressabbau darstellen.
- Die Teilnehmer präsentieren der Gruppe ihre Standbilder zum Stressabbau. (20 Min.)

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Reflektieren Sie über die Effektivität und Kreativität der Stressabbau-Szenarien.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

Betonen Sie die Schönheit, die darin liegt, Unvollkommenheiten zu akzeptieren und gemeinsam an der Bewältigung von Herausforderungen zu arbeiten, im Einklang mit der Wabi-Sabi-Philosophie.

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie hier, um die Referenz zu sehen, von der die Aktivität abgeleitet ist](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit Von Stressoren zur Unterstützung der Kreation / 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Erkennen und diskutieren Sie persönliche Stressquellen.
- Aquarellmalerei als kreatives Ventil für den Ausdruck von Gefühlen nutzen.
- Aus Spielknete stützende Objekte herstellen, die in Stressmomenten helfen.

2 Lernergebnisse

- Erkennen und artikulieren ihre individuellen Stressquellen.
- Ihre Gefühle durch abstrakte Aquarellmalerei ausdrücken.
- Sie stellen aus Spielknete greifbare Objekte her, die bei Stress Trost spenden.
- Sie entwickeln ein persönliches Werkzeug zur Stressbewältigung.

3 Programmablauf und Zeitplan

- Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion über das Konzept von Stress und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Ermutigen Sie die Teilnehmer, von ihren Erfahrungen mit Stress zu berichten.

Aktivität: 40 min

- Leiten Sie eine Gruppendiskussion ein, in der die Teilnehmer offen über ihre persönlichen Stressquellen sprechen. Schaffen Sie eine unterstützende und einfühlbare Atmosphäre. (15 Min.)
- Stellen Sie den Teilnehmern Aquarellfarben und Papier zur Verfügung. Weisen Sie sie an, abstrakte Aquarellbilder zu malen, die ihre Gefühle und Stressoren darstellen. (20 Min.)
- Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Aquarellbilder vorzustellen. Erforschen Sie die Emotionen und Stressquellen, die während des Malprozesses zum Vorschein kamen. (10 Min.)
- Leiten Sie eine Diskussion über Strategien zur Stressbewältigung und zum Aufbau von Resilienz. Ermutigen Sie die Teilnehmer, gesunde Wege zur Stressbewältigung zu finden. (15 Min.)
- Geben Sie den Teilnehmern Spielknete in verschiedenen Farben. Weisen Sie sie an, mit der Spielknete Objekte, Skulpturen oder Figuren zu gestalten, die in stressigen Momenten als Hilfsmittel dienen können. (20 Minuten)
- Bitten Sie die TeilnehmerInnen, die Bedeutung ihrer Spielknete-Kreationen zu erklären. Wie werden diese Objekte ihnen in Stresssituationen helfen? (10min)

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Fassen Sie die Sitzung zusammen, indem Sie die Macht des kreativen Ausdrucks und der greifbaren Objekte bei der Stressbewältigung betonen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre unterstützenden Objekte als Erinnerung an ihre Widerstandsfähigkeit zu verwenden.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Quellen von Stress haben Sie während der Gruppendiskussion identifiziert und wie haben sie Ihre Aquarellbilder beeinflusst?
- Inwiefern konnten Sie durch die Aquarellmalerei Ihre Gefühle und Stressfaktoren ausdrücken? Welche Emotionen haben Sie mit Ihrem Kunstwerk ausgedrückt?
- Was halten Sie von den unterstützenden Objekten, die Sie aus Spielknete hergestellt haben? Wie werden sie Sie in Stresssituationen unterstützen?



5 Benötigte Materialien

- Kunstzubehör, einschließlich Wasserfarben und Pinsel.
- Spielknete
- Papier und Schreib-/Zeichenmaterial.
- Wasser und Behälter zum Reinigen der Pinsel.
- Optional: Musik für eine beruhigende Atmosphäre.
- Wahlweise: Plastiktischdecken oder Abdeckungen zum Schutz der Oberflächen.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Stresssituationen mit Aquarellfarben durch abstrakte oder symbolische Kunstwerke auszudrücken. Ziel ist es, ein kreatives Ventil für ihre Gefühle zu schaffen.
- Nach der Phase des künstlerischen Ausdrucks leiten Sie die Teilnehmer an, mit Spielknete Objekte zum Stressabbau herzustellen. Diese Objekte sollen als Quelle des Trostes und der Unterstützung in stressigen Momenten dienen.
- Betonen Sie, dass es keine richtigen oder falschen Wege gibt, diese Objekte herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf dem persönlichen Ausdruck und dem Finden von Wegen zur Stressbewältigung.

7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft

Selbstermächtigung



In diesem Kapitel finden Sie eine Reihe von Aktivitäten, die junge Teilnehmer dazu befähigen, ihre Selbstwahrnehmung, ihr Selbstbewusstsein, ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstliebe zu erforschen und zu stärken. Diese Aktivitäten sollen ein unterstützendes und förderndes Umfeld für junge Menschen schaffen, damit sie sich selbst besser verstehen, ihr Selbstvertrauen stärken und ein positives Selbstbild entwickeln können. Mit Hilfe verschiedener ansprechender Aktivitäten begeben sich die Teilnehmer auf eine Reise der Selbstentdeckung und des persönlichen Wachstums und erhalten das nötige Rüstzeug, um ein starkes Fundament der Selbstermächtigung aufzubauen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Drei Porträts von dir / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung der Selbstreflexion.
- Erforschung der Selbstwahrnehmung und des Selbstkonzepts.

2 Lernergebnisse

- Tieferes Verständnis dafür, wie sie sich selbst wahrnehmen.
- Selbstreflexion und Selbstdarstellung durch Kunst.
- Einsicht in die Rolle der Selbstwahrnehmung für Selbstwertgefühl und Selbstliebe gewinnen.



3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 10 min

- Erläutern Sie kurz den Zweck der Aktivität und sprechen Sie über die Selbstwahrnehmung; Sie können auch das Video in den Ressourcen zeigen.

Aktivität: 30 min

- Bitten Sie die Teilnehmenden, drei Fotos zu machen:
- Wie Sie sich selbst sehen
- Wie Sie glauben, dass die anderen Sie sehen
- Wie ihr gerne gesehen werden würdet

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Schließen Sie die Aktivität mit einer Nachbesprechung ab und betonen Sie, dass Selbstliebe und Selbstwertgefühl damit beginnen, sich selbst zu verstehen und zu akzeptieren.

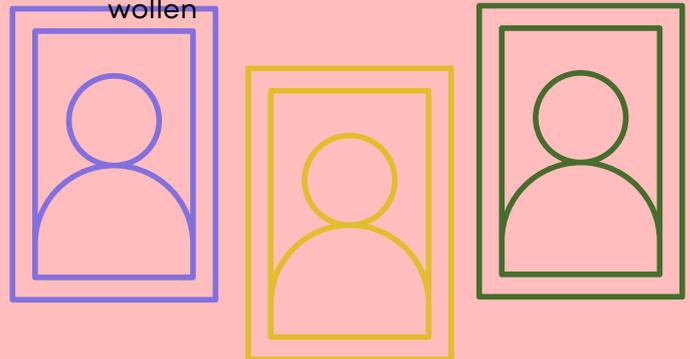
4 Fragen zur Nachbesprechung

- Welches Porträt war am einfachsten zu erstellen? Welches war das schwierigste? Und warum?
- Siehst du Ähnlichkeiten zwischen den Porträts?
- Was sind die Unterschiede zwischen den 3 Porträts?



5 Benötigte Materialien

- Handys
- Papier und Stifte, wenn sie Notizen machen wollen



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Schaffen Sie einen sicheren und nicht wertenden Raum, in dem die Teilnehmer ihre Überlegungen mitteilen können.
- Seien Sie auf potenziell heikle Diskussionen über die Selbstwahrnehmung vorbereitet.
- Hören Sie den Teilnehmern aktiv zu, normalisieren Sie unterschiedliche Erfahrungen und vermeiden Sie es, unaufgeforderte Ratschläge zu erteilen. Vergessen Sie nicht, dass junge Menschen manchmal nur gehört werden wollen.

7 Referenzen / Ressourcen

Buch: essential Art Therapy Exercises - Leah Guzman

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Embracing My Uniqueness / 45 - 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Die Einzigartigkeit eines jeden Menschen erkennen und schätzen.
- Unterscheidung zwischen innerer und äußerer Schönheit.
- Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz.

2 Lernergebnisse

- Innere und äußere Qualitäten zu erkennen und zu feiern, die sie einzigartig machen.
- ein tieferes Verständnis des Konzepts der inneren Schönheit zu erlangen.
- ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstakzeptanz zu stärken.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Erläutern Sie zunächst den Zweck der Aktivität: die Einzigartigkeit eines jeden Menschen zu erkennen und zu feiern.
- Betonen Sie die Idee, dass Schönheit über die physische Erscheinung hinausgeht und auch innere Qualitäten umfasst.

Aktivität: 40 min

- Führen Sie mit der Gruppe eine Diskussion über den Unterschied zwischen innerer und äußerer Schönheit.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken darüber auszutauschen, was innere Schönheit ausmacht, z. B. Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Widerstandsfähigkeit und Humor.
- Diskutieren Sie, wie wichtig es ist, sowohl innere als auch äußere Qualitäten zu erkennen und zu würdigen.
- Verteilen Sie die vorbereiteten Arbeitsblätter an die Teilnehmer.
- Weisen Sie jeden Teilnehmer an, das Arbeitsblatt auszufüllen und mindestens fünf Dinge aufzulisten, die ihn schön machen. Dabei sollten sie sowohl innere als auch äußere Eigenschaften aufzählen. Wenn Sie es für notwendig halten, lassen Sie die Teilnehmer mit ihren engen Freunden sprechen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, wenn sie sich wohl fühlen, einige der Eigenschaften, die sie auf ihren Arbeitsblättern aufgelistet haben, mitzuteilen.
- Leiten Sie eine Diskussion darüber an, was sie während dieser Übung entdeckt haben.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Schließen Sie die Übung ab, indem Sie zusammenfassen, wie wichtig es ist, die eigene Einzigartigkeit und das Konzept der inneren Schönheit anzunehmen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre ausgefüllten Arbeitsblätter als Erinnerung an ihren Wert und ihre Individualität zu behalten.

UNIQUE

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hast du dich gefühlt, als du das Arbeitsblatt "Embracing My Uniqueness" ausgefüllt hast?
- Welche inneren Qualitäten haben Sie erkannt, die Sie schön machen, und warum sind sie für Sie wichtig?
- Wie wirkt sich das Erkennen und Schätzen Ihrer Einzigartigkeit auf Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstakzeptanz aus?

5 Benötigte Materialien

- Gedruckte Arbeitsblätter (eines pro Teilnehmer)
- Bleistifte, Kugelschreiber



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie die Bedeutung sowohl innerer als auch äußerer Qualitäten, wenn Sie darüber sprechen, was einen Menschen schön macht.
- Achten Sie auf die emotionalen Reaktionen der Teilnehmer. Einigen fällt es vielleicht schwer, ihre inneren Qualitäten zu erkennen, oder sie werden während der Aktivität emotional. Bieten Sie bei Bedarf Anleitung und Unterstützung an.
- Manchmal bleiben die Teilnehmer stecken und sind nicht in der Lage, ihre innere Schönheit zu erkennen. Wenn Sie ihnen in solchen Fällen die Möglichkeit geben, mit einem Freund oder einer Freundin zu sprechen, der/die ihnen sehr am Herzen liegt, kann ihnen das helfen, einen Ansatzpunkt zu finden. Denn manchmal sehen Freunde oder Menschen, die uns am nächsten stehen, eine innere Schönheit, derer wir uns vielleicht gar nicht bewusst sind.

7 Referenzen/ Ressourcen

[Klicken Sie hier, um die Referenz zu sehen, von der die Aktivität abgeleitet ist](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Negative Selbstgespräche in Frage stellen und positive Affirmationen / Einleitung: 5 min 75-90 min

3 Programmablauf und Zeitplan

1 Wichtigste Lernziele

Stärkung des Selbstwertgefühls, des Selbstbewusstseins und der Selbstliebe durch Reflexion der Selbstwahrnehmung, Schaffung positiver Affirmationen und Auseinandersetzung mit negativen Selbstgesprächen.

2 Lernergebnisse

- Positive Affirmationen in Bezug auf ihr Selbstwertgefühl
- sich der gängigen Muster negativer Selbstgespräche bewusst werden und Einblicke in die Auswirkungen von Selbstkritik auf die Selbstwahrnehmung gewinnen
- sich darin üben, negative Selbstgespräche in positive Selbstbestätigungen umzuwandeln

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hat es sich angefühlt, Ihre negativen Selbstgespräche zu konfrontieren und anzusprechen?
- Was glauben Sie, welche Auswirkungen positive Affirmationen auf das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe haben können?

5 Benötigte Materialien

- Papier und Stifte
- Haftnotizen oder kleine Karten
- Marker und Buntstifte

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie, dass die Teilnehmer nicht verpflichtet sind, ihre persönlichen Erfahrungen oder Beispiele für negative Selbstgespräche mitzuteilen, wenn sie sich dabei nicht wohl fühlen.
- Beenden Sie die Aktivität, indem Sie die TeilnehmerInnen ermutigen, weiterhin positive Affirmationen zu praktizieren und negative Selbstgespräche in ihrem täglichen Leben zu hinterfragen.

Einleitung: 5 min

- Erläutern Sie zu Beginn den Zweck der Übung: Ermutigung zur Selbstreflexion, Förderung der Selbstliebe durch positive Affirmationen und Bewusstmachen und Hinterfragen von negativen Selbstgesprächen.

Aktivität: 60 min

- Bitten Sie die Teilnehmenden, ein Blatt Papier zu nehmen und über ihre Selbstwahrnehmung nachzudenken. Ermuntern Sie sie, über Bereiche in ihrem Leben nachzudenken, in denen sie mit ihrem Selbstwertgefühl oder ihrer Selbstliebe zu kämpfen haben könnten. Lassen Sie sie Gedanken, Gefühle und Bereiche aufschreiben, die sie gerne verbessern würden.
- Erklären Sie, was negative Selbstgespräche sind und wie sie sich auf das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe auswirken können.
- Bitten Sie die Teilnehmer, über häufige negative Selbstgespräche nachzudenken, die sie erleben, und dabei die Bereiche zu bedenken, die sie verbessern möchten, und diese auf Papier zu notieren.
- Ermutigen Sie sie, darüber nachzudenken, woher diese negativen Gedanken kommen, z. B. von früheren Erfahrungen oder äußeren Einflüssen.
- Nachdem Sie die negativen Selbstgespräche identifiziert haben, leiten Sie die Teilnehmer an, diese negativen Gedanken in positive, selbstbejahende Aussagen umzuwandeln.
- Bitten Sie die Teilnehmer, für jeden negativen Gedanken eine entsprechende positive Aussage zu formulieren.
- Die Teilnehmer können diese Affirmationen auf separate Klebezettel oder Karten schreiben.
- Die Teilnehmer können auch mindestens drei Affirmationen für die Bereiche aufschreiben, die sie verbessern möchten.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Umgebung, in der die Teilnehmer freiwillig sowohl ihre positiven Affirmationen als auch die Art und Weise, wie sie negative Selbstgespräche in selbstbejahende Aussagen umgewandelt haben, mitteilen können. Ermutigen Sie sie, zu erklären, warum sie diese speziellen Affirmationen gewählt haben und wie sie sich auf ihre Selbstwahrnehmung und Selbstliebe beziehen.

7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Grundwerte-Collage / 60 - 75 min

1. Wichtigste Lernziele

- Den Teilnehmern helfen, ihre Grundwerte zu identifizieren und zu klären.
- Erforschung des Zusammenhangs zwischen Werten und psychischem Wohlbefinden.

2. Lernergebnisse

- ihre Grundwerte zu identifizieren, die ihre Entscheidungen und Handlungen beeinflussen.
- Erkennen Sie die Bedeutung eines Lebens im Einklang mit ihren Werten für ein besseres Wohlbefinden.

3. Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 10 min

- Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie das Konzept der Werte und ihre Bedeutung für das eigene Leben besprechen.
- Erklären Sie, dass die Aktivität darin besteht, eine visuelle Collage zu erstellen, die ihre Grundwerte und die Auswirkungen eines Lebens im Einklang mit diesen Werten auf das geistige Wohlbefinden darstellt.

Aktivität: 50 min

- Bitten Sie die Teilnehmer, individuell über ihre Grundwerte nachzudenken. Welche Prinzipien, Überzeugungen oder Qualitäten sind für sie am wichtigsten? Stellen Sie ein Arbeitsblatt mit Werten zur Verfügung, damit sie sich ein Bild davon machen können.
- Geben Sie einige Denkanstöße, wie zum Beispiel: Wodurch fühlen Sie sich erfüllt? Welche Prinzipien leiten Sie bei Ihren Entscheidungen? Welche Werte tragen zu Ihrem geistigen Wohlbefinden bei?
- Ermutigen Sie sie, ihre Grundwerte aufzuschreiben oder im Geiste zu notieren.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, während der Arbeit an ihren Collagen eine achtsame Visualisierungsübung durchzuführen. Bitten Sie sie, die Augen zu schließen, ein paar Mal tief durchzuatmen und sich ein Szenario vorzustellen, in dem sie in perfekter Übereinstimmung mit ihren Grundwerten leben. Wie sieht das aus? Wie fühlen sie sich dabei?
- Geben Sie den Teilnehmern Zeitschriften, Zeitungen, gedruckte Bilder, Scheren und Klebestifte.
- Weisen Sie sie an, Bilder, Wörter oder Sätze aus den Materialien auszuschneiden, die ihre Grundwerte und ihr Wohlbefinden repräsentieren. Diese können sich auf Beziehungen, Hobbys, persönliches Wachstum usw. beziehen.
- Lassen Sie sie diese Ausschnitte auf den großen Papier- oder Kartonbögen anordnen und aufkleben, um eine visuelle Collage zu erstellen. Ermutigen Sie sie zu Kreativität und persönlichem Ausdruck.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Bitten Sie die Teilnehmer nach Fertigstellung ihrer Collagen, ihre Collagen mit der Gruppe zu teilen. Sie sollten die Bedeutung der ausgewählten Bilder und Wörter erklären.
- Ermutigen Sie zu einer offenen und respektvollen Diskussion über die Verbindungen zwischen Werten und Wohlbefinden.

4. Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Erfahrungen haben Sie bei der Erstellung Ihrer Werte-Collage gemacht?
- Wie hat der Prozess der Visualisierung Ihr Verständnis für Ihre Werte beeinflusst?
- Was haben Sie über die Beziehung zwischen Ihren Werten und Ihrem Wohlbefinden herausgefunden?



5. Benötigte Materialien

- Zeitschriften, Zeitungen oder gedruckte Bilder
- Große Papierbögen oder Karton
- Schere
- Kleber
- Marker, Buntstifte oder Buntstifte

6. Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Achten Sie während der Aktivität auf die Gefühle der Teilnehmer. Einige werden vielleicht tiefe und persönliche Werte aufdecken, die sich auf frühere Erfahrungen oder Gefühle beziehen.
- Betonen Sie, dass es keine richtigen oder falschen Werte gibt, und dass die Werte jeder Person einzigartig sind, je nach ihren Erfahrungen und Perspektiven.
- Leiten Sie die Diskussion so, dass sie sich auf die positiven Aspekte eines Lebens im Einklang mit den Werten konzentriert und wie dies zum Wohlbefinden beitragen kann.

VALUES

7. Referenzen / Ressourcen

Adaptiert aus dem Buch Essential Art Therapy Exercises, Kapitel Collagen

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Freudige Momente - Entdeckung / 60 - 80 min

1 Wichtigste Lernziele

Die Teilnehmer ermutigen, Momente der Freude in ihrem täglichen Leben zu erkennen und zu feiern.

2 Lernergebnisse

- Identifizieren Sie kleine, alltägliche Momente, die ihnen Freude bereiten.
- Üben Sie sich in Achtsamkeit und Präsenz im gegenwärtigen Moment.
- Eine Wertschätzung für einfache Freuden kultivieren.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 10 min

- Erläutern Sie zunächst das Konzept der Achtsamkeit und seine Verbindung zum Finden von Freude in alltäglichen Momenten.
- Stellen Sie die Aktivität "Entdeckung der freudigen Momente" vor und erklären Sie, dass die Teilnehmer ihre freudigen Momente illustrieren werden.

Aktivität: 50 min

- Geben Sie jedem Teilnehmer ein leeres Blatt Papier und Zeichen- oder Malmaterial.
- Geben Sie eine Liste von freudigen Momenten mit Themen oder Aufforderungen aus. Diese können ähnlich wie die Fotoaufgaben in der vorherigen Version sein. Beispiele für Aufforderungen sind:
- Stellen Sie einen Moment dar, der Sie zum Lächeln bringt.
- Zeichnen Sie etwas, das Dankbarkeit ausdrückt.
- Erstellen Sie ein Bild von einem einfachen Vergnügen (z. B. Ihr Lieblingsbuch, eine warme Tasse Tee).
- Die Teilnehmer wählen einen oder mehrere Vorschläge aus der Liste aus und beginnen mit dem Zeichnen und Ausmalen ihrer freudigen Momente.
- Ermutigen Sie sie dazu, kreativ und ausdrucksstark zu sein.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Lassen Sie die Teilnehmer ihre Zeichnungen zeigen und erklären, warum diese Momente ihnen Freude bereiten. Sie können ihre Bilder der Gruppe beschreiben.
- Leiten Sie eine Gruppendiskussion über die Freude im Alltag und darüber, wie die Praxis der Achtsamkeit eine Rolle dabei spielt, diese Momente zu erkennen und zu feiern. Hier können Sie Fortsetzungsaktivitäten erwähnen und wie sie diese in ihr Leben integrieren können, z. B. jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Dankbarkeitstagebuch führen, einem Freund drei Dinge mitteilen, die ihnen am Tag gefallen haben, usw., um sie zu ermutigen, diese Aktivitäten ständig durchzuführen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie während dieser Aktivität über sich selbst entdeckt?
- Gab es gemeinsame Themen oder Erfahrungen in der Gruppe?
- Wie haben Sie sich bei dieser Aktivität gefühlt und hat sie Ihre Sichtweise auf kleine Glücksmomente im Leben verändert?
- Fandet ihr es schwierig, euren freudigen Moment zu identifizieren oder zu zeichnen? Wenn ja, warum?
- Wie können Sie mehr Momente der Freude in Ihren Alltag einbauen?

5 Benötigte Materialien

- Papier
- Zeichen-/Farbmaterial
- Liste der Themen für freudige Momente (vom Moderator vorbereitet, angepasst)

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die Idee, Kunst als Werkzeug für Achtsamkeit und Wertschätzung des gegenwärtigen Moments zu nutzen.
- Betonen Sie, dass es bei dieser Aktivität nicht um künstlerische Fähigkeiten geht, sondern darum, die Freude im Leben zu erkennen und zu feiern.
- Eine Anpassung dieser Aktivität kann darin bestehen, Smartphones zu verwenden und Fotos zu machen, anstatt zu zeichnen, und kann je nach Zielgruppe angepasst werden.



7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Inclusive Mindfulness / 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Möglichkeit, sich der Aspekte der verinnerlichten Unterdrückung und der damit verbundenen Probleme bewusst zu werden
- Das Verständnis dafür zu fördern, wie Unterdrückungssysteme
- Die Überschneidung mehrerer Unterdrückungen erkennen

2 Lernergebnisse

- Ein tieferes Verständnis für verinnerlichte Unterdrückung und deren Ausprägung bei sich selbst erlangen.
- Sie reflektieren ihre eigenen Erfahrungen und Überzeugungen in Bezug auf Unterdrückung.
- Die TeilnehmerInnen werden befähigt, Situationen, die mit verinnerlichter Unterdrückung zusammenhängen, auf eine Art und Weise anzusprechen und zu intervenieren, die für sie selbst hilfreich ist.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 10 min

- Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie die Konzepte der Unterdrückungssysteme und der verinnerlichten Unterdrückung erklären. Erklären Sie kurz den Zweck der Sitzung und was passieren wird. Legen Sie beruhigende Hintergrundmusik auf.

Aktivität: 50 min

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über ihre eigenen Erfahrungen mit verinnerlichter Unterdrückung nachzudenken.
- Bitten Sie sie zu überlegen, ob sie negative Glaubenssätze oder innere Stimmen haben, die sie herabsetzen.
- Die Teilnehmer sollten sich Notizen zu diesen Glaubenssätzen oder inneren Stimmen für ihre eigene Reflexion machen.
- Leiten Sie die Teilnehmer an, sich einen Ort in der Natur vorzustellen, den sie lieben und entspannend finden. Ermutigen Sie sie, sich in dieses Bild hineinzusetzen und sich auf sensorische Details wie Gerüche, Geräusche und die allgemeine Atmosphäre zu konzentrieren.
- Erklären Sie, dass dieser Ort während der gesamten Übung als Quelle der Ruhe und Verbundenheit dienen wird. (10-15 Minuten insgesamt)
- Weisen Sie die Teilnehmer an, einen langsamen, achtsamen Tanz zu beginnen. Sie sollten sich bei ihren Bewegungen von dem mentalen Bild des friedlichen Ortes leiten lassen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich ganz auf den Tanz einzulassen und das Selbstbewusstsein loszulassen. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der sie sich frei fühlen, sich durch Bewegung auszudrücken.
- Während sie noch in den Tanz und ihr Selbstgefühl vertieft sind, fordern Sie die Teilnehmer auf, sich ein Szenario vorzustellen, das mit verinnerlichter Unterdrückung zu tun hat und das sie gerne ansprechen würden.
- Weisen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, sich in Richtung des gedanklichen Szenarios zu bewegen und dabei spontane Bewegungen auszuführen. Ihre Emotionen und ihre innere Weisheit sollten diese Handlungen leiten.
- Wenn Worte auftauchen, sollten die Teilnehmer sie laut aussprechen. Während sie in das mentale Szenario eingreifen, sollten sie ihre Gefühle und die Energie ihrer Handlungen beobachten.
- Bitten Sie die Teilnehmenden zu überlegen, wie sie ihrem alltäglichen Selbst helfen, mit der verinnerlichten Unterdrückung umzugehen. (15 Min.)
- Bitten Sie die Teilnehmenden, eine kurze Skizze des tieferen Selbstgefühls zu erstellen, mit dem sie sich während der Übung verbunden haben.
- Die Teilnehmenden sollten einige Worte hinzufügen, die beschreiben, wie sie in die Szene der verinnerlichten Unterdrückung eingegriffen und ihrem Alltags-Selbst geholfen haben.

Nachbesprechung und Abschluss 15 min

- Holen Sie die Teilnehmer behutsam aus ihrem Gedankenszenario zurück und geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Skizzen und Überlegungen zu teilen.
- Schaffen Sie einen unterstützenden und nicht wertenden Raum, in dem die Teilnehmer ihre Erkenntnisse, Emotionen und alle gemeinsamen Themen, die auftauchen, diskutieren können.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer zu Selbstmitgefühl und erinnern Sie sie daran, dass der Umgang mit verinnerlichter Unterdrückung ein fortlaufender Prozess ist.
- Schließen Sie die Aktivität ab, indem Sie den Mut und das Engagement der Teilnehmer für Selbsterkenntnis und Empowerment würdigen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie während der Bewusstseins-Phase der Aktivität über Ihre verinnerlichten Unterdrückungs-Glaubenssätze nachgedacht haben?
- Wie war Ihre Erfahrung, als Sie sich mit Ihrem friedlichen Ort in der Natur verbunden haben? Hat es Ihnen geholfen, sich entspannter und zentrierter zu fühlen?
- Wie haben Sie sich bei der ausdrucksstarken Bewegung und dem Tanz gefühlt? Konnten Sie sich frei ausdrücken?
- Welche Emotionen haben Sie während der Übung erlebt, als Sie mit einem mentalen Szenario interagiert haben, das mit verinnerlichter Unterdrückung zu tun hat?
- Können Sie die Bewegungen oder Handlungen beschreiben, mit denen Sie in das mentale Szenario eingegriffen haben? In welchem Zusammenhang standen sie mit Ihren Gefühlen und Emotionen?
- Wenn Sie sich mit der verinnerlichten Unterdrückung auseinandergesetzt haben, auf welche Weise haben Sie Ihrem alltäglichen Selbst geholfen, sich ihr zu stellen?

5 Benötigte Materialien

- Bleistifte, Buntstifte, Farben, Pinsel
- A3-Papier
- Schere

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Dies ist eine sehr starke Aktivität. Führen Sie diese Aktivität nur durch, wenn Sie sich der Unterdrückungssysteme bewusst sind und glauben, dass Sie den Raum halten können.
- Seien Sie sich bewusst, dass Diskussionen über verinnerlichte Unterdrückung emotional aufgeladen sein können. Achten Sie auf das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer und haben Sie einen Plan zur Deeskalation starker emotionaler Reaktionen, die während der Aktivität auftreten können.
- Betonen Sie die Bedeutung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge während der gesamten Aktivität. Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass es in Ordnung ist, Pausen zu machen, sich von der Übung zu lösen, wenn sie überwältigend wird, oder bei Bedarf Unterstützung zu suchen.
- Vermeiden Sie es, die Gefühle der Teilnehmer zu kommentieren oder zu bekämpfen.
- Zeigen Sie Wertschätzung für alles, was die Teilnehmer mitteilen
- Schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem sich jeder wohl fühlt, wenn er seine Schwächen, Gefühle usw. mitteilen kann.

7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von den Partnern





From Identity to Community

Die Aktivitäten in diesem Kapitel sind für Jugendbetreuer gedacht, die mit den Teilnehmern an Aktivitäten arbeiten sollen, die das Selbstbewusstsein und das Verständnis für die eigene Identität fördern. Diese Aktivitäten dienen als Grundlage für den Aufbau von Beziehungen und eines Zugehörigkeitsgefühls, die für die Aufrechterhaltung eines gesunden psychischen Wohlbefindens unerlässlich sind. Durch die Erkundung ihrer individuellen Identität und den Aufbau von Verbindungen mit anderen gewinnen die Teilnehmer wertvolle Erkenntnisse über die Bedeutung von persönlichem Wachstum, Gemeinschaft und dem Aufbau von Verbindungen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Fotos aus meinem Leben / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung der Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz.
- Erforschung des Zusammenhangs zwischen Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und persönlichen Erfahrungen.
- Förderung von Teamarbeit und Wertschätzung unter den Teilnehmern.

2 Lernergebnisse

- Die verschiedenen Perspektiven und Interpretationen persönlicher Erfahrungen zu verstehen.
- Über die Elemente nachdenken, die sie und ihre Werte repräsentieren.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung

Aktivität: 40 min

- Die Teilnehmer werden gebeten, einen Raum ihrer Wahl zu zeichnen, der einen bedeutungsvollen Raum in ihrem Leben darstellt.
- Die Teilnehmer teilen ihre Zeichnungen mit der Gruppe und hängen sie als Ausstellung an die Wand.
- Diskutieren Sie die Unterschiede zwischen den Zeichnungen und die Gründe für die Einbeziehung bestimmter Elemente in ihre Räume (insgesamt 15 Minuten).
- Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich vorzustellen, dass sie sich in dem von ihnen gezeichneten Raum befinden.
- Sie identifizieren die Elemente im Raum, die ihren Eigenschaften entsprechen, und markieren die Zeichnung entsprechend.
- Diese Aktivität soll den Teilnehmern helfen, ihre Identität aus einer neuen Perspektive zu betrachten. (20 Minuten insgesamt)
- Die Teilnehmer teilen ihre markierten Zeichnungen mit der Gruppe und erklären die Bedeutung ihrer Auswahl.
- Führen Sie Diskussionen über die verschiedenen Interpretationen und Bedeutungen.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Die Teilnehmer wählen ein Element aus ihren Raumzeichnungen aus, von dem sie meinen, dass es sie am meisten repräsentiert.
- Jeder Teilnehmer, wenn er möchte, erklärt, warum er dieses Element als das wichtigste ausgewählt hat.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hast du dich bei der Erstellung deiner Zimmerzeichnung gefühlt? War es leicht oder schwer für dich?
- Welches Element in deinem Zimmerbild repräsentiert dich am meisten? Was hast du durch diese Aktivität über dich selbst entdeckt?
- Wie hat sich euer Verständnis für die Sichtweise der anderen während der Ausstellung und der Diskussion verändert?



5 Benötigte Materialien

- Zeichenpapier oder Skizzenbücher für jeden Teilnehmer
- Zeichenmaterial wie Buntstifte, Marker, Buntstifte oder Pastellkreiden
- Wandfläche zum Aufhängen der Zeichnungen
- Marker oder Aufkleber zum Markieren der Elemente in den Zeichnungen

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, offen und ehrlich mit ihren Entscheidungen umzugehen. Versichern Sie ihnen, dass die Weitergabe von Informationen freiwillig ist und dass kein Druck besteht, etwas preiszugeben, was ihnen unangenehm ist.
- Seien Sie sensibel für mögliche emotionale Reaktionen. Bieten Sie Unterstützung oder zusätzliche Ressourcen an, wenn die Teilnehmer das Bedürfnis haben, diese Gefühle weiter zu erforschen.

7 Referenzen / Ressourcen

Angepasst an die Aktivität: Visuelle Metapher deines Lebens / Buch: Wesentliche Kunsttherapie-Übungen - Leah Guzman, ATR-BC

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Ich, ich und wir / 120 min

1 Wichtigste Lernziele

- Die Teilnehmer werden verschiedene Aspekte ihrer Identität erforschen und zum Ausdruck bringen.
- Die Teilnehmer werden sich an einer gemeinschaftlichen Aktivität beteiligen, um ein Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Gruppe zu fördern.

2 Lernergebnisse

- Die Teilnehmer werden ein tieferes Verständnis für ihre eigene Identität entwickeln.
- Die Teilnehmer werden durch gemeinsame Erfahrungen mit anderen in der Gruppe verbunden.
- Die Teilnehmer beginnen, ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu entwickeln.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie den Zweck der Sitzung.
- Diskutieren Sie mit den Teilnehmern einige Begriffe wie Identität, Verbindung und Gemeinschaft.
- Betonen Sie die Idee, ein unterstützendes und integratives Umfeld zu schaffen.

Aktivität: 40 min

- Erklären Sie die Aktivität. Jeder Teilnehmer wird gebeten, eine Präsentation seiner Identität vorzubereiten.
- Geben Sie den Teilnehmern eine Stunde Zeit, um den Veranstaltungsort zu verlassen und mit drei visuellen Darstellungen ihrer Identität zurückzukehren:
- Ein Selbstporträt (ein Foto oder eine Zeichnung), das zeigt, wer sie sind
- Ein Bild eines Ortes oder einer Umgebung, die für ihre Identität und ihre Teilhabe an der Gesellschaft von Bedeutung ist.
- Ein Symbol oder Objekt, das ihre kulturelle Zugehörigkeit repräsentiert
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, was diese Gegenstände für sie bedeuten.
- Stellen Sie den Teilnehmern nach ihrer Rückkehr einen Computer oder Drucker zur Verfügung, damit sie ihre Bilder hochladen und ausdrucken können.
- Bitten Sie die TeilnehmerInnen, während der Wartezeit ein paar Worte (2-3) zu jedem der von ihnen ausgewählten Bilder zu formulieren. Was stellen diese Bilder in ihrem Leben dar?
- Richten Sie im Raum einen Platz für die Fotoausstellung ein.
- Jeder Teilnehmer ist eingeladen, seine Bilder und die Bedeutung dahinter in einer unterstützenden und integrativen Atmosphäre zu präsentieren.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Leiten Sie eine Gruppendiskussion darüber ein, was die Teilnehmer über ihre Identitäten gelernt haben.
- Diskutieren Sie die Verbindungen und Gemeinsamkeiten zwischen den Erfahrungen der Teilnehmer.
- Sprechen Sie über das Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft, das sich in der Gruppe zu bilden beginnt.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie durch diese Aktivität über sich selbst gelernt?
- Haben Sie gemeinsame Themen oder Erfahrungen in der Gruppe festgestellt?

5 Benötigte Materialien

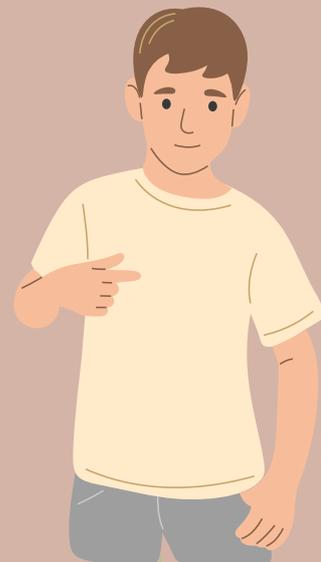
- Kamera oder Handy
- Zugang zu Computer und Drucker
- Ausstellungsfläche für die Fotoausstellung.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

Passen Sie die Aktivität an die kulturellen und sozialen Gegebenheiten der Teilnehmer

7ⁿ. Referenzen / Ressourcen

T-Kit Serie von CoE, T-KIT 4 Interkulturelles Lernen, Aktivität Me, Myself and We



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit Perspektivwechsel / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Ermutigung zur Selbstreflexion und Selbstdarstellung
- Bereitstellung eines sicheren Raums für den Austausch von Gefühlen, Kämpfen und Erfahrungen
- Förderung von Empathie und Verständnis innerhalb der Gruppe
- Einführung in das Konzept des Wachstumsdenkens

2 Lernergebnisse

- Gelegenheit, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auszudrücken.
- Einblicke in gemeinsame Herausforderungen, mit denen Gleichaltrige konfrontiert sind, wodurch das Gefühl der Isolation verringert wird.
- Erkennen der Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen und wie die Veränderung eines Aspekts die anderen beeinflussen kann.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Beginnen Sie mit Begrüßungsmusik und geben Sie den Teilnehmern A5-Karten mit Zitaten von Calvin Malone.
- Erklären Sie den Zweck der Aktivität und betonen Sie, dass die Teilnehmer sich frei und anonym äußern können.

Aktivität: 40 min

- Stellen Sie drei offene Fragen und geben Sie den Teilnehmern Zeit, ihre Antworten aufzuschreiben: Wie haben Sie sich in letzter Zeit gefühlt? Haben Sie irgendwelche Probleme in Ihrem Leben? Erzählen Sie von Erfahrungen mit Enttäuschung, Traurigkeit, Schuldgefühlen usw. und wie diese Sie beeinflusst haben. Etc.
- Sammeln Sie die schriftlichen Antworten in einer Box.
- Jeder Teilnehmer wählt nach dem Zufallsprinzip drei Antwortpapiere aus und liest sie einzeln vor, ohne den Inhalt preiszugeben.
- Leiten Sie eine Diskussion über Themen ein, die mit dem Hauptthema zusammenhängen, wie z. B. fixe vs. wachsende Denkweisen, Verarbeitung von Emotionen, einfühlsames Zuhören und konstruktives Feedback geben.
- Bitten Sie die Teilnehmer, auf der Rückseite der von ihnen ausgewählten Papiere konstruktives Feedback oder Gedanken zu dem Präsentierten zu vermerken.
- Legen Sie die Papiere für eine Ausstellung aus, wobei die Anonymität gewahrt bleibt. Wählen Sie einige Papiere zum Vorlesen aus und bitten Sie die Teilnehmer, ihre Kommentare zum Inhalt sowohl auf der Vorder- als auch auf der Rückseite zu vermerken. Ermutigen Sie zu Diskussionen über den transformativen Charakter des Inhalts.

- **Nachbesprechung und Abschluss: 15 min**
- Schließen Sie mit einem Gruppengespräch darüber ab, ob die Teilnehmer Veränderungen bei sich selbst beobachtet haben und wie Gedanken, Gefühle und Handlungen miteinander verbunden sind. Verwenden Sie das CBT-Dreieck (kognitive Verhaltenstherapie), um dieses Konzept zu erklären.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich bei der Aktivität gefühlt? War es einfach oder schwierig, Ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken?
- Hat das Lesen der Antworten anderer Ihre Perspektive verändert oder Ihnen bewusst gemacht, dass Sie mit Ihren Gefühlen und Erfahrungen nicht allein sind?
- Was denken Sie über das Konzept des Wachstumsdenkens und seine Rolle bei der Bewältigung von Herausforderungen im Leben?

5 Benötigte Materialien

- A5-Karten mit Zitaten von Calvin Malone (eine für jeden Teilnehmer)
- Papier
- Schreibzeug (Stifte, Bleistifte, Marker)
- Eine Box oder ein Behälter zum Sammeln der schriftlichen Antworten
- Eine Fläche zum Ausstellen der schriftlichen Antworten (z. B. Whiteboard oder Wand)

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie den Zweck und die Richtlinien für die Aktivität vor und betonen Sie, wie wichtig es ist, die Privatsphäre der Teilnehmer zu respektieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, nicht zu sehr in die Tiefe zu gehen, wenn sie sich nicht wohl fühlen.
- Lassen Sie den Teilnehmern genügend Zeit, um jede Frage zu beantworten. Achten Sie auf zeitliche Beschränkungen, aber respektieren Sie auch, dass manche Teilnehmer mehr Zeit brauchen, um sich zu äußern.
- Wenn die Teilnehmer drei Antwortzettel aus der Box nehmen, achten Sie darauf, dass sie dies diskret tun, um die Anonymität zu wahren. *so discreetly to maintain anonymity.*

7 Referenzen / Ressourcen

Carol Dweck: Mindset - Die neue Psychologie des Erfolgs
CBT-Dreieck

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit Unsere gemeinsame Reise erforschen / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit innerhalb der Gruppe zu fördern.
- Die Teilnehmer ermutigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit Gleichaltrigen zu erkunden.
- Einfühlungsvermögen und Verständnis unter den Teilnehmern zu fördern.

2 Lernergebnisse

- ein besseres Verständnis für die Hintergründe, Erfahrungen und Perspektiven der anderen Teilnehmer.
- stärkere Verbindungen und ein Gefühl der Gemeinschaft innerhalb der Gruppe.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie den Zweck der Aktivität erklären: ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit innerhalb der Gruppe aufzubauen, indem Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Teilnehmern erkunden.

Aktivität: 40 min

- Verteilen Sie die Beschreibungen und Fotos der Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip an die Gruppe. Jeder Teilnehmer sollte Informationen über einen Gleichaltrigen erhalten, den er vielleicht nicht gut kennt.
- Geben Sie den Teilnehmern Zeit, die Beschreibungen zu lesen, die Fotos zu betrachten und die bereitgestellten Mindmap-Vorlagen (oder leere Blätter) zu verwenden, um Informationen über die Person zu sammeln, die sie untersuchen. Die Mindmap kann Kategorien wie Wohnort, Hobbys, Helden, Musikgeschmack, Essen, Kleidung, Religion, Familie, Werte, Freundschaften, Zukunftspläne usw. enthalten.
- Bitten Sie die Teilnehmer nach der Recherchephase, mitzuteilen, ob sie etwas Überraschendes über die Person, die sie untersucht haben, herausgefunden haben. Dadurch werden die Teilnehmer ermutigt, offen dafür zu sein, etwas Neues über ihre Altersgenossen zu erfahren.
- Bitten Sie dann die Teilnehmer, über sich selbst nachzudenken. Lassen Sie sie eine ähnliche Mindmap über ihre eigenen Hintergründe, Interessen und Werte ausfüllen.
- Nach der Selbstreflexion versammeln Sie die Teilnehmer und leiten eine Gruppendiskussion ein. Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich darüber auszutauschen, wo sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit der Person im Raum gefunden haben, die sie untersucht haben..

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Leiten Sie die Diskussion und betonen Sie dabei, dass Menschen zwar einzigartige Hintergründe und Erfahrungen haben, es aber oft gemeinsame Elemente gibt, die uns alle als Menschen verbinden.
- Schließen Sie die Aktivität mit einer Gruppenreflexion darüber ab, wie wichtig es ist, unsere Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Erfahrungen zu erkennen. Betonen Sie, wie wichtig es ist, die einzigartigen Wege der anderen zu verstehen und sich in sie einzufühlen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie über die Person erfahren, die Sie untersucht haben? Haben Sie etwas Überraschendes entdeckt?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ihnen und der untersuchten Person erkannt haben?

Wie kann das Erkennen gemeinsamer Erfahrungen Ihr Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit innerhalb der Gruppe verbessern?

5 Benötigte Materialien

- Mindmap-Vorlagen oder Blankopapier für jeden Teilnehmer.
- Schreibgeräte (Stifte, Bleistifte, Marker).

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

Betonen Sie, wie wichtig es ist, diese Aktivität mit einem offenen Geist und Respekt für die Privatsphäre und die Vielfalt der anderen anzugehen.



7 Referenzen / Ressourcen

Angepasst von: Discovering Diversity;
Teacher's Pack

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Collective Canvas / 60 min (flexible)

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung der Zusammenarbeit und des Zusammengehörigkeitsgefühls der Teilnehmer.
- Erkunden, wie individuelle Erfahrungen in eine gemeinsame Erzählung umgewandelt werden können.

2 Lernergebnisse

- Ein gemeinsames Kunstwerk, das ihre gemeinsamen Erfahrungen und Geschichten widerspiegelt.
- Ein Gefühl von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung.



3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Erläutern Sie kurz den Zweck der Aktivität und erwähnen Sie kollektive Kunst; zeigen Sie bei Bedarf verschiedene Beispiele.

Aktivität: 40 min

- Geben Sie jedem Teilnehmer eine Leinwand oder ein großes Blatt Papier sowie eine Reihe von Malutensilien wie Marker, Buntstifte, Farben und Pinsel.
- Erklären Sie der Gruppe, dass sie gemeinsam ein Kunstwerk schaffen werden, das ihre gemeinsamen Erfahrungen, Geschichten und Träume darstellt. Jeder Teilnehmer wird einen Beitrag zu diesem Kunstwerk leisten.
- Die Teilnehmer haben eine bestimmte Zeit (z. B. 30 bis 45 Minuten) Zeit, um an dem Kunstwerk zu arbeiten. Sie können zeichnen, malen oder ein anderes Kunstmedium ihrer Wahl verwenden, um ihre Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit dem Thema auszudrücken. Ermuntern Sie sie, sowohl individuelle als auch kollektive Elemente einzubringen.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Versammeln Sie am Ende der Kunstwerkssitzung alle Teilnehmer, um das Kunstwerk zu besprechen. Bitten Sie die TeilnehmerInnen, mitzuteilen, was sie zu dem Kunstwerk beigetragen haben und warum. Diskutieren Sie, wie sich ihre individuellen Beiträge in das übergeordnete Thema einfügen und wie das Kunstwerk ihre gemeinsamen Erfahrungen und Bestrebungen widerspiegelt.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hat es sich angefühlt, zu diesem gemeinschaftlichen Kunstwerk beizutragen?
- Was haben Sie durch diese Aktivität über Ihre Mitstreiter gelernt?
- Welche Emotionen oder Gedanken stellt das Kunstwerk Ihrer Meinung nach dar?



5 Benötigte Materialien

- Leinwände oder große Papierbögen für jeden Teilnehmer oder kleine Gruppen
- Kunstzubehör (Marker, Buntstifte, Farben, Pinsel usw.)
- Staffeleien oder ein großer Tisch für die künstlerische Gestaltung
- Platz zum Ausstellen der fertigen Kunstwerke

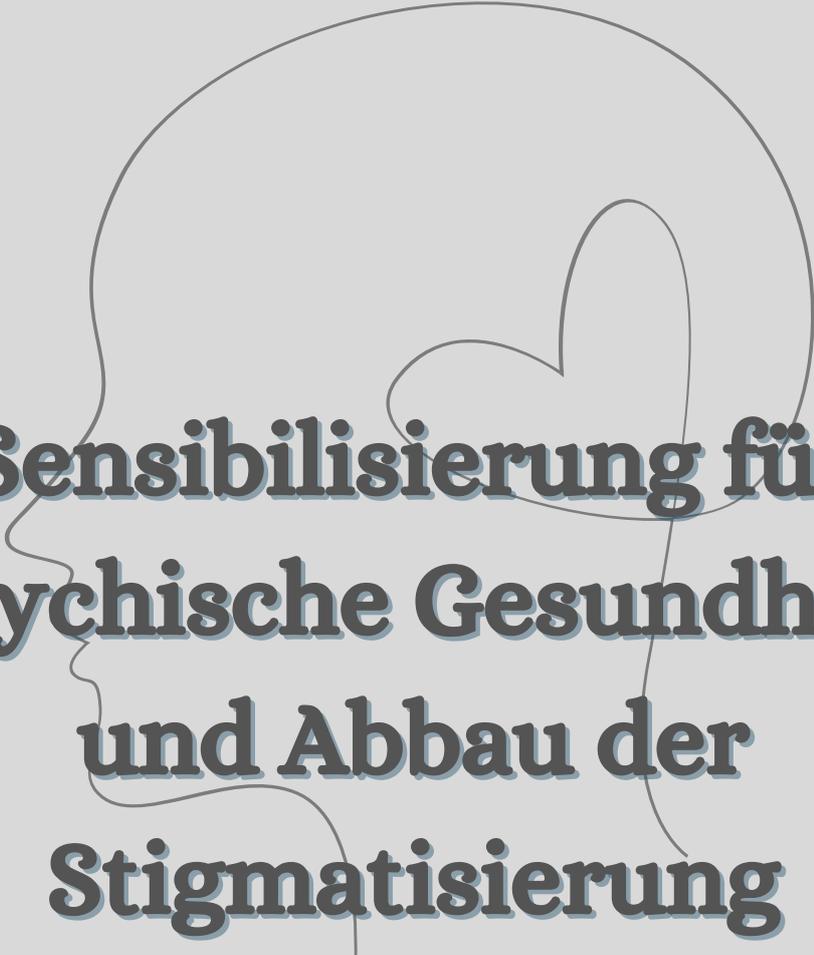
6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass es keine "richtigen" oder "falschen" Wege gibt, um zum gemeinsamen Kunstwerk beizutragen.
- Seien Sie darauf vorbereitet, Hilfestellungen zu geben, wenn die TeilnehmerInnen Schwierigkeiten haben, anzufangen.



7 Referenzen / Ressourcen

Angepasst aus: Buch Essential Art Therapy Exercises - Leah Guzman



Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Abbau der Stigmatisierung

In diesem Kapitel befassen wir uns mit den kritischen Themen Stereotypen, Stigmatisierung, Abbau von Stigmatisierung und Bewusstsein für psychische Gesundheit. Die Teilnehmer nehmen an ansprechenden Aktivitäten teil, die darauf abzielen, Stereotypen zu hinterfragen, Stigmatisierung abzubauen und das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Themen gewinnen die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen der Stigmatisierung auf Einzelpersonen und Gemeinschaften und lernen gleichzeitig wirksame Strategien zu deren Bekämpfung und zur Förderung einer integrativeren, verständnisvolleren und empathischeren Gesellschaft.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit MythBusters-Staffel / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Abbau von Stereotypen und Mythen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.
- Förderung von Teamwork und Zusammenarbeit.
- Förderung von kritischem Denken und evidenzbasierten Diskussionen.

2 Lernergebnisse

- Erkennen von verbreiteten Mythen und Stereotypen über psychische Gesundheit.
- Entwicklung einer besser informierten und integrativen Sichtweise auf Fragen der psychischen Gesundheit.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Bereiten Sie vor der Aktivität eine Liste mit verbreiteten Mythen und Stereotypen über psychische Gesundheit vor, die Sie auf separate Karten oder Papierblätter schreiben.
- Erklären Sie den Zweck der Übung: Mythen und Stereotypen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit zu erkennen, zu hinterfragen und zu entlarven.

Aktivität: 40 min

- Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Teams ein. Jedes Team nimmt an einer Art Staffellauf teil.
- Richten Sie Stationen ein, wobei jede Station einen verbreiteten Mythos oder ein Stereotyp über psychische Gesundheit darstellt.
- An jeder Station muss ein Team den Mythos lesen, ihn diskutieren und dann die bereitgestellten Ressourcen (z. B. Informationsblätter, Internetzugang) nutzen, um Beweise oder Fakten zu finden, die den Mythos widerlegen.
- Das Team muss seine Ergebnisse und ein Gegenargument dem Moderator an jeder Station präsentieren, bevor es zur nächsten Station weitergeht.
- Die Teams fahren fort, verschiedene Stationen zu besuchen, bis sie alle besucht haben.
- Nach dem Staffellauf versammeln Sie die gesamte Gruppe zu einer Diskussion.
- Jedes Team berichtet über die Mythen, auf die es gestoßen ist, die Beweise, die es gefunden hat, und die Gegenargumente, die es entwickelt hat.
- Regen Sie eine Gruppendiskussion darüber an, wie Stereotypen und Mythen mit Fakten und Beweisen widerlegt werden können.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Fragen Sie die Teilnehmer, wie diese Aktivität ihre Sichtweise auf Stereotypen über psychische Gesundheit verändert hat.
- Ermutigen Sie sie, die Bedeutung von evidenzbasiertem Denken bei der Bekämpfung von Mythen zu diskutieren.
- Fordern Sie sie auf, mitzuteilen, wie sie diesen Ansatz in realen Situationen anwenden können, um Inklusivität zu fördern.

4 Fragen zur Nachbesprechung

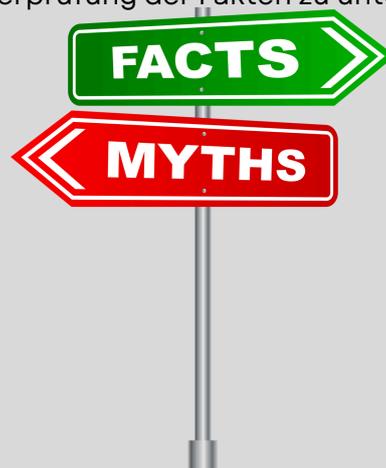
- Wie ist Ihr Team an die Aufgabe herangegangen, die Mythen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit zu entlarven?
- Sind Sie auf Mythen gestoßen, die Sie anfangs geglaubt haben oder die Sie als schwierig empfunden haben, zu widerlegen?
- Wie hat sich der Prozess, Mythen mit Beweisen zu widerlegen, auf Ihr Verständnis von Stereotypen über psychische Gesundheit ausgewirkt?
- Wie können die aus dieser Aktivität gewonnenen Fähigkeiten und Erkenntnisse in realen Situationen angewendet werden, um Stereotypen über psychische Gesundheit zu widerlegen?

5 Benötigte Materialien

- Mythen- und Stereotypenkarten (verbreitete Mythen über psychische Gesundheit)
- Informationsblätter oder Internetzugang zur Überprüfung der Fakten

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Vergewissern Sie sich, dass die Mythen- und Stereotypen-Karten auf weit verbreiteten Missverständnissen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit beruhen.
- Stellen Sie den Teilnehmern genaue Informationen und Ressourcen zur Verfügung, um sie bei der Überprüfung der Fakten zu unterstützen.



7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Stigmatisierung bekämpfen: Bewusstsein für psychische Gesundheit / 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Die Begriffe "psychische Gesundheit" und "Stigma" zu definieren und zu verstehen.
- Erkennen der Auswirkungen von Stigmatisierung auf Menschen mit psychischen Problemen.
- Strategien entwickeln, um Stigmatisierung zu reduzieren und ein unterstützendes Umfeld zu fördern..

2 Lernergebnisse

- Definition von psychischer Gesundheit und Stigmatisierung und Erläuterung ihrer Bedeutung.
- Gemeinsame Stereotypen und falsche Vorstellungen über psychische Gesundheit zu erkennen.
- Die Folgen der Stigmatisierung psychischer Gesundheit zu erkennen.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.
- Führen Sie einen Eisbrecher durch, damit die Teilnehmer miteinander ins Gespräch kommen und sich wohlfühlen, falls sich die Gruppe noch nicht kennt..

Aktivität: 40 min

- Definieren Sie psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens und erörtern Sie ihre Bedeutung im täglichen Leben, indem Sie hervorheben, dass jeder Mensch eine psychische Gesundheit hat, genau wie eine körperliche Gesundheit.
- Definieren Sie Stigma als negative Einstellungen, Überzeugungen und Stereotypen über Menschen mit psychischen Problemen und geben Sie Beispiele, um dies besser zu veranschaulichen.
- Diskutieren Sie, wie sich Stigmatisierung auf Menschen mit psychischen Problemen auswirkt, einschließlich der emotionalen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen.
- Teilen Sie die Gruppe je nach Gruppengröße in kleinere Gruppen auf und stellen Sie Fallstudien bereit, um die Auswirkungen der Stigmatisierung auf Menschen zu veranschaulichen. Lassen Sie die Teilnehmer an den Fallbeispielen arbeiten.
- Machen Sie anschließend ein Brainstorming über Ideen und Strategien zum Abbau der Stigmatisierung psychisch Kranker. Sie können in kleineren Gruppen oder in Paaren arbeiten.
- Teilen Sie die Teilnehmer nach dem Brainstorming und der Ideensammlung in kleinere Gruppen auf und geben Sie ihnen ein Szenario vor, das die Folgen der Stigmatisierung veranschaulicht und wie sie bekämpft werden kann.
- Bitten Sie die Teilnehmer, sich ein Rollenspiel auszudenken, in dem sie Lösungen für die Herausforderungen finden.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Überlegungen zu dem, was sie gelernt haben, mitzuteilen.
- Fassen Sie das Gelernte zusammen und betonen Sie, wie wichtig die Sensibilisierung für psychische Gesundheit und der Abbau von Stigmatisierung sind.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hat sich Ihr Verständnis von psychischer Gesundheit und Stigmatisierung während dieses Workshops entwickelt?
- Können Sie einige gängige Stereotypen oder falsche Vorstellungen über psychische Gesundheit nennen, die wir besprochen haben? Warum sind sie schädlich?
- Wie können Sie dazu beitragen, die Stigmatisierung zu bekämpfen und das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Ihrer Gemeinde oder an Ihrem Arbeitsplatz zu fördern?

5 Benötigte Materialien

- Flipchart
- Marker
- Handout mit Schlüsselbegriffen (psychische Gesundheit, psychische Probleme, Stereotypen, Stigmatisierung usw.)
- Fallstudien
- Szenarien für Rollenspiele

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Schaffen Sie einen sicheren und nicht wertenden Raum für offene Diskussionen.
- Betonen Sie die Bedeutung von Empathie, Respekt und aktivem Zuhören.
- Seien Sie darauf vorbereitet, auf Fragen und Bedenken im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Stigmatisierung einzugehen.

7 Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft



Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Stigma und psychische Gesundheit Straße / 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Sensibilisierung für die Erfahrungen von Menschen, die mit psychischen Problemen und Stigmatisierung konfrontiert sind.
- Förderung von Empathie und Verständnis für die Herausforderungen, mit denen diese Menschen konfrontiert sein können.
- Ermutigung der Teilnehmer, über ihre eigenen Wahrnehmungen und Vorurteile in Bezug auf psychische Gesundheit nachzudenken.

2 Lernergebnisse

- Vertiefung des Bewusstseins für die Herausforderungen und Erfahrungen, die Menschen mit psychischen Problemen in ihrem täglichen Leben machen.
- Nachdenken darüber, wie sich Stigmatisierung auf Menschen mit psychischen Problemen auswirken kann und welche Folgen sie in der Praxis hat.
- Nachdenken über Stereotypen und falsche Vorstellungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Erkennen der Notwendigkeit, diese Stereotypen zu hinterfragen.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Erläutern Sie die Ziele der Aktivität: Untersuchung der Auswirkungen von sozialer Eingliederung und Ausgrenzung mit Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit und Stigmatisierung.

Aktivität: 40 min

- Geben Sie den Teilnehmern Rollenspielkarten, die die Erfahrungen einer fiktiven Person im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Stigmatisierung beschreiben.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, einen Namen für die Person zu wählen, die sie darstellen werden, um die Verbindung zur Figur zu verstärken.
- Die Teilnehmer beantworten eine Reihe von Fragen zum Thema psychische Gesundheit, Stigmatisierung und Integration.
- Wenn ein Teilnehmer glaubt, dass die fiktive Person, die er verkörpert, Inklusion erfahren würde, erhält er für jede Frage eine Süßigkeit oder einen Token. Lautet die Antwort Ausgrenzung, müssen sie aufgeben.
- Beispielfragen könnten sein: "Würde sich diese Person wohl fühlen, wenn sie offen über ihre psychische Gesundheit spricht?" oder "Wird diese Person aufgrund ihrer psychischen Probleme stigmatisiert?"
- Die Teilnehmer sollten ihre Bonbons oder Wertmarken sichtbar vor sich liegen haben.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Bitten Sie die Teilnehmer nach der Beantwortung der Fragen, über ihre Erfahrungen in ihrer Rolle nachzudenken.
- Ermutigen Sie sie, ihre Gefühle darüber auszutauschen, ob sie sich privilegiert, ausgeschlossen oder stigmatisiert gefühlt haben.
- Diskutieren Sie, inwiefern die Aktivität reale Situationen und Ungleichheiten im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit widerspiegelt.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich in der Rolle einer Person gefühlt, die mit psychischen Problemen und Stigmatisierung konfrontiert ist?
- Haben Sie die Figur, die Sie gespielt haben, als privilegiert, ausgeschlossen oder stigmatisiert wahrgenommen? Und warum?
- Wie haben Sie Entscheidungen über Ihre Figur getroffen? Haben Sie sich auf Klischees verlassen?
- Hatten Sie Mitleid mit der Figur, die Sie dargestellt haben, oder sahen Sie sie als "Opfer"?
- Wie kann diese Aktivität Ihrer Meinung nach dazu beitragen, Stigmatisierung abzubauen und Inklusion in realen Situationen zu fördern?

5 Benötigte Materialien

- Rollenspielkarten mit Beschreibungen, die sich diskret auf Stigmatisierung und psychische Gesundheit beziehen
- Süßigkeiten oder Spielsteine (für Belohnungen und Bestrafungen).



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie klar, dass die Teilnehmer fiktive Charaktere darstellen, die sich auf Erfahrungen mit psychischer Gesundheit beziehen. Ermutigen Sie sie, sich in diese Rollen hineinzusetzen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich gedanklich in ihre eigene Identität zurückzusetzen, indem Sie sie bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um die von ihnen gespielten Rollen zu würdigen.

7 Referenzen / Ressourcen

Angepasst aus: ID Booklet: Ideen für
Eingliederung und Vielfalt / Salto Toolbox

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit Dekonstruktion von Stigmatisierung: In den Schuhen einer anderen Person gehen / 60-75 min

1 Wichtigste Lernziele

- Abbau von Stigmatisierung und Stereotypen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.
- Förderung von Empathie und Verständnis für die Erfahrungen von Menschen mit psychischen Problemen.
- Die Teilnehmer sollen ermutigt werden, über ihre eigenen Vorurteile und Vorannahmen nachzudenken.

2 Lernergebnisse

- Einblicke in die Auswirkungen der Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Problemen zu gewinnen.
- Entwicklung von Empathie und einer aufgeschlosseneren Perspektive.
- Nachdenken über die Bedeutung des Abbaus von Stigmatisierung und der Förderung von Inklusivität.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie die Ziele der Sitzung vor.
- Erläutern Sie, dass es in der Sitzung darum geht, Stereotypen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit zu hinterfragen und Empathie zu fördern.

Aktivität: 40 min

- Bereiten Sie einen Satz Karten mit Beschreibungen von Personen vor, die mit verschiedenen Problemen der psychischen Gesundheit konfrontiert sind. Fügen Sie deren persönliche Geschichten und Erfahrungen ein.
- Verteilen Sie die Karten an die Teilnehmer und achten Sie darauf, dass niemand eine Karte erhält, auf der seine eigene psychische Erkrankung beschrieben ist.
- Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Karten zu lesen und sich in die Rolle der beschriebenen Person zu versetzen.
- Weisen Sie die Teilnehmer an, sich in Gruppendiskussionen mit anderen, die andere Karten erhalten haben, über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Gefühle auszutauschen.
- Leiten Sie einen Gruppenaustausch ein, in dem die Teilnehmer ihre Erfahrungen während der Aktivität diskutieren.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie sie sich gefühlt haben, als sie in den Schuhen einer anderen Person steckten, und wie dies ihre Wahrnehmung von psychischen Problemen beeinflusst hat.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Sitzung zusammen.
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, Stigmatisierung abzubauen und Empathie zu fördern, um psychische Gesundheit zu verstehen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Stereotypen und Vorurteile in ihrem täglichen Leben zu hinterfragen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie hat es sich angefühlt, während der Aktivität in die Rolle einer Person zu schlüpfen, die mit einer anderen psychischen Erkrankung konfrontiert ist?
- Hat die Erfahrung, "in den Schuhen eines anderen zu laufen", Ihre Wahrnehmung oder Stereotypen in Bezug auf psychische Probleme verändert? Wenn ja, auf welche Weise?
- Sind Sie bei dem Versuch, die Erfahrungen der auf Ihrer Karte beschriebenen Person zu verstehen, auf Herausforderungen oder Schwierigkeiten gestoßen?
- Was haben Sie durch diese Aktivität über die Auswirkungen der Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Problemen gelernt?
- Wie können Sie nach der Teilnahme an dieser Aktivität dazu beitragen, ein einfühlsameres und integrativeres Umfeld für Menschen mit psychischen Problemen zu schaffen?

5 Benötigte Materialien

Karten mit Beschreibungen von Personen mit psychischen Problemen



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Schaffen Sie einen sicheren und nicht wertenden Raum für offene Diskussionen.
- Seien Sie darauf vorbereitet, die Diskussionen zu leiten und falsche Vorstellungen oder Stereotypen anzusprechen.



7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie hier, um die Referenz zu sehen, von der die Aktivität abgeleitet ist](#)



Inklusion und Wohlbefinden

In diesem Kapitel wird die Beziehung zwischen Inklusion und Wohlbefinden untersucht. Die für dieses Kapitel konzipierten Aktivitäten zielen darauf ab, das Wohlbefinden durch Integration zu verbessern. Wir sind der Meinung, dass sich die psychische Gesundheit von benachteiligten jungen Menschen verbessert, wenn sie angemessen in die Gesellschaft einbezogen werden und an ihr teilhaben. Die Aktivitäten in diesem Kapitel fördern Empathie, Interkulturalität, Respekt und gegenseitiges Verständnis unter jungen Menschen.

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Aufbau eines Wohlfühlgartens/ 45-60 min

1. Wichtigste Lernziele

- Förderung eines Gefühls der Integration und Zugehörigkeit unter den Teilnehmern.
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Reflexion über das persönliche Wohlbefinden.

2. Lernergebnisse

- Beschreiben Sie die Elemente, die zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen.
- Erkennen Sie die Bedeutung eines inklusiven Umfelds für das individuelle Wohlbefinden.
- Erkennen, welche Maßnahmen sie ergreifen können, um das Wohlbefinden zu fördern und integrative Räume zu schaffen.

3. Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie die Ziele der Aktivität vor. Erklären Sie, dass sie einen "Wohlfühlgarten" anlegen werden.

Aktivität: 40 min

- Zeichnen Sie einen einfachen Umriss eines Gartens auf ein großes Blatt Papier oder ein Whiteboard. Dies wird der zentrale Garten sein.
- Verteilen Sie Marker, Aufkleber und ausgeschnittene Formen an die Teilnehmer.
- Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein Element, das zu seinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt, auf einen Aufkleber, einen Klebezettel oder eine ausgeschnittene Form zu zeichnen oder zu schreiben. Dabei kann es sich um ein Hobby, eine Beziehung, eine Selbstfürsorgepraxis oder etwas anderes handeln.
- Lassen Sie die Teilnehmer ihre Wohlfühlelemente am zentralen Garten anbringen.
- Nachdem Sie den Garten angelegt haben, regen Sie eine Diskussion an.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Wohlbefindenselemente mitzuteilen und zu erklären, warum diese Dinge zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden beitragen.
- Diskutieren Sie die Idee, dass das individuelle Wohlbefinden vielfältig und für jeden Menschen einzigartig ist.
- Führen Sie das Konzept einer integrativen Umgebung ein.
- Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie die Schaffung eines integrativen Raums das Wohlbefinden aller steigern kann.
- Diskutieren Sie, wie wichtig es ist, ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz in verschiedenen Umgebungen zu fördern.
- Verwenden Sie Schnur oder Garn, um Verbindungen zwischen den Wohlfühlelementen im zentralen Garten herzustellen.
- Dies symbolisiert die Verflechtung des individuellen Wohlbefindens innerhalb einer Gemeinschaft.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Fordern Sie die Teilnehmer auf, über die Aktivität nachzudenken und zu überlegen, was sie tun können, um zu Wohlbefinden und Integration beizutragen.
- Ermutigen Sie sie, darüber nachzudenken, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden fördern und integrative Räume in ihrem täglichen Leben schaffen können.

4. Fragen zur Nachbesprechung

- Welche Elemente des Wohlbefindens haben Sie dem Garten hinzugefügt und warum sind sie für Sie wichtig?
- Wie veranschaulicht die Verflechtung des Wohlbefindens in unserem Garten die Idee, dass das individuelle Wohlbefinden mit dem Wohlbefinden anderer verbunden ist?
- Wie können Sie die Konzepte des Wohlbefindens und der Integration in Ihrem täglichen Leben und in Ihrer Gemeinschaft anwenden?

5. Benötigte Materialien

- Ein großes Blatt Papier oder ein Whiteboard
- Marker oder Buntstifte
- Aufkleber, Haftnotizen oder kleine ausgeschnittene Formen (z. B. Blumen, Blätter, Herzen)
- Schnur oder Garn
- Schere
- Klebeband



6. Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Schaffen Sie einen sicheren und nicht wertenden Raum für offene Diskussionen.
- Betonen Sie die Bedeutung von Empathie, Respekt und aktivem Zuhören.

7. Referenzen / Ressourcen

Erstellt von der Partnerschaft

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Inklusive Bewegungsskulpture / 45-60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung des körperlichen Ausdrucks und der kreativen Erkundung.
- Ermutigung der Teilnehmer zur Zusammenarbeit und zur Schaffung integrativer Darstellungen

2 Lernergebnisse

- Fähigkeit, Körperbewegungen und körperlichen Ausdruck als Mittel zur Vermittlung von Ideen und Gefühlen im Zusammenhang mit Inklusion und psychischer Gesundheit zu nutzen.
- Tieferes Verständnis für die Gefühle und Erfahrungen von Menschen mit psychischen Problemen.
- Erkundung verschiedener Möglichkeiten, Inklusivität und Akzeptanz durch ihre Bewegungen darzustellen.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Erklären Sie den TeilnehmerInnen, dass sie "Bewegungsskulpturen" erstellen werden, die Inklusion und Akzeptanz darstellen.

Aktivität: 40 min

- Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen von drei bis fünf Personen ein.
- Weisen Sie jede Gruppe an, ein bestimmtes Thema oder Szenario zu wählen, das mit Inklusion und psychischer Gesundheit zu tun hat (z. B. Unterstützung eines Freundes, Abbau von Stereotypen und Selbstakzeptanz).
- Fordern Sie die Gruppen auf, mit ihrem Körper und ihren Bewegungen eine "lebende Skulptur" zu schaffen, die das gewählte Thema darstellt.
- Die Gruppen sollten zusammenarbeiten, um die Skulptur zu formen, und dabei die Platzierung und die Aktionen der einzelnen Teilnehmer berücksichtigen.
- Bitten Sie jede Gruppe, ihre Bewegungsskulptur dem Rest der Teilnehmer zu präsentieren und den Rest der Gruppe zu bitten, zu raten.
- Die Gruppen können ihr Thema und die Botschaften, die ihre Skulptur vermittelt, erläutern.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Reflektieren Sie die Erfahrung der Erstellung und Präsentation der Bewegungsskulpturen.
- Diskutieren Sie die Symbolik und die Botschaften, die von jeder Skulptur vermittelt werden.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Ihre Bewegungsskulptur zum Thema Inklusion geschaffen und aufgeführt haben?
- Mit welchen Herausforderungen sah sich Ihre Gruppe konfrontiert, als sie versuchte, Ihr gewähltes Thema durch körperliche Bewegungen zu vermitteln?
- Wie hat sich der Prozess der Zusammenarbeit im Team auf Ihr Verständnis von Inklusion und Kooperation ausgewirkt?
- Hat eine der Skulpturen bei Ihnen oder anderen eine starke emotionale Reaktion hervorgerufen? Wenn ja, warum?
- Gab es bestimmte Bewegungen oder Handlungen in eurer Skulptur, die eurer Meinung nach die Botschaft der Inklusivität besonders gut vermitteln konnten?

5 Benötigte Materialien

- Open space for physical movement.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Geben Sie den Teilnehmern bei der Erläuterung der Aktivität Beispiele und Hinweise zur Auswahl von Themen im Zusammenhang mit Inklusion und psychischer Gesundheit. Achten Sie darauf, dass die Themen sensibel und für die Gruppe geeignet sind.
- Achten Sie während der Erstellung der Skulpturen und der Präsentation der Teilnehmer genau auf ihre körperliche Mimik und die ausgedrückten Emotionen. Dies kann bei der Nachbesprechung hilfreich sein.



7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie hier, um die Referenz zu sehen, von der die Aktivität abgeleitet ist](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Inklusive Erzählungen und Rollenspiele / 60 min

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung von inklusivem Geschichtenerzählen und kreativem Ausdruck.
- Ermutigung der Teilnehmer, sich in die Lage anderer hineinzusetzen und andere Perspektiven zu verstehen.
- Förderung von Empathie und Verständnis für Menschen, die mit Benachteiligungen konfrontiert sind.

2 Lernergebnisse

- Geschichtenerzählen und Rollenspiele nutzen, um unterschiedliche Erfahrungen auszudrücken und zu teilen.
- Einfühlungsvermögen und Verständnis für benachteiligte Personen zeigen.
- Erkennen Sie den Wert von integrativen Erzählungen für den Aufbau einer unterstützenden Gemeinschaft.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und stellen Sie die Ziele der Aktivität vor: die Erkundung von integrativem Geschichtenerzählen und Rollenspielen.

Aktivität: 40 min

- Verteilen Sie leere Papierbögen oder Karteikarten an jeden Teilnehmer.
- Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein Charakterprofil mit einem Namen, einem Hintergrund und einer Herausforderung oder einem Nachteil für die Figur zu erstellen.
- Teilen Sie die Teilnehmer in kleinere Gruppen auf.
- In ihren Gruppen verwenden die Teilnehmer ihre Charakterprofile, um gemeinsam eine kurze Geschichte oder ein Szenario zu erstellen, das die Herausforderungen und Erfahrungen ihrer Charaktere widerspiegelt.
- Ermutigen Sie sie, ihre Geschichten in Rollenspielen und mit kreativem Ausdruck darzustellen oder zu erzählen.
- Bitten Sie jede Gruppe, ihre Geschichten und Rollenspielszenarien der größeren Gruppe vorzustellen.
- Führen Sie nach jeder Präsentation eine kurze Diskussion über die geschilderten Erfahrungen und die Herausforderungen, mit denen die Figuren konfrontiert waren.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Führen Sie eine Diskussion über die Bedeutung von inklusivem Geschichtenerzählen und Rollenspielen für das Verständnis unterschiedlicher Perspektiven und die Förderung von Empathie.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Aktivität nachzudenken und darüber, wie sie mit der Schaffung einer integrativen und unterstützenden Gemeinschaft zusammenhängt.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie durch das Erzählen von Geschichten und das Rollenspiel über das Verständnis unterschiedlicher Perspektiven gelernt?
- Wie hat sich das Hineinversetzen in die Lage einer benachteiligten Person auf Ihr Einfühlungsvermögen und Ihr Verständnis ausgewirkt?
- Warum ist es wichtig, verschiedene Erzählungen in unsere Diskussionen und Initiativen in der Gemeinschaft einzubeziehen?



5 Benötigte Materialien

- Leere Papierbögen oder Karteikarten
- Marker oder Buntstifte
- Kostüme oder Requisiten (optional)
- Ein Raum für Rollenspiele oder Geschichtenerzählen

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Bleiben Sie als Moderator neutral und urteilsfrei. Vermeiden Sie es, persönliche Meinungen oder Vorurteile zu äußern, die die Diskussion beeinflussen könnten.
- Seien Sie sich bewusst, dass die Teilnehmer während der Aktivität persönliche Erfahrungen teilen möchten. Betonen Sie, wie wichtig es ist, die Grenzen der anderen und die Vertraulichkeit zu respektieren.
- Betonen Sie die Wichtigkeit der Inklusion und stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer die Möglichkeit haben, einen Beitrag zu leisten. Sprechen Sie ausgrenzende Verhaltensweisen an, falls sie auftreten.

7 Referenzen / Ressourcen

Klicken Sie auf die Referenz, durch die die Aktivität entwickelt wird

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Das schweigende Kind/ 90 min

1 Wichtigste Lernziele

- Förderung von Inklusivität und Einfühlungsvermögen im Hinblick auf unterschiedliche Kommunikationsbedürfnisse.
- Sensibilisierung für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit Behinderungen konfrontiert sind.

2 Lernergebnisse

- Einblicke in die Erfahrungen von Menschen mit Behinderungen gewinnen.
- Nachdenken über die Bedeutung von effektiver Kommunikation und Inklusion.
- Erörterung von Möglichkeiten zur Schaffung eines integrativen und unterstützenden Umfelds.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, stellen Sie die Ziele der Sitzung vor und erklären Sie, dass Sie den Kurzfilm "The Silent Child" ansehen und die darin enthaltenen Themen in Bezug auf Inklusion und Kommunikation diskutieren werden.

Aktivität: 40 min

- Zeigen Sie den TeilnehmerInnen den Kurzfilm "The Silent Child". Während des Films können Sie ihn in kritischen Minuten unterbrechen und den Teilnehmern Fragen stellen wie: "Was würdet ihr in diesem Fall tun? Was denken Sie, wird die Figur jetzt tun?" usw., um die Teilnehmer stärker einzubinden, oder Sie können sie bitten, sich während der Vorführung Notizen zu machen.
- Leiten Sie eine Diskussion über den Film anhand der folgenden Leitfragen ein:
- Wie hat Ihnen der Film gefallen und welche Gefühle hat er hervorgerufen?
- Wie hat der Film die Herausforderungen dargestellt, mit denen die Hauptfigur Libby konfrontiert ist, die gehörlos ist?
- Was ist Ihnen an den Kommunikationsbarrieren zwischen Libby und ihrer Familie und ihren Klassenkameraden aufgefallen?
- Was sind die Folgen von Fehlkommunikation und mangelnder Inklusivität in dem Film?
- Wie hat der Film die Auswirkungen von barrierefreier Bildung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen aufgezeigt?
- Welche Lehren können wir aus dem Film ziehen, wenn es darum geht, ein inklusiveres und unterstützenderes Umfeld für Menschen mit Behinderungen zu schaffen?
- Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um über die Diskussion nachzudenken und zu überlegen, wie sie die Lehren aus dem Film auf ihr eigenes Leben und ihre Gemeinden anwenden können.
- Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Überlegungen, Erkenntnisse und geplanten Maßnahmen zur Förderung von Inklusion und besserer Kommunikation mitzuteilen.

Nachbesprechung und Abschluss: 15 min

- Betonen Sie die Bedeutung von Inklusion, effektiver Kommunikation und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen.
- Danken Sie den Teilnehmern für ihr aktives Engagement und ermutigen Sie sie, weiter zu lernen und sich für Inklusion einzusetzen.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was waren Ihre ersten Gedanken und Gefühle, als Sie den Kurzfilm "The Silent Child" sahen?
- Wie hat der Film die Erfahrungen eines Kindes mit einer Behinderung dargestellt, und welche Botschaften hat er über Kommunikation und Integration vermittelt?
- Welche Lehren können wir aus dem Film in Bezug auf die Rolle der Gesellschaft bei der Schaffung eines integrativen Umfelds für Menschen mit besonderen Bedürfnissen ziehen?
- Welche Schritte können wir unternehmen, um die Stigmatisierung zu verringern und das Verständnis und die Unterstützung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen, einschließlich solcher mit Kommunikationsproblemen, zu fördern?

5 Benötigte Materialien

- Vorführgeräte (z. B. Projektor und Leinwand)
- Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer
- Flipchart und Stifte für Gruppendiskussionen (falls Sie dies für notwendig halten)



6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie sicher, dass die Vorführgeräte vor der Sitzung aufgebaut und getestet werden.
- Ermutigen Sie zu einem offenen und respektvollen Dialog während der Diskussion.

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie für den Film: Youtube](#)

Titel der Aufgabe / Benötigte Zeit

Privilegierter Spaziergang / 60 min



1 Wichtigste Lernziele

- Sensibilisierung für das Stigma, das mit psychischer Gesundheit und psychischen Krankheiten verbunden ist.
- Ermutigung zur Reflexion über persönliche Erfahrungen und Vorurteile im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.
- Förderung von Empathie und Verständnis für Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen im Bereich der psychischen Gesundheit.

2 Lernergebnisse

- Die Existenz von Stigmatisierung und Vorurteilen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit zu erkennen.
- über ihre eigenen Erfahrungen und Einstellungen zur psychischen Gesundheit nachzudenken.
- Einfühlungsvermögen und Verständnis für Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen im Bereich der psychischen Gesundheit entwickeln.

3 Programmablauf und Zeitplan

Einleitung: 5 min

- Begrüßen Sie die Teilnehmer und erklären Sie die Ziele der Aktivität: Erkundung und Reflexion der Erfahrungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit, Stigmatisierung und Integration.
- Legen Sie mit farbigem Klebeband einen Anfangs- und einen Endpunkt fest, um ein Kontinuum darzustellen.

Aktivität: 40 min

- Bitten Sie die Teilnehmer, sich an den Startpunkt zu stellen.
- Lesen Sie die Aussagen und Fragen der Reihe nach vor und weisen Sie die Teilnehmer an, für jede Aussage einen Schritt nach vorne oder hinten zu machen, je nach ihren persönlichen Erfahrungen oder Perspektiven.
- Die Aussagen können z. B. lauten: "Gehen Sie einen Schritt vorwärts, wenn Sie persönlich mit psychischen Problemen konfrontiert waren", "Gehen Sie einen Schritt zurück, wenn Sie miterlebt haben, wie jemand aufgrund seiner psychischen Gesundheit stigmatisiert wurde" oder "Gehen Sie einen Schritt vorwärts, wenn Sie sich aktiv für psychische Gesundheit einsetzen". Die Moderation kann sich verschiedene Fragen ausdenken.
- Lassen Sie nach jeder Aussage einen Moment Zeit zum Nachdenken und zur Bewegung.

Nachbesprechung & Abschluss: 15 min

- Leiten Sie nach dem Spaziergang eine Gruppendiskussion. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Gefühle über die Erfahrung mitzuteilen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Auswirkungen der Stigmatisierung und die Bedeutung der Einbeziehung in Diskussionen über psychische Gesundheit nachzudenken.

4 Fragen zur Nachbesprechung

- Was haben Sie bei der Aktivität über das Thema psychische Gesundheit und Stigmatisierung gedacht?
- Was haben Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen anderer während des Spaziergangs gelernt?
- Wie können Sie Stigmatisierung bekämpfen und Inklusion im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit fördern?
- Warum ist es wichtig, das Verständnis und die Unterstützung für Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen im Bereich der psychischen Gesundheit zu fördern?

5 Benötigte Materialien

- Ein offener Platz oder Raum, in dem sich die Teilnehmer frei bewegen können.
- Farbiger Klebeband zur Markierung des Anfangs- und Endpunkts des Spaziergangs.

6 Hinweise und Tipps für Moderatoren

- Denken Sie daran, dass dies eine sehr kraftvolle Aktivität ist, und vermeiden Sie es, sie durchzuführen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die Gruppe nicht halten können.
- Wenn Sie eine Variation machen und den Jugendlichen verschiedene Rollen geben, achten Sie darauf, die Rolle zu dekonstruieren und sie aus der Rolle zu nehmen.
- Führen Sie in diesem Fall einige Verkörperungsaktivitäten wie Schütteln, Atmen usw. durch.
- Legen Sie Wert darauf, ein sicheres und nicht wertendes Umfeld für die Teilnehmer zu schaffen. Betonen Sie, wie wichtig es ist, die Erfahrungen und Perspektiven der anderen zu respektieren.
- Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer die Wahl haben, sich selbst zu spielen, geschaffene Identitäten zu verwenden oder ihre Augen während der Aktivität zu schließen. Respektieren Sie ihre Autonomie und Vorlieben.
- Achten Sie genau auf die emotionalen Reaktionen der Teilnehmer. Seien Sie darauf vorbereitet, sie zu unterstützen oder umzuleiten, wenn die Aktivität starke Emotionen oder Unbehagen auslöst.
- Einige Teilnehmer weigern sich, das Konzept der Privilegien auf einer persönlichen Ebene anzunehmen. Seien Sie bereit, sich auf eine konstruktive Diskussion einzulassen.

7 Referenzen / Ressourcen

[Klicken Sie auf die Referenz, der die Aktivität angepasst ist](#)

[Klicken Sie, um eine Beispielfassung zu sehen](#)



Get Well Together

TOOLKIT

Steigerung des psychischen Wohlbefindens durch
Selbsterkenntnis, soziale Kontakte und Abbau der
Stigmatisierung