



KITE-FIGHTERS

Curriculum

Deutsch

Details zum Dokument:

Referenz	Kinder und Lehrer*innen stehen auf für Inklusion
IO/ Aktivität	IO3 - Curriculum
Autor*innen	Zsuzsa Vastag - Rogers
Fälligkeitsdatum	23.09.2020

Partner:innen



Rogers Foundation for Person -Centred Education

Ungarn

<http://www.rogersalapitvany.hu/en>



Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH

Österreich

<https://www.hafelekar.at/en>



CESIE

Italien

<https://cesie.org/en>



Active Citizens Partnership

Griechenland

<https://activecitizens.eu>



Inhalt

Einleitung	5
Methodologien	5
Wie man das Curriculum verwendet	5
Gestaltung des Curriculums	6
Aktivitäten	7
Einheit 1 - Ankunft und Einführung	7
Ankunft in Raum und Körper	7
Selbstdarstellung durch Symbole	9
Erwartungshaltung	11
Eure Namen	13
Dyadische Beziehung – ein Gespräch zu zweit	15
Einheit 2 - Einführung in Mobbing	17
Energetisierendes Spiel: Was ist in meiner Tasche?	17
Was ist Mobbing? - Videoclip	19
Eigene Geschichten	20
Skalierungsspiel: Ab wann ist es Mobbing?	22
Einheit 3 - Storytelling und Kommunikation I	24
"MYSTY"	24
Schritt für Schritt Lebensweg	29
Aktives Zuhören	31
Einheit 4 - Storytelling und Kommunikation I	34
Energetisierendes Spiel	34
Lebensfaden	36
Empathie-Labor	41
Einheit 5 - Volksmärchen und erzählerische Identität	43
Metamorphose-Volksmärchen	43
Narrative Identität, Rahmen	47
Einheit 6 - Symbolarbeit	49
Einführung	49
Basis-Clearing	52
Der Gefühlsstern	57

Einheit 7 - Kamishibai	60
Energetisierendes Spiel:	60
Kamishibai I - Bienenkönigin.....	60
Kamishibai II - Papiertheater herstellen	62
Einheit 8 – Mobbing Verstehen	64
Problemanalyse von Mobbing	64
Systemdynamik von Mobbing	66
Einheit 9 - Abschluss	68
Energetisierendes Spiel.....	68
Mandala	69
Evaluation.....	71
Verschluss - Spinnennetz.....	71
Abflug aus dem Weltraum	73



Einleitung

Der folgende 30-stündige Trainingsplan wurde im Rahmen des Projekts KITE Fighters entwickelt: "Kids and Teachers Fighting for Inclusion" entwickelt, das vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union kofinanziert wird (Projektnummer: 2019-1-HU01-KA201-060962).

Es zielt darauf ab, Pädagog*innen in ihren Bemühungen zu unterstützen, Mobbing in ihren Klassen mit Hilfe von Aktivitäten zu bekämpfen, die aus der Methodik der Märchenarbeit, der Symbolarbeit und des Storytellings stammen. Der Trainingsplan basiert auf diesen Aktivitäten, zusammen mit Diskussionen, die auf ein tieferes Verständnis von Mobbing in der Schule abzielen, einschließlich der Erkennung von Mobbing und der dahinterstehenden Dynamik.

Methodologien

Storytelling ist ein Prozess, bei dem eine Person eine persönliche Geschichte erstellen kann, um über sich selbst zu kommunizieren. Durch die Erstellung der Geschichten stärkt die Person ihre narrative Identität, wodurch die Selbstkohärenz und die Eigenständigkeit gestärkt werden.

Durch die Arbeit mit Volksmärchen erhalten wir Zugang zu Geschichten, die sich über Generationen hinweg gebildet haben und eine Quelle zum Lösen von Problemen bietet. Für alle Lebenssituationen und Beziehungsprobleme - einschließlich Mobbing - gibt es eigene Volksmärchen, in denen der/die Held/in gestärkt wird, an seine/ihre inneren Ressourcen gelangt und seine/ihre Situation zum Besseren wendet. Durch die Arbeit mit Volksmärchen können die Schüler*innen ebenfalls ihre eigenen Ressourcen suchen und finden, um ihre aktuellen Lebensprobleme zu lösen.

In Mobbingprozessen sind die Beteiligten - in welcher Rolle auch immer - oft buchstäblich "sprachlos". Symbolarbeit ist eine innovative Methode, die es jungen Menschen erleichtert, persönliche Gefühle und Gedanken auszudrücken.

Wie man das Curriculum verwendet

Das folgende Curriculum stellt das Programm eines 5-tägigen Trainingskurses vor. Diese Struktur berücksichtigt die gruppendifferenten Prozesse sowie einen angemessenen Zeitrahmen für die einzelnen Methoden und vertieft das Thema Mobbing in der Schule als ein Problem auf Systemebene. Wir empfehlen Ihnen daher, diesen Leitfaden zu verwenden, wenn sie genügend Zeit haben, ein solches längeres Training durchzuführen.

Falls Sie keine Gelegenheit für ein mehrtägiges Training haben und nur bestimmte Aktivitäten nutzen möchten, empfehlen wir Ihnen, einen Blick auf das KITE Fighters Toolkit zu werfen. Das Toolkit stellt einige dieser Aktivitäten zusammen mit bewährten Verfahren und nützlicher Literatur vor. Sie finden es auf der Website des Projekts:

<https://kitefighters.eu/the-kitefighters-toolkit>.

Gestaltung des Curriculums

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
		Eröffnungs- kreis	Eröffnungskreis	Eröffnungs- kreis	Eröffnungs- kreis
Morgen	Einheit 1 Ankunft und Einführung - Ankunft in Raum und Körper -Selbstdarstellung mit Symbolen - Erwartungshaltung Pause - Deine Namen - 40 Minuten täglich	Einheit 3 Storytelling & Kommunikation I - MYSTY Pause - Schritt für Schritt Lebensweg - Aktives Zuhören	Einheit 5 Volksmärchen & Narrative Identität - Metamorphose Volksmärchen Pause - Narrative Identität, Rahmen - Diskussion	Einheit 6 Symbolarbeit - Symbolarbeit Aktivitäten Pause dazwischen	Einheit 8 Mobbing verstehen - Problem analysieren Pause - Dynamik von Mobbing
Nach-mittag	Einheit 2 Einführung in Mobbing - energetisierende Spiele: Was in meiner Tasche ist - Video - Eigene Geschichten - Geschichten - ist es Mobbing? Pause - Mediation - Rollenspiel	Einheit 4 Geschichten erzählen & Kommunikation II - energetisierende Spiele - Lebensfaden - Empathie-Labor Pause dazwischen		Einheit 7 Kamishibai - energetisierende Spiele - Kamishibai Aktivität Pause dazwischen	Einheit 9 Abschluss - energetisierende Spiele - Mandala - Bewertung Pause - Abschluss - Spinnennetz (inkl. nächste Schritte) - Verlassen des Raumes
	Abschluss- kreis	Abschluss- kreis		Abschluss- kreis	

Aktivitäten

Einheit 1 - Ankunft und Einführung

Ankunft in Raum und Körper

Einleitung	
Titel	Ankunft in Raum und Körper
Lernergebnisse	Sich mit dem Trainingsraum vertraut machen Sich mit unseren Bedürfnissen verbinden und sie so besser verstehen
Alterszielgruppe	12+
Dauer	15 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Plenareinheit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	Bitten Sie sie, sich im Raum umzusehen und auf die physischen Aspekte zu achten - sie können sich Dingen nähern, die sie interessant finden, sie können Gegenstände anfassen, sich hinter dem Vorhang verstecken, usw. Bitten Sie sie nach ca. einer Minute, sich einander zuzuwenden. Schauen Sie zunächst nur die anderen Leute an, nehmen Sie wahr, wer noch im Raum ist. Danach können sie bereits Blickkontakt zueinander aufnehmen und später auch einander anlächeln, wenn sie aneinander vorbeigehen. Der nächste Schritt ist die Begrüßung. Wenn sie jemandem begegnen, können sie die Hand der anderen schütteln oder andere interessante Formen der Begrüßung verwenden (z. B. mit der Faust anstoßen, sich verbeugen, die Schulter des anderen berühren usw.).

	Sobald jeder jeden begrüßt hat, bitten Sie die Gruppe, wieder in den Kreis zu ihren Stühlen zu kommen.
Ressourcen	- Links, Handouts, benötigte Ausrüstung
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	
Diese Aktivität ist auch gut geeignet, um das Eis zu brechen, da Bewegung den Menschen hilft, Stress abzubauen.	

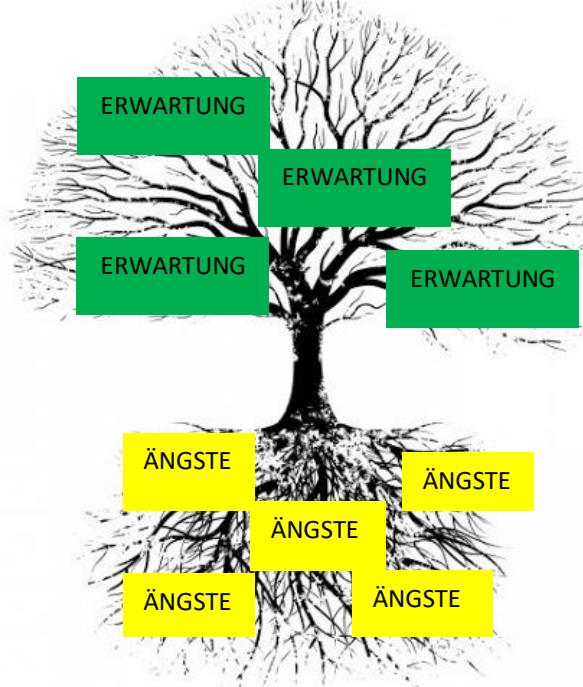
Selbstdarstellung durch Symbole

Einführung	
Titel	Symbolarbeit: Einführungsrunde
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> - Eisbrecher - Teambildung
Alterszielgruppe	für alle Altersgruppen
Dauer	15-30 Minuten, je nach Gruppengröße
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<p>Gruppenaktivität</p> <p>Zu Beginn einer Gruppenarbeit sind die Teilnehmenden meist noch unsicher und wissen nicht genau, was passieren wird. Daher ist es oft hilfreich, mit einer kleinen Intervention zu beginnen, anstatt viel zu sprechen. Begeisterung und Motivation zu verbreiten, reißt die Schüler*innen mit und lässt die Gruppe schneller zusammenwachsen.</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	<p>Diese Intervention dient dem Kennenlernen einer Gruppe (wenn Schüler*innen aus verschiedenen Klassen zusammenkommen) und/oder ermöglicht es Klassenkameraden, zusammenzuwachsen. Die Gruppenmitglieder üben, über sich selbst zu sprechen und sich mit den Vorlieben und Erfahrungen der anderen zu verbinden.</p> <p>Symbole sammeln (aus der Symbolbox)</p>
Anweisungen	<p>Die Symbole werden in der Mitte des Raumes auf den Boden gelegt. Es kann auch ein Stoff oder Papier als Unterlage ausgebreitet werden. Die Schüler*innen werden angewiesen, jeweils zwei Symbole auszuwählen. Ein Symbol für etwas, das sie schon gut können, und eines für etwas, das sie noch lernen wollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wählen Sie ein Symbol für etwas, das Sie gut können und gerne tun. - Wählen Sie ein anderes Symbol für etwas, das Sie noch lernen möchten. <p>Die Schüler*innen haben fünf Minuten Zeit, darüber nachzudenken und ein Symbol zu suchen.</p>

	<p>Danach sollten alle übrig gebliebenen Symbole auf dem Boden wieder aufgeräumt werden.</p> <p>Im nächsten Schritt sagt jeder im Kreis, was seine beiden Symbole bedeuten, und zeigt seine Symbole der Gruppe. Alle Symbole aller Schülerinnen und Schüler sollten wieder auf den Stoff oder das Papier gelegt werden, da sie alle Ideen der gesamten Gruppe repräsentieren. Zum Schluss kann ein Bild von den Symbolen gemacht und als "Gruppenposter" ausgedruckt werden.</p> <p>Je nach spezifischem Kontext können viele verschiedene Fragen gestellt werden, z. B. durch die Verwendung von Symbolen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wähle ein Symbol, um zu zeigen, wie es dir heute geht, und ein zweites für die Unterstützung, die du dir von deinen Mitschüler*innen wünschst - Wählen Sie ein Symbol für Ihren zukünftigen Lieblingsberuf und ein zweites für Ihren dringendsten persönlichen Wunsch <p>Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Symbole für Reflexionsrunden zu verwenden.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	<p>Verschiedene Symbole in unterschiedlichen Farben, Texturen und Bedeutungen.</p> <p>Es ist wichtig, dass genügend Symbole vorhanden sind, so dass, nachdem jeder Jugendliche zwei ausgewählt hat, noch einige in der Mitte verbleiben.</p>
Anmerkungen der Ausbilder*innen <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Diese Intervention kann als Einführungsrunde oder als Präsentationsrunde verwendet werden. Sie kann daher als Eisbrecher für neue Gruppen dienen oder bestehende Gruppen auf die heutige Teamarbeit vorbereiten. Durch die Auswahl der Symbole und die Reflexion der eigenen Vorlieben kommt ein Moment der Ruhe in die Gruppe.</p>	

Erwartungshaltung

Einführung	
Titel	Erwartungsbaum
Lernergebnisse	Erfahren Sie mehr über die Erwartungen und Ängste der Teilnehmenden in Bezug auf das Training
Alterszielgruppe	Jedes Alter
Dauer	30 min
Methode	<ul style="list-style-type: none">- Gruppenarbeit- Aktivität in Innenräumen
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Zeichnen Sie den Erwartungsbaum auf ein großes Blatt Papier.
Anweisungen	Die Auszubildenden werden gebeten, ihre Erwartungen und Befürchtungen in Bezug auf den Lehrgang auf Post-its zu notieren, wobei die Karten mit Erwartungen eine andere Farbe haben als die Karten mit Ängsten. Anschließend werden die Karten an den Baum geheftet, die Erwartungen in die Baumkrone und die Ängste in die Wurzeln. Die Teilnehmenden oder der Trainierenden strukturieren die Karten so, dass wiederholte Erwartungen und Ängste sichtbar werden.



Es ist möglich, diesen Erwartungsbaum am Ende des Kurses erneut zu betrachten und zu besprechen, welche Erwartungen und Ängste erfüllt wurden oder nicht. Der Ausbilder soll die Auszubildenden bitten, zum Baum zu gehen und die Karten mit den erfüllten Erwartungen und die Karten mit den unbedeutenden Ängsten zu entfernen; diese Karten werden in eine kleine Box unter dem Baum gelegt. Schließlich können Sie die Karten mit den Erwartungen, die sich nicht erfüllt haben, und die Karten mit den Ängsten, die sich bewahrheitet haben, zurücklassen. Es ist nicht notwendig, danach eine Diskussion zu eröffnen.

Ressourcen Flipchart, Post-it in zwei verschiedenen Farben, Stifte, Marker

Anmerkungen der Ausbilder*innen

Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?

Wenn Sie eine große Gruppe haben, teilen Sie die Teilnehmer*innen in Gruppen von max. 8-10 Personen mit jeweils ihren eigenen Bäumen.

Eure Namen

Einführung	
Titel	MEIN NAME
Lernergebnisse	<p>Die Teilnehmer*innen werden in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernen, über sich selbst und die eigenen Erfahrungen nachzudenken und sich in den anderen durch gemeinsame Erfahrungen wiederzuerkennen. • Das Selbstvertrauen der Lernenden zu stärken und die nötige Motivation zu finden, sich aktiver in den Prozess der Integration in einer neuen Situation einzubringen. • Einander besser kennenlernen
Alterszielgruppe	jede Altersgruppe
Dauer	30 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmer*innen.
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Die Teilnehmer*innen arbeiten zu zweit oder in einer Gruppe.
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	
Anweisungen	<p>Bei dieser Aktivität sind die Teilnehmer*innen eingeladen, eine persönliche Geschichte im Zusammenhang mit ihrem Namen, der Hintergrundgeschichte ihres Namens und seiner Bedeutung zu erzählen.</p> <p>Die Informationen für die Gruppe folgen den Grundregeln.</p> <p>Die Gruppe sollte niemals den Erzählenden bewerten, und am Ende der Lesung sollte der Person für den erzählten Teil gedankt werden.</p> <p>Die Teilnehmer*innen beantworten auf einem Flipchart die folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer hat Ihren Namen gewählt und warum? • Hat es eine Bedeutung? • War das schon immer so oder hat es sich im Laufe der Zeit verändert?

	<ul style="list-style-type: none"> • Gefällt Ihnen Ihr Name? • Wie werden Sie von Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Verwandten und Freunden genannt? • Haben Sie jemals Ihren Namen geändert? <p>Die Teilnehmer*innen geben dem Rest der Gruppe und dem/der Trainer*in ein Feedback zu dem, was sie geschrieben haben.</p> <p>Danach schreibt jeder Teilnehmende seinen/ihren Namen aufs Flipchart und neben jeden Buchstaben des Namens etwas, das für ihn typisch ist. Das kann eine Eigenschaft, ein Hobby oder eine Person sein. Jeder Teilnehmender stellt sein/ihr Schreiben dem Rest der Gruppe vor.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Flipchart, Flipchart-Stifte, Buntstifte <p>Diese Aktivität ist noch effektiver sein, wenn sie während der persönlichen Reflexionsmomente von sanfter Musik begleitet wird. Wir können die renommierten Oud-Spieler des Trio Jourban empfehlen.</p> <p>Diese Tätigkeit berührt den Kern des Identitätsproblems und kann besonders wirksam sein oder deren Abwehrverhalten beeinflussen.</p>
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Wenn Sie mit einer großen Gruppe arbeiten und nur wenig Zeit zur Verfügung haben, können die Teilnehmer*innen sich gegenseitig in kleinen Gruppen Feedback geben. Wenn Sie die Schülerinnen und Schüler ermutigen, zu zeichnen, statt zu schreiben, nehmen Sie den Druck von denjenigen, die weniger gut lesen oder schreiben können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben auf einfache und klare Weise erklären • Versuchen Sie die Aufmerksamkeit der Gruppe zu gewinnen, jedoch nicht zu erzwingen • Unterbrechen oder stören Sie die Person, die liest oder spricht, nicht • Äußern Sie keine Bewertung jeglicher Art • Erlauben Sie keinem der Teilnehmer*innen, ein Urteil über jemand anderen zu fällen oder ein verurteilendes Verhalten an den Tag zu legen. • Zwingen Sie keinen der Teilnehmer*innen dazu, vor der Gruppe zu sprechen oder zu lesen: Sie sollten dies aus freien Stücken tun. • Respektieren Sie die Zeit, die jeder der Teilnehmer*innen benötigt. 	

Dyadische Beziehung – ein Gespräch zu zweit

Einführung	
Titel	Dyadische Beziehung
Lernergebnisse	die Bedeutung des Gefühls des Arbeitens mit Kindern/Jugendlichen wertzuschätzen. Verständnis dafür zeigen, dass die eigene Persönlichkeit eine wichtige Rolle bei der spielerischen Unterstützung spielt.
Alterszielgruppe	16+
Dauer	60 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Aktivität zu Zweit Plenareinheit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich in Paaren einander gegenüber zu setzen. Erklären Sie, dass sie in Runden miteinander sprechen werden: 5 Minuten lang redet nur eine Person, die andere hört zu, dann redet 5 Minuten lang die andere. Es gibt 4 Runden, so dass sie insgesamt 40 Minuten lang sprechen werden, jeder 20 Minuten.</p> <p>Wählen Sie eine der folgenden Fragen aus und bitten Sie sie, sich diese Frage zu Beginn der ersten Runde gegenseitig zu stellen (so dass beide zum ersten Mal gefragt werden). Nach der ersten Runde werden sie mit diesem Thema fortfahren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprechen Sie über sich als Lehrer*in/Erzieher*in/jemand der mit Kindern arbeitet. • Sprechen Sie über Ihre Beziehungen zu Kindern. <p>Bringen Sie die Teilnehmer*innen nach den 4 Gesprächsrunden zurück in die große Gruppe. Fragen Sie sie, wie sie sich jetzt nach der Übung fühlen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Gehen Sie in der Diskussion auf ihre Ideen ein.</p>



Ressourcen	- Links, Handouts, benötigte Ausrüstung
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Führen Sie die Aktivität ein, indem Sie erklären, dass es wichtig ist, dass wir uns selbst als Menschen, die mit Kindern arbeiten und ihr Spiel unterstützen, bewusst sind. Erstens sind wir auch Teil der Umgebung, die wir mit den Kindern schaffen. Aber es ist auch sehr wichtig, uns selbst und unsere Kollegen in diesem Prozess als menschliche Wesen zu schätzen.</p>	
<p>Diese Aktivität bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihren inneren Dialog mit jemandem zu führen, der zuhört. Einerseits können dadurch die eigenen Ideen zu diesem Thema klarer werden, denn wenn man etwas laut ausspricht, wird es oft klarer. Andererseits ist es auch eine seltene Erfahrung, dass man 20 Minuten lang die ungeteilte Aufmerksamkeit einer anderen Person hat.</p>	
<p>Vielen Menschen erscheint diese Aktivität zunächst unheimlich, da sie vielleicht denken, dass sie nicht 20 Minuten lang über ein Thema sprechen können. Ermutigen Sie sie, es trotzdem zu versuchen, da es am Ende eine sehr befriedigende Erfahrung ist. Normalerweise lautet die Rückmeldung von Menschen, die diese Übung machen, "Wow, ich wusste gar nicht, dass ich so viel zu diesem Thema zu sagen habe" oder "Ich kann mich nicht erinnern, wann mir das letzte Mal jemand so aufmerksam zugehört hat."</p>	
<p>Wenn sie sich Sorgen machen, beim Thema zu bleiben, können Sie ihnen sagen, dass sie ihrem eigenen Gedankengang folgen sollen. Wenn sie von der ursprünglichen Frage abschweifen, ist das kein Problem. Teilen Sie ihnen mit, was ihnen an diesem Thema wichtig ist.</p>	
<p>Beten Sie, dass diejenigen, die zuhören, wirklich nichts darauf antworten sollten. Es ist oft schwierig, nicht verbal auf das zu reagieren, was man hört, aber es gibt einen Grund dafür: Zu diesem Zeitpunkt handelt es sich nicht um eine traditionelle Diskussion, bei der die Teilnehmer*innen aufeinander reagieren. Auf diese Weise kann der Sprecher seine Gedanken ordnen, anstatt eine Idee zu äußern, auf die der andere reagiert und so die Aufmerksamkeit von dem Thema, über das er sprechen wollte, ablenkt. Der Zuhörende kann mit Gesten (Nicken, Lächeln usw.) reagieren, aber nicht mit Worten.</p>	

Einheit 2 - Einführung in Mobbing

Energetisierendes Spiel: Was ist in meiner Tasche?

Einführung	
Titel	WAS IN MEINER TASCHE IST
Lernergebnisse	Die Teilnehmer*innen werden in der Lage sein: Ihre Fantasie zu nutzen und darüber zu sprechen.
Alterszielgruppe	
Dauer	10 Minuten je nach Anzahl der Teilnehmer*innen.
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Eine Gruppe in einem Kreis, auf Stühlen.
Anweisungen	<p>Die Personen sitzen in einem Kreis. Der Leiter erklärt der Gruppe, dass wir Geschichten erzählen werden, die aus dem bestehen, was in eurer Tasche ist. Das was sich in den Taschen befinden soll, sollte etwas sehr Großes sein, das man normalerweise nicht in einer Tasche tragen kann, aber da wir mit der Vorstellungskraft arbeiten, ist alles möglich.</p> <p>Person Nr. 1 sagt zunächst zu der Person, die rechts neben ihr sitzt (Nr. 2): "Du weißt nicht, was ich in meiner Tasche habe".</p> <p>Der Nachbar Nr. 2, antwortet: "Ja, Sie haben eine" und holt etwas Großes hervor, das wirklich in keiner Tasche zu finden ist.</p> <p>Nr. 1 antwortet dann: "Das stimmt, und ich habe es dort, weil" und erfindet eine Geschichte, warum es dort ist.</p> <p>Dann ist es an der Zeit, dass Nr. 2 zu Nr. 3 zu sagen: "Du weißt nicht, was ich in meiner Tasche habe?" Setzen Sie den Kreislauf fort.</p>
Ressourcen	

Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Wenn Sie mit einer großen Gruppe arbeiten und nur wenig Zeit haben, können die Teilnehmer*innen einander in kleinen Gruppen Feedback geben</p> <p>Unterbrechen oder stören Sie die Person, die gerade spricht, nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Äußern Sie keine Urteile jeglicher Art • Erlauben Sie keinem der Teilnehmer*innen, ein Urteil zu fällen oder ein verurteilendes Verhalten an den Tag zu legen. • Zwingen Sie keinen der Teilnehmer*innen dazu, vor der Gruppe zu sprechen: Sie sollten dies aus freien Stücken tun. • Respektieren Sie die Zeit, die jeder der Teilnehmer*innen benötigt. <p>Führt zu vielen Geschichten, die zum Scherzen und Lachen anregen. Das Thema kann leicht geändert werden: Dinge, die mir Angst machen. Dinge, die mir schaden können. Dinge, die im Wald zu finden sind, usw. Je nachdem, was wir dann als Thema einführen wollen.</p>	

Was ist Mobbing? - Videoclip

Einführung	
Titel	Was ist Mobbing?
Lernergebnisse	Besseres Bewusstsein dafür erlangen, was als Mobbing gilt
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	20 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Plenareinheit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Stellen Sie einen Computer und einen Projektor auf, damit Sie ein kurzes Video über Mobbing zeigen können. Seien Sie bereit, über die Dynamik von Mobbing zu sprechen.
Anweisungen	Dies ist ein Vortrag, gefolgt von einer Diskussion darüber, was Mobbing ist. Bitten Sie zunächst die Teilnehmer*innen, sich so hinzusetzen, dass sie das projizierte Kurzvideo über Mobbing in Schulen sehen können. Nachdem Sie das Video gesehen haben, halten Sie einen Vortrag über die Definition und die Dynamik von Mobbing, wobei Sie sich auch auf das Video beziehen.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Computer, Projektor, Video über Mobbing
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	

Eigene Geschichten

Einführung	
Titel	Mobbing - eigene Geschichten
Lernergebnisse	Selbstreflexion der Teilnehmer*innen über ihre eigene Verbindung zu Mobbing
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	40 Min.
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich in einen Kreis zu setzen. Sagen Sie den Teilnehmer*innen, dass wir in der vorherigen Aktivität das Thema Mobbing eingeführt haben. Wir sind mehr auf der intellektuellen Ebene geblieben, aber es ist sehr wichtig, dass wir unsere persönliche Verbindung zu diesem Thema entdecken.</p> <p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen im Kreis sitzend, ihre Verbindung zu Mobbing zu schildern: Waren sie als Kinder in irgendeiner Weise in ein Mobbing-Szenario verwickelt? Waren sie sich dessen zu der Zeit bewusst? Welche Gefühle sind jetzt mit diesen Situationen verbunden, an die sie sich zurückerinnern?</p> <p>Machen Sie sich während des Gesprächs auf einem großen Flipchart-Papier Notizen zu dem, was gesagt wurde. Konzentrieren Sie sich vor allem auf die Emotionen und die dynamischen Elemente, die erwähnt werden, nicht auf die Personen selbst, die sprechen. Wir können diese Notizen später am Ende des Trainings verwenden.</p>
Ressourcen	-
Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	

Anmerkungen der Ausbilder*innen

Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?

Für manche Menschen mag es schwierig sein, über dieses Thema zu sprechen, aber dennoch ist es wichtig, dass wir uns unseres eigenen Verhältnisses zum Mobbing, einschließlich unserer persönlichen Erfahrungen, bewusst sind, damit wir bewusster mit dem Mobbing von Kindern in unseren Gruppen umgehen können.

Achten Sie darauf, niemanden zu zwingen, über etwas zu sprechen, das er nicht möchte, aber ermutigen Sie ihn gleichzeitig, auch die schwierigeren Erfahrungen zu erwähnen, falls es welche gibt.



Skalierungsspiel: Ab wann ist es Mobbing?

Einführung	
Titel	Skalierung: Ab wann ist es Mobbing?
Lernergebnisse	Reflektieren und besser in der Lage sein, über ein Verhalten zu entscheiden, ob es sich um Mobbing handelt oder nicht.
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	20 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Schreiben Sie zwei Schilder und stellen Sie sie an zwei verschiedenen Enden des Raums auf. Auf einem Schild sollte "MOBBING" stehen, auf dem anderen "KEIN MOBBING".
Anweisungen	<p>Zeigen Sie den Teilnehmer*innen, dass es, , nicht immer einfach ist, eine Grenze zu ziehen, welches Verhalten als Mobbing gilt und welches nicht. Das ist ein wichtiges Thema, denn oft reagieren Lehrer*innen nicht auf Mobbing, weil sie denken, es sei "keine große Sache", während in anderen Fällen selbst kleinere Meinungsverschiedenheiten als Mobbing angesehen werden. Deshalb ist es wichtig, diese Fragen mit anderen zu besprechen, um besser entscheiden zu können, wann man handeln muss.</p> <p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, aufzustehen. Sagen Sie ihnen, dass Sie Verhaltensweisen beschreiben werden, und sie sollen entscheiden, ob sie persönlich dieses Verhalten als Mobbing ansehen oder nicht. Dies ist eher eine Skala als eine Ja/Nein-Antwort, also können sie sich im Raum positionieren, wo die beiden Enden der Skala die Schilder sind: Wenn sie glauben, dass es Mobbing ist, ohne Frage, sollten sie sich in die Nähe dieses Schildes stellen; wenn sie denken, dass es überhaupt kein Mobbing ist, sollten sie sich zum anderen Schild stellen. Wenn sie sich in der Mitte fühlen, sollten sie sich dorthin stellen. Nach jedem Satz, wenn sie auf der Skala stehen, geht der Trainierende mit einem Mikrofon herum und "interviewt" 2-3 Personen zu den Gründen ihrer Wahl. Es kann eine kleine Diskussion über die unterschiedlichen persönlichen Einstellungen zu Mobbing folgen</p>

	und darüber, wie wir entscheiden können, worauf wir reagieren sollen.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Papiere, Stifte Liste der Verhaltensweisen Stützmikrofon
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	



Einheit 3 - Storytelling und Kommunikation I

"MYSTY"

Einführung	
Titel	MYSTY - Digitales Storytelling
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none">- Verbesserung der Fähigkeiten zum kritischen Denken und zur Entscheidungsfindung- Förderung und Verbesserung der Teamarbeit- lernen, wie man eine Geschichte schreibt und digitalisiert
Alterszielgruppe	12 - 18 Jahre alt
Dauer	120 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<ul style="list-style-type: none">- Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Sie müssen sicher sein, dass Sie über alle notwendigen Anwendungen und digitalen Werkzeuge verfügen.
Anweisungen	<p>Schritt 1: Brainstorming in Gruppen (Erzählkreis)</p> <p>Ein Erzählkreis ist eine Gelegenheit, sich im Kreis zu versammeln und Erfahrungen oder Geschichten zu bestimmten Themen auszutauschen (besondere Familienmomente, besondere Gegenstände in meinem Leben, besondere Menschen, denen ich begegnet bin, Abenteuer und Errungenschaften, besondere Orte in meinem Leben, Feste in meinem Leben).</p> <p>Schritt 2: Finden Sie Ihre Geschichte</p> <p>Schaut euch eure Ideen an und findet zwei oder drei mögliche Geschichten, die ihr in diesem Projekt verwenden könntet. Nehmt zwei oder drei Karteikarten oder faltet ein A4-Papier auf A5 und schreibt eure Geschichten auf, als ob ihr sie einem Freund erzählen würdet. Schreibt schnell, ohne zu viel zu filtern.</p>

Schritt 3: Auswahl der besten Geschichte

Jetzt haben Sie zwei oder drei mögliche Geschichten. Um herauszufinden, welche Sie verwenden werden, beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was denken Sie, was die Geschichte bedeutet? Wovon handelt sie wirklich?
- Was ist der wichtigste Moment in der Geschichte? Worum geht es in diesem Moment? Hat sich etwas verändert? Haben Sie etwas Neues gelernt oder erkannt? Versuchen Sie, den Moment ausführlicher zu beschreiben.
- Welche Gefühle sind mit dieser Geschichte verbunden?

Schritt 4: Schreiben Sie Ihre Geschichte

Jetzt ist es an der Zeit, Ihre Geschichte aufzuschreiben. Stellen Sie sich vor, Sie würden die Geschichte einem Freund erzählen. Verwenden Sie einen eher informellen Stil, der wie eine mündliche Erzählung klingt. Verwenden Sie einfache, kurze Sätze. Ihre Geschichte sollte nicht länger als 1 A4-Seite sein. Halten Sie Ihr Publikum bei der Stange. Wie wollen Sie ihre Aufmerksamkeit erregen? Es ist eine gute Idee, mit einer großartigen Eröffnungszeile zu beginnen. Etwas Dramatisches, Lustiges, Interessantes oder etwas, das die Aufmerksamkeit des Publikums weckt. Hilfreiche Tipps:

- Wir empfehlen eine Länge von einer bis drei Minuten für gesprochene Geschichten.
- Denken Sie daran, dass Geschichten einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben. Aber eine wirklich gute Geschichte folgt nicht unbedingt einer chronologischen Reihenfolge. Sie könnten in der Mitte beginnen und Ihr Publikum ins kalte Wasser werfen und dann die Geschichte von dort aus entfalten. Versuchen Sie dies. Finden Sie einen entscheidenden Moment in Ihrer Geschichte und versuchen Sie, in Ihrem zweiten Entwurf an diesem Punkt anzusetzen.
- Wenn Sie Ihre Geschichte mit einem oder mehreren Themen in Verbindung bringen, können Sie entscheiden, welche Details in Ihrer Geschichte enthalten sein sollen und welche Sie weglassen können.
- Lesen Sie Ihren ersten Entwurf noch einmal und zeigen Sie ihn einem Freund. Ist es Ihnen gelungen, Ihre Gefühle zu vermitteln? Konzentrieren Sie sich auf die richtigen Dinge? Ist irgendetwas unklar oder verwirrend?



- Bitten Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, Ihr Skript zu hören oder zu lesen. Sie könnten auf Fehler stoßen, die Ihnen vielleicht nicht aufgefallen sind. (Auch professionelle Drehbuchautoren und Journalisten brauchen Korrekturleser, also keine Sorge!)

Schritt 5: Auswahl der Bilder

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Erlaubnis haben, persönliche Bilder zu veröffentlichen und weiterzugeben. Fragen Sie immer nach der Erlaubnis, die Fotos anderer zu verwenden!

Schritt 6: Produzieren Sie Ihre Geschichte

Um eine überzeugende Geschichte zu schreiben, müssen Sie Ihre Präsentation strukturieren. Ihre Geschichte wird aus den folgenden Elementen bestehen:

- ein oder mehrere Bilder (wenn Sie ein einzelnes Bild verwenden, können Sie während Ihrer Erzählung in verschiedene Details hineinschwenken und zoomen)
- Ihre Stimme
- eventuell Musik, die den Sinn und die Gefühle der Geschichte unterstreicht

Storyboarding: Verwenden Sie ein A3-Blatt und zeichnen Sie ein Storyboard wie das folgende Beispiel. Sie können dies auch am Computer durchführen. Fügen Sie Ihren Text ein und entscheiden Sie, welche Bilder und Effekte Sie verwenden möchten. Fotokopieren Sie Ihre Bilder, damit Sie sie im Storyboard verschieben können. Wenn Sie der Meinung sind, dass eine Hintergrundmusik Ihre Geschichte verbessern könnte, wählen Sie ein passendes Stück aus. Bilder und Musik müssen lizenzenfrei sein!

Schritt 7: Aufzeichnung und Bearbeitung Ihrer Geschichte

Jetzt ist es an der Zeit, Ihre Geschichte zu produzieren. Sie können eine Vielzahl von Anwendungen verwenden, um Ihre Stimme aufzunehmen und dann Ihren Kommentar, Bilder und alles andere, was Sie brauchen, zu einem digitalen Videoclip zusammenzustellen. Unser Ratschlag ist: Halten Sie es einfach! Probieren Sie ein einfaches Aufnahmegerät und eine einfache Bearbeitungssoftware aus. Vielleicht ist das alles, was Sie brauchen, um Ihre Geschichte zu produzieren. Je mehr



	<p>Funktionen eine Anwendung hat, desto komplizierter und fehleranfälliger wird Ihre Produktion. Aber wenn Sie sich auskennen, können Sie auch komplexere Programme verwenden. Tipps für die Aufnahme Ihres Voice-over: Wählen Sie für die Aufnahme Ihres Skripts einen ruhigen Ort, an dem Sie oder die Person, die die Geschichte erzählt, sich entspannen können. Das Mikrofon sollte nicht zu nah und nicht zu weit weg sein. Sprechen Sie während der Aufnahme langsam und nicht zu schnell. Sie können Ihr Voice-over auch mit einem Mobiltelefon aufnehmen, dessen Mikrofon für diese Aufgabe gut genug sein sollte. Wenn die Schule über gute Mikrofone verfügt, können Sie auch diese für die Aufnahme verwenden. Am wichtigsten ist, dass Sie sich Ihre Aufnahme anhören und auf Lautstärke (zu hoch, zu niedrig), Hintergrundgeräusche und andere Störungen achten. Ihre Aufnahme muss nicht perfekt sein, achten Sie nur darauf, dass die Geschichte und die Emotionen gut rüberkommen! Wenn ein Fehler passiert, machen Sie sich keine Sorgen. Bleiben Sie an dieser Stelle stehen und lesen Sie den Abschnitt noch einmal. Wir können die Aufnahme später bearbeiten und alle Fehler herausschneiden. Vielleicht möchten Sie auch einige Änderungen vornehmen, was absolut in Ordnung ist. Besprechen Sie dies im Voraus mit Ihrer Lehrkraft, damit sie vor der Aufnahme gut vorbereitet ist! Tipps für die Erstellung Ihrer digitalen Geschichte: Es gibt viele Anwendungen, die Sie für die Erstellung Ihrer digitalen Geschichte verwenden können. Mit Knovio (https://www.knovio.com/) und Office Mix (https://mix.office.com/enus/Home) können Sie eine Präsentationsdatei hochladen und direkt für jede Folie Audio aufnehmen. Sie können den Ton auch für einzelne Folien neu aufnehmen. Audacity (http://www.audacityteam.org/) ist eine kostenlose und einfach zu bedienende Software für die Aufnahme und Bearbeitung von Audiokommentaren. Für Macs gibt es ein gutes Videobearbeitungsprogramm namens iMovie. Die Suche nach kostenloser und einfach zu bedienender Videobearbeitungssoftware für Windows-Computer ist etwas schwieriger. Am besten halten Sie sich an einfache und leicht zu bedienende Lösungen wie Knovio und Office Mix. Wenn eine fortschrittlichere Videobearbeitungssoftware für Windows benötigt wird, um die Geschichte richtig zu erzählen, könnte eine geeignete Anwendung der Windows Movie Maker sein - allerdings wird er nicht mehr aktualisiert. Shotcut (https://www.shotcut.org/) ist eine weitere kostenlose Videobearbeitungssoftware, aber einige Schüler*innen hatten in der Vergangenheit gemischte Gefühle bei der Verwendung dieser Software.</p>
--	---



	<p align="center">Schritt 8: Veröffentlichung Ihrer Geschichte</p> <p>Bevor Sie Ihre Geschichte veröffentlichen, sollten Sie sie sich ansehen und sicherstellen, dass alles so ist, wie es sein soll. Sie müssen den Beitrag in ein Videoformat (MP4, MOV, WMV, MKV, ...) exportieren. Das ist NICHT dasselbe wie die Videoprojektdatei. Oder Sie teilen das Video online (privat) und haben einen Link zum Video. Zeigen Sie es dann der Lehrkraft, Freunden, Familienmitgliedern und anderen und bitten Sie um Feedback. Zu diesem Zeitpunkt können Sie noch Änderungen an Ihrer Geschichte vornehmen, aber sobald sie vollständig veröffentlicht ist, wird dies etwas schwieriger! Vergewissern Sie sich vor der Veröffentlichung, dass Sie alle Genehmigungen für die Verwendung von Bildern, Musik, Soundeffekten usw. haben. - am besten in schriftlicher Form!</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Papier, Stifte • Knovio - https://www.knovio.com/ • Office Mix für Microsoft PowerPoint - https://mix.office.com/en-us/Home • Diktiergerät (Diktiergerät in Windows oder externe Aufnahmesoftware wie Audacity, Telefonaufnahmegerät wie Voice Memos oder Audio Recorder) • Eine Video- und Audiobearbeitungsanwendung (z. B. iMovie, Shotcut, Audacity, Windows Movie Maker, Vimeo)
Anmerkungen der Ausbilder*innen	<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p> <p>Eine Geschichte zu erfinden, ist keine leichte Aufgabe. Wenn die Teilnehmer*innen Schwierigkeiten haben, helfen Sie ihnen, über den Tellerrand hinauszuschauen, vor allem in der ersten Phase des Brainstormings, indem Sie von ihrem Leben oder von Dingen, die sie erlebt haben, ausgehen.</p>

Schritt für Schritt Lebensweg

Einführung	
Titel	Schritt für Schritt
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenseitiges Kennenlernen - Verstehen, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst
Alterszielgruppe	12 - 18 Jahre alt
Dauer	45 Minuten
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gemischte Aktivität: Einzel- und Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Die Praktiker geben jedem Teilnehmenden ein großes Blatt Papier und bitten ihn, einen gewundenen Weg zu zeichnen. Sie bitten sie, in der Mitte des Weges einen Kreis zu zeichnen. Auf der linken Seite des Weges bitten sie die Teilnehmer*innen, "den bereits zurückgelegten Weg" und auf der rechten Seite "den noch vor uns liegenden Weg" zu schreiben.
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Bereits zurückgelegter Weg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Weg, der noch bevorsteht</div> </div>	
	
Anweisungen	<p>Erste Phase - Schritt für Schritt Technik: Schritt 1 "Rückblick" (15 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, darüber nachzudenken, woher sie kommen: Orte, Kultur, Sprache und/oder Spiritualität; 2. Bitten Sie sie, über ihre Begleiter*innen auf dieser Reise nachzudenken: Freunde, Familien, geistliche Führer, Haustiere;

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bitten Sie sie, zwei Meilensteine und zwei Hindernisse auf ihrem Weg zu identifizieren und zu zeichnen: welche wichtigen Dinge sie bereits erreicht haben und wie sie diese Hindernisse überwunden haben; 4. Bitten Sie sie, drei Fähigkeiten aufzuschreiben, die sie bisher erworben haben (z. B. Kommunikation, Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten, Zeitmanagement, Führungsqualitäten) und bei welcher Gelegenheit sie diese unter Beweis gestellt haben. 5. Bitten Sie sie, drei Symbole für ihre Hobbys zu zeichnen. <p>Zweite Phase: Schritt-für-Schritt-Technik: Schritt 2 "Blick nach vorn" (20 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihre Hoffnungen und Wünsche für das Ende des Weges aufzuschreiben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf ihrem Berufswunsch. 2. Welche Ängste haben sie vor ihrer Zukunft? Sie sollten versuchen, sie zu zeichnen. 3. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, die Lieder zu markieren, die sie auf ihrem zukünftigen Lebensweg mitnehmen werden. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, warum gerade diese Lieder, was sie für sie bedeuten, und sie auf ihrem Weg zu unterschreiben. <p>Schritt-für-Schritt-Technik: Schritt 3 "Die Reise teilen" (10 min - Abschnitt für die Kommentare)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn alle "Lebenswege" beendet sind, geben Sie den Teilnehmer*innen Zeit, um herumzugehen und sich die Geschichten der anderen Teilnehmer*innen anzusehen. 2. Versammeln Sie die Teilnehmer*innen im Kreis und bitten Sie einen Freiwilligen, seine/ihre Geschichte zu erzählen. 3. Beenden Sie die Aktivität mit einer Reflexion darüber, wie sich die Teilnehmer*innen gefühlt haben, welche Aspekte am schwierigsten zu identifizieren waren, ob sie etwas Neues entdeckt oder einige Schlüsselemente vergessen haben. 4. Die Lehrer*innen geben den Schüler*innen Anregungen und Ratschläge und weisen sie an, sich an die Berufsberatung zu wenden.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	https://tellyourstorymap.eu/wp-content/uploads/2019/01/tys-io2-en.pdf

Aktives Zuhören

Einführung	
Titel	Aktives Zuhören
Lernergebnisse	<p>Die Teilnehmer*innen werden verstehen, wie verschiedene Kommunikationsmittel das Vertrauen entweder stärken oder behindern können.</p> <p>Die Teilnehmer*innen haben ein größeres Bewusstsein und mehr Erfahrung mit Kommunikationsbarrieren und -methoden</p>
Alterszielgruppe	16+
Dauer	15 min
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Vortrag
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	
Anweisungen	<p>Der Moderierende erläutert den Teilnehmenden anhand von Beispielen die Grundlagen der selbstbewussten Kommunikation. Nach dem Vortrag vergewissert sich der Moderierende, dass die Teilnehmer*innen die verschiedenen Konzepte verstanden haben. Der Moderierende händigt auch eine gedruckte Version der Konzepte zur Erinnerung aus.</p> <p>Wenn man über Emotionen und Gefühle spricht, ist der Kommunikationsstil ein Schlüsselfaktor. Es liegt in der Verantwortung der Pädagogen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Teilnehmer*innen sicher genug fühlen, um sich frei zu äußern, ohne Angst vor Verurteilungen oder Angriffen von anderen zu haben. Diese Atmosphäre ist wichtig, wenn es darum geht, die Einstellung der Teilnehmer*innen zu ändern.</p> <p>Der Ansatz der helfenden Kommunikation von Thomas Gordon ist ein nützliches Instrument. Die Grundlage seines Modells ist, dass wir auf unsere eigenen Gefühle und die der anderen achten und eine offene Kommunikation aufrechterhalten sollten. Dazu müssen wir Kommunikationsbarrieren vermeiden, die die andere Person beim Teilen ihrer Gefühle aufhalten können, und Techniken des aktiven Zuhörens anwenden, die die andere Person ermutigen, ihre Kommunikation fortzufahren.</p>



	<p>Zu den häufigsten Kommunikationsbarrieren gehören die folgenden:</p> <p>Befehle</p> <p>Bedrohung</p> <p>Belehrend</p> <p>Aufdringlich</p> <p>Emotionslose Argumente</p> <p>Kritisierend</p> <p>Ins Lächerliche ziehen</p> <p>Kategorisierend</p> <p>Es ist zwar wichtig, die oben genannten Hindernisse zu vermeiden, aber es gibt auch Mittel und Wege, um zu zeigen, dass wir an dem, was die andere Person sagt, interessiert sind und zuhören.</p> <p>Diese sind:</p> <p>Spiegelung</p> <p>Offene Fragen</p> <p>Umformulierung</p> <p>Selbstkritik</p> <p>Gesamtüberblick</p> <p>Offener Austausch</p>
<p>Ressourcen</p> <p>Links, Handouts, benötigte Ausrüstung</p>	<p>Handouts zu Kommunikationsmitteln</p> <p>Handouts zu Kommunikationsbarrieren</p>
<p>Anmerkungen der Ausbilder*innen</p> <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Bei dieser Aktivität handelt es sich um einen Vortrag, der auf die spätere Aktivität Empathie-Labor vorbereiten soll, in der die Teilnehmer*innen das hier Gelernte üben</p>	

können. Daher sollte es nach dem Vortrag nur eine kurze Diskussion über die Konzepte geben, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer*innen sie verstanden haben.

Erklären Sie der Gruppe, dass wir, wenn wir mit Gruppen von Kindern und Jugendlichen arbeiten, einige grundlegende Kommunikationsregeln aufstellen sollten, an die sich alle halten müssen, und gleichzeitig sollten wir diese Regeln auch selbst befolgen, um ein Vorbild zu sein. Es könnte anfangs schwierig sein, wenn wir nicht an diese Art der Kommunikation gewöhnt sind - insbesondere als Pädagogen, da unsere Rolle darin besteht, lehrreicher zu sein.

Sie können Ihre eigenen Beispiele erfinden, wenn Sie meinen, dass diese besser geeignet sind. Sie können auch die Teilnehmer*innen bitten, sich eigene Beispiele einfallen zu lassen.



Einheit 4 - Storytelling und Kommunikation I

Energetisierendes Spiel

Einführung	
Titel	Eisbrecher ICH SEHE – ICH BIN
Lernergebnisse	Selbstreflexion, Selbsterkenntnis, Fantasie. Um mehr über sich selbst und die aktuelle Stimmung/Situation zu erfahren
Alterszielgruppe	Jedes Alter
Dauer	Je nach Größe der Gruppe 30 min
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	In der Klasse, draußen, zu zweit.
Anweisungen	<p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, die Zahlen 1-10 untereinander auf ein Blatt Papier zu schreiben. Dann sagen Sie ihnen, dass sie nach jeder Zahl "Ich sehe" schreiben sollen. Dies wird der Anfang von zehn Sätzen sein, die die Teilnehmer*innen weiter schreiben werden.</p> <p>Sagen Sie den Teilnehmer*innen, dass sie, wenn möglich, eine Weile nach draußen gehen sollen, um sich umzuschauen und Dinge aufzuschreiben, die sie sehen. Zum Beispiel: <i>Ich sehe eine Brücke. Ich sehe eine Sonne. Ich sehe einen Mann, der mit seinem Hund spazieren geht. Ich sehe Bäume.</i> Wenn es nicht möglich ist, nach draußen zu gehen, können Sie auch durch ein Fenster hinausschauen und Dinge aufschreiben, die Sie sehen, sowohl von außen als auch von innen. Zum Beispiel: <i>Ich sehe eine Lampe. Ich sehe viele Bücher. Ich sehe Schnee.</i></p> <p>Versammeln Sie dann die Teilnehmer*innen wieder und bitten Sie sie, das Verb "sehen" in allen Sätzen in "sind" zu ändern! Jetzt</p>



	<p>heißt es also zum Beispiel: <i>Ich bin eine Brücke. Ich bin eine Sonne. Ich bin ein Mann, der mit seinem Hund spazieren geht.</i></p> <p>Bitten Sie die Teilnehmenden, fünf ihrer Sätze auszuwählen, von denen sie glauben, dass sie sie in irgendeiner Weise beschreiben, und den anderen zu erklären, warum sie eine Brücke, eine Sonne, ein Mann, der mit seinem Hund spazieren geht usw. sind.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Papier Bleistifte
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
<p>Sie können davon profitieren, wenn Sie zu zweit arbeiten, bevor Sie es der ganzen Gruppe mitteilen.</p> <p>Die Teilnehmenden werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einander kennenlernen - Zugang zu ihrer Freude und Kreativität erhalten 	

Lebensfaden

Einführung	
Titel	Der Faden der Geschichte - der Faden des Lebens
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> • In vielen Kulturen wird der Akt des Geschichtenerzählens durch das Bild des Abwickelns eines Fadens wahrgenommen • In den Mythen wird der Weg durch das Chaos, die Dunkelheit und den Tumult gefunden, indem man dem MITOS (altgriechisches Wort, das seinen Weg in das Freudsche Vokabular gefunden hat) folgt. Mitos war der Faden, dem Theseus folgte, um dem dunklen LABYRINTH zu entkommen) • In der antiken griechischen Mythologie spinnen die 3 Schicksale den Faden des menschlichen Lebens, kontrollieren, wie er sich abwickelt und schneiden ihn schließlich ab und bringen den Tod. • In den magischen Volksmärchen (Folktales) Nordeuropas folgen die Helden solchen magischen Fäden durch die Wälder oder scheitern daran und entkommen oder leiden • Dieser (meist rote) Faden begegnet uns auch in der modernen Kunst, in Gemälden, Gedichten, im Kino usw. <ul style="list-style-type: none"> • Wir sind Wesen der Sprache: Die Sprache geht dem Subjekt voraus und begrüßt es. • Für jedes Thema hat jedes Wort seine eigene Bedeutung. • Die Worte schwingen im Körper mit und haben Auswirkungen auf ihn und beeinflussen ihn. • Worte können lindernd oder destabilisierend wirken • Wir drücken uns mit Worten aus, um gehört zu werden und um erkannt zu werden. • Wörter aussprechen, um Teile der eigenen Geschichte zu verbinden. • In Worte gefasst, um die Zügel des Verlangens zu übernehmen.
Alterszielgruppe	-
Dauer	40 Minuten je nach Anzahl der Teilnehmer*innen.



Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Die Teilnehmer*innen arbeiten in einer Gruppe.
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	
Anweisungen	<p>1) WOLLNETZ</p> <p>Ziel: Eine gemeinsame Geschichte erfinden und dann die eigene Meinung dazu äußern, zu den Figuren, zu Zustimmung und Ablehnung usw.</p> <p>Der Moderierende sitzt im Kreis, hat einen Wollknäuel und beginnt eine Geschichte. Dies sollte ein sehr offener Satz sein, wie z. B. "Ich war einmal an einem Ort...". Dann hört derjenige auf und gibt das Knäuel an eine andere Person weiter, die die Geschichte fortsetzen muss, und so weiter. Am Ende gibt es ein Netz, das von allen Teilnehmer*innen gewebt wurde, sowie eine Geschichte, die von allen erstellt wurde.</p> <p>Netz: Es dient dazu, mit der Gegenwart verbunden zu sein und eine Kollektivität zu vermitteln. Es hilft also, im Hier und Jetzt zu bleiben.</p> <p>Meinung äußern: Es kann helfen, über die eigenen Erfahrungen zu sprechen, ohne direkt auf die Fakten einzugehen, die zu verletzend sein könnten.</p> <p>2) STORYTELLING</p> <p>Zielsetzung:</p> <p>DIESE TÄTIGKEIT BIETET MATERIAL UND STRUKTUR FÜR EIN PSYCHOANALYTISCHES FOLLOW UP (entweder in der Gruppe oder im analytischen Paar)</p> <p>Persönliche Geschichte im Raum darstellen</p> <p>Kontinuität und Sinn in Lebensereignissen finden</p> <p>Repräsentieren die "Höhen und Tiefen" des Lebens und definieren die Einschätzung / Definition der emotionalen Reaktion auf wichtige Ereignisse.</p> <p>Festlegen der "Wendepunkte" im Leben.</p>

	<p>Definieren Sie die Punkte und Grenzen des "Unausgesprochenen" und erleben Sie es als einen Raum der Intimität und Freiheit und nicht als einen dunklen Punkt der Vermeidung und des Schmerzes.</p> <p>den persönlichen Lebensweg vereinheitlichen und Distanzierungspunkte zu den körperlichen und psychischen Empfindungen definieren</p> <p>Viktimisierung bekämpfen. Hilft den Teilnehmenden, sein Leben nicht aus der Sicht eines Opfers, sondern eines Akteurs zu sehen, der Entscheidungen trifft und handelt.</p> <p>Wenn es als Gruppenspiel präsentiert wird, kann es den Prozess der Reflexion über die Vergangenheit mit Spaß bereichern und das Wiederaufbringen der Vergangenheit vermeiden.</p> <p>Umstrukturierung der persönlichen Geschichte und damit Förderung des Aufbaus einer neuen (hoffentlich besser angepassten) sozialen oder sogar persönlichen IDENTITÄT.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jedes Gruppenmitglied wählt einen farbigen Faden, eine Schere und ein Klebeband aus. 2. sie werden gebeten, über ihr Leben von ihrer Geburt bis zum heutigen Tag nachzudenken. Dies ist eine einsame und stille Zeit, die 5 Minuten dauert 3. sie beginnen, indem sie den Anfang ihres Fadens am Boden, an der Wand, an der Decke, an einem Stuhl oder an einem Tisch befestigen. Sie sollen damit zeigen, ob sie ihre Geburt als Tiefpunkt oder als Höhepunkt betrachten. Tiefpunkt und Höhepunkt werden individuell und persönlich übersetzt und können sich auf einen psychologischen, historischen, medizinischen, finanziellen Hoch- oder Tiefpunkt beziehen. Der Moderator/Therapeut sollte sehr darauf achten, dass er keine bestimmte Interpretation vorgibt, andeutet, vorschlägt oder fordert, und er sollte jede Kommunikation zwischen den Teilnehmer*innen verhindern, die die Teilnehmer*innen beeinflussen könnte. Jeder sollte in der Lage sein, die volle Verantwortung für seine Entscheidungen zu übernehmen. 4. Die Teilnehmer*innen müssen den Faden immer wieder hochziehen oder absenken und ihn bei jeder Richtungsänderung mit Klebeband befestigen. Sie können nicht tiefer als der Boden gehen, aber sie können die Leiter benutzen, um bis zur Decke zu steigen. 5. Der Moderierende könnte vorschlagen, ein Band über die wichtigsten Momente ihres Lebens zu legen, z. B. Schulbesuch, Liebe, Schulabschluss, Finden oder Verlieren eines Arbeitsplatzes. Normalerweise wären
--	---



	<p>solche Punkte der Beginn einer Reise, Stopps und Aufenthalte, Gefahren und Hilfe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Nach 30 Minuten sollte der ganze Raum von Fäden durchzogen sein. 5 Minuten vor dem Ende sollten die Teilnehmer*innen gewarnt werden, dass die Zeit bald abläuft. Wenn einige Personen 5 Minuten mehr brauchen, sollten sie angeboten werden. 7. Am Ende sollten alle Gruppenmitglieder über ihre Arbeit nachdenken. Sie können öffentlich oder unter vier Augen Kommentare abgeben und Fragen stellen. Es steht jedem frei, zu antworten oder die Antwort zu verweigern. 8. Die Moderator*innen/Therapeut*innen sollten die Erlaubnis einholen, jedes einzelne Thema zu fotografieren. 9. Die Erläuterung der Entwicklung des Themas würde idealerweise dazu beitragen, einen kontemplativen Prozess des Geschichtenerzählens zu strukturieren. Dann sollte jedes Mitglied gefragt werden, ob es die Geschichte seines Themas erzählen möchte, wobei alle Punkte, die es schützen möchte, mit "Sie können sehen, dass es hier einen Höhepunkt/Tiefpunkt gibt, aber ich möchte das nicht diskutieren" weggelassen werden. 10. Schließlich sollte jedem Mitglied im Idealfall die Möglichkeit geboten werden, alle durch die Tätigkeit aufgeworfenen Fragen unter vier Augen mit einem Analysten zu besprechen. 11. Die Einheit kann je nach der aufgebauten Spannung oder Entspannung durch einen kleinen Mythos am Faden oder im Labyrinth abgeschlossen werden, der vom Moderator/Erzähler vorgeschlagen wird.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Aufnahmegerät, Wollteppich. Starke bunte Wollbündel, Klebeband, Schere, Stühle und Tisch, Leiter, Schnur, Stift und Papier in verschiedenen Größen (nicht größer als A4)
Anmerkungen der Ausbilder*innen	

Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?

Griechische Märchen beginnen traditionell mit dem Satz: **"Der rote Faden ist an die Spindel gebunden, gib ihr einen Stoß und lass sie sich drehen, damit die Geschichte beginnen kann."**

In vielen Sprachen gibt es eine direkte Verbindung zwischen dem Wort und dem Faden.

Geschichten werden "gewebt" oder "gestrickt" und der Geschichtenerzähler ist "der Webende der Worte".



Empathie-Labor

Einführung	
Titel	Empathie-Labor
Lernergebnisse	<p>Die Teilnehmer*innen werden verstehen, wie verschiedene Kommunikationsmittel das Vertrauen entweder stärken oder behindern können.</p> <p>Die Teilnehmer*innen erlernen ein gesteigertes Bewusstsein und in Bezug auf Kommunikationsbarrieren und -methoden</p> <p>Die Teilnehmer*innen werden ein höheres Maß an Empathie füreinander entwickeln</p>
Alterszielgruppe	
Dauer	120 min
Methode	<p>Kleingruppen</p> <p>(z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Nach dem Vortrag über aktives Zuhören und unterstützende Kommunikation werden Gruppen von drei Personen erstellt.</p> <p>Die Moderation beschreibt die Übung:</p> <p>Von den drei Personen ist einer ein Berater, einer ein Fallgeber und einer ein Beobachter.</p> <p>Der Fallgeber beschreibt sein Problem (z. B. eine Schulsituation)</p> <p>Die Rolle des Beraters besteht darin, zuzuhören und die Kommunikation mit Instrumenten des aktiven Zuhörens zu unterstützen</p> <p>Der Beobachter nimmt nicht an der Diskussion teil. Seine Rolle besteht darin, die Verwendung der Kommunikationsmittel und das Niveau der zwischen den beiden Gesprächspartnern aufgebauten Beziehung zu beobachten.</p> <p>Die Kleingruppen stellen ihre Stühle so auf, dass sich zwei Stühle gegenüberstehen und der dritte in beobachtender Position ist.</p> <p>Die Gruppen entscheiden über die Rollenverteilung.</p> <p>Für die Beratung stehen 25 Minuten zur Verfügung, und weitere 5 Minuten für die Nachbesprechung in der Kleingruppe.</p> <p>Nachbesprechung im Plenum</p> <p>- Wie sich die Teilnehmer*innen in der Rolle des Fallgebers, des Beraters und des Beobachters fühlten (beginnen Sie mit den Fallgebern)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit konnten sie die Instrumente des aktiven Zuhörens nutzen und Kommunikationsbarrieren vermeiden? - Wie viel Beziehung wurde zwischen dem Berater und dem Fallgeber aufgebaut?
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Handouts zu Kommunikationsmitteln Handouts zu Kommunikationsbarrieren
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p> <p>Erklären Sie den Teilnehmer*innen, dass der Grund für das gemeinsame Üben dieser Kommunikationsmittel darin liegt, dass sie diese beherrschen und sie auch in der Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen einsetzen sollten. Beziehen Sie sich auf die vergangenen Aktivitäten und weisen Sie darauf hin, dass diese Art der Kommunikation wahrscheinlich anders ist, als sie es gewohnt sind, da die Rolle des Erziehers in der Regel bedeutet, dass er mehr belehrend ist.</p>	

Einheit 5 - Volksmärchen und erzählerische Identität

Metamorphose-Volksmärchen

Einführung	
Titel	Metamorphose-Volksmärchen - Lotilkos Flügel
Lernergebnisse	Arbeit mit der persönlichen Resilienz mit Hilfe eines Volksmärchens, Lotilko. (Der Workshop wurde nach der von Ildiko Boldizsar entwickelten Methode der Metamorphose-Volksmärchentherapie entwickelt).
Alterszielgruppe	8+
Dauer	75-90 min
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Bereiten Sie das Zimmer entsprechend den Altersunterschieden vor Lernen Sie die Geschichte im Voraus / lassen Sie sie ausdrucken
Anweisungen	Variationen je nach Altersgruppe: Kinder 6-11: Wir bedecken den Boden mit blauem Material (z.B.: Matten) von der Tür bis zu dem Ort, an dem wir einen Kreis aus Kissen und Matten für die Märcheneinheit bilden. Das blaue Material wird als "Meer des Märchens" betrachtet. 1. Wir lassen die Kinder als "Schwarm" über das Meer fliegen, um den Raum zu betreten. 2. Sie sollen sich so bewegen, als würden sie auf den Glasberg, der uns vom Raum trennt, hinaufklettern und hinuntergleiten.

3. Dann setzen wir uns in den Kreis, und der Erzähler fragt sie, ob sie schon einmal mit einem Flugzeug geflogen sind und ob sie lieber als Mensch fliegen würden? Habt ihr in irgendeiner Geschichte schon einmal von jemandem gehört, der geflogen ist? (z.B. die Geschichte von Ikarus)
4. Danach antworten Sie auf eine Antwort: "Ich habe auch eine Geschichte über einen Mann mitgenommen, der fliegen wollte. Willst du sie hören?" Erzählen ohne Unterbrechung, auswendig (nicht vorlesen), mit Blickkontakt.
5. Diskussion darüber, wie sie glauben, dass Lotilko sich in den verschiedenen Phasen der Geschichte gefühlt hat. Was geschah? Was waren seine Gefühle? Was hat er getan? Hätte er etwas anders machen sollen?
6. Diskussion darüber, was "Fliegen" in unserem Leben bedeutet (Verwirklichung unserer Träume). Wie sehen gute Federn in einem Flügel aus, um zu fliegen? Was sind die Fertigkeiten/Fähigkeiten, die nützlich sein können?
7. Stellen Sie die Federn und die farbigen Materialien bereit und bitten Sie die Kinder, die Federn auszumalen und darüber nachzudenken, was ihre Federn sind.
8. Lassen Sie sie in ihrem eigenen Tempo arbeiten und fragen Sie sie, ob sie sich mit der Gruppe austauschen möchten. Wenn ja, lassen Sie einige Leute teilen.
9. Bitten Sie sie, nacheinander aus dem Zimmer zu "fliegen", über das Meer des Landes aus dem Märchen. Nimm ihre Flügel mit. Warten Sie an der Tür, wenn sie über das Meer geflogen sind, und bevor sie gehen, bitten Sie sie, ihre Feder zu zeigen (nur für Sie) und mindestens eine "Feder" zu teilen, die sie für ihren persönlichen Flug haben. Wünschen Sie ihnen Glück für ihre Träume.

Junge Menschen (12-18) und Erwachsene:

1. Bereiten Sie den Raum so vor, dass Sie herumsitzen können. Dekorieren Sie die Mitte des Kreises mit

	<p>einem Material zum Thema Himmel, Vögel oder etwas anderem.</p> <p>Legen Sie Dixit-Karten (mindestens die doppelte Anzahl der Teilnehmenden) auf einen Tisch in der Nähe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Die Menschen werden einzeln in den Raum gebeten. Fragen Sie sie, ob es eine Zeit in ihrem Leben gab, in der sie sich schikaniert, verletzt oder diskriminiert fühlten. Bitten Sie sie, eine Dixit-Karte zu wählen, die diese Situation irgendwie repräsentiert. 3. Wenn alle eingetreten sind, laden Sie sie ein, ihre Karten und ihre Geschichten zu erzählen. Das ist kein Muss. 4. Wenn sie fertig sind, fragen Sie sie, ob sie aus diesen Situationen weggeflogen wären. Dafür werden Flügel benötigt. Bilden Sie Paare. Ein Mitglied des Paars massiert die "Flügel" des anderen, z. B. die Schultern, Schulterblätter, Arme, ein wenig. Alle Paare sollen genügend Platz haben, um sich zu bewegen. Derjenige mit den "Flügeln" bewegt sich, der andere passt auf, besonders wenn derjenige mit den "Flügeln" die Augen schließt. Tauschen Sie die Rollen. 5. Teilen Sie die Erfahrung. 6. "Ich habe auch eine Geschichte von einem Mann, der wegfliegen wollte. Willst du sie hören?" Storytelling 7. Nach der Geschichte sollen sie ihre Augen schließen. Bitten Sie sie langsam, mit meditativer Stimme folgendes: "Nimm einen Geruch aus der Geschichte! Nimm eine Farbe! Nimm einen beliebigen Gegenstand! Nimm ein Gefühl! Schau dich um! Wo bist du in der Geschichte?" 8. Diskussion darüber, was sie mitgenommen haben und wo sie sich in der Geschichte sehen. Was ist die Aufgabe für Lotilko? Was ist ihre Aufgabe in ihrem Leben? 9. Bitten Sie die Kinder, die Federn und die Färbemittel auszumalen und darüber nachzudenken, was ihre Federn für ihren persönlichen Flug bedeuten.
--	---

	<p>10. Lassen Sie sie in ihrem eigenen Tempo arbeiten und fragen Sie sie, ob sie sich mit der Gruppe austauschen möchten. Wenn ja, lassen Sie einige Leute teilen.</p> <p>11. Bitten Sie sie, nacheinander aus dem Raum zu "fliegen". Sagen Sie ihnen, dass sie ihre Federn mitnehmen sollen. Warten Sie an der Tür, wenn sie über das Meer geflogen sind, und bevor sie gehen, bitten Sie sie, ihre Feder (nur für Sie) zu zeigen und mindestens eine "Feder" zu teilen, die sie für ihren persönlichen Flug haben. Wünschen Sie ihnen Glück für ihre Träume.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Dekoration, blauer Stoff, Matratzen und Kissen, um sich im Kreis zu setzen, Malstifte / Bleistifte / Marker usw., Umriss einer Feder in mehreren Kopien (mehr als genug für alle)
Anmerkungen der Ausbilder*innen Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	



Narrative Identität, Rahmen

Einführung	
Titel	Narrative Identität
Lernergebnisse	Verständnis der narrativen Identität und der Verwendung von Geschichten für ihre Entwicklung.
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	60 Min.
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Plenarvortrag
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Es handelt sich um einen Vortrag mit anschließender Diskussion über die Theorie der narrativen Identität und die Verwendung von Erzählungen für deren Entwicklung.</p> <p>Beginnen Sie die Aktivität mit einem Vortrag über den psychologischen Hintergrund der narrativen Identität (wie die Art und Weise, wie Geschichten über uns selbst unsere persönliche Identität aufbauen) und wie sich eine Veränderung der Identität auf die Art und Weise auswirken kann, wie wir miteinander in Beziehung treten.</p> <p>Einführung in das Thema, wie Sagen und Märchen unsere Identität formen und wie wir Märchen in pädagogischen Kontexten nutzen können, um die Identität der Schüler*innen zu stärken. Einführung in die Bedeutung von Rahmen in der Märchentherapie und wie sie sich auf die Schaffung der richtigen Umgebung für die Arbeit an uns selbst beziehen (sicherer Raum, Übergangsraum).</p> <p>Diskutieren Sie diese nach dem Vortrag (der etwa 30 Minuten dauert) mit der Gruppe im Plenum. Fragen Sie die Teilnehmer*innen nach ihren eigenen Erfahrungen (auch aus ihrer Kindheit) und beantworten Sie alle Fragen, die sie zur Verwendung von Märchen in einem pädagogischen Umfeld haben könnten.</p>

Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Handouts zu narrativer Identität, Geschichtenerzählen und Rahmen.
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
<p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p> <p>Seien Sie bereit, über die narrative Identität zu sprechen.</p>	



Einheit 6 - Symbolarbeit

Einführung

Einführung	
Titel	"ERSTELLUNG EINER EIGENEN SYMBOLBOX" (Teil der Einführungsveranstaltung: die Teilnehmer*innen müssen im Voraus informiert werden, damit sie Symbole mitnehmen können)
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none">- Arbeit mit Symbolen (Einführung)- Teambuilding
Alterszielgruppe	alle Altersgruppen
Dauer	Mindestens 1 Stunde für die Vorbereitung; danach laufender Prozess
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<ul style="list-style-type: none">- Aktivität der Gruppe- Aktivität im Haus (vielleicht im Freien bei der Suche nach Symbolen in der Natur) <p>Die einleitende Maßnahme "ERSTELLUNG EINER EIGENEN SYMBOLBOX" konzentriert sich auf zwei Aspekte:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Die Erstellung des Symbolkastens ist ein erster Schritt sowohl für Pädagogen als auch für Schüler*innen, um sich mit der Arbeit mit Symbolen vertraut zu machen.2) Der praktische Hintergrund: Man braucht einen bestimmten Satz von Symbolen, um mit den weiteren Interventionen arbeiten zu können. <p>Das Teambildung wird gestärkt, da jeder in der Gruppe eine kleine Aufgabe erhält und die Kreativität bei der Gestaltung der Box angeregt wird.</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	für die Lehrkraft: Lesen Sie das Einführungsblatt zur Symbolarbeit
Anweisungen	<p>Die einfache Aufgabe, gemeinsam mit dem Lehrer*innen in einer Klassengemeinschaft einen Symbolkasten zu erstellen, ist eine präventive Maßnahme mit diesen Zielen:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1) Die Klassengemeinschaft lernt, dass jeder seinen Beitrag leisten sollte, wenn ein neues Projekt gestartet wird.

	<ul style="list-style-type: none"> - 2) Die Lehrer*innen und die Schüler*innen besprechen, was Symbole aus ihrer Sicht sind und was sie für sie persönlich bedeuten. - 3) Es ist ein Erfolgserlebnis, wenn man sieht, dass sich die Box mit der Zeit immer mehr füllt und das gemeinsame Projekt dadurch wächst. - 4) Der praktische Nutzen: Eine bestimmte Anzahl von Symbolen ist erforderlich, um bei künftigen Einsätzen mit der Methode arbeiten zu können. <p>Die Lehrkräfte erhalten einen kurzen Einführungstext zur Symbolarbeit im Allgemeinen und Tipps, wie sie das Interesse der Schüler*innen an der Methode wecken können. Außerdem gibt es eine kurze einführende Erklärung zu den Symbolen, die gesammelt werden sollen. Es gibt jedoch keine Regeln und es bleibt der Klassengemeinschaft überlassen, welche Symbole sie in die Box einträgt.</p> <p>I.) Startpunkt: Die Lehrkraft kündigt ein neues Projekt an, das Spaß machen wird</p> <p>In einem ersten Schritt sollten die Lehrkräfte lediglich das Interesse an einem "spannenden Projekt" wecken und den Ablauf kurz skizzieren: Es werden Ideen für die Gestaltung eines Symbolkastens gesammelt und die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, jeweils ein Symbol mitzubringen.</p> <p>II.) Füllen der Symbolbox mit den ersten Symbolen (ohne Thema gewählt):</p> <p>Sobald die Box fertig ist, sagt jede/r Schüler*in ein kurzes Wort zu seinem Symbol und legt es in die Box. Dieses Symbol steht nun allen in der Klasse für die weitere Arbeit zur Verfügung.</p> <p>III.) Auffüllen der Symbolbox: ein Symbol für "Das war ein guter Tag"</p> <p>Eine oder zwei Wochen später werden die Schüler*innen gebeten, ein Symbol für "einen guten Tag" mitzubringen. Jeder, der möchte, kann seine Geschichte erzählen oder einfach das Symbol in die Box legen.</p>
--	--

	<p>IV.) Auffüllen der Symbolbox: ein Symbol für "Das war ein schlechter Tag"</p> <p>Einige Zeit später wird das Gleiche mit dem Thema "Das war ein schlechter Tag" wiederholt. Auch dieses Symbol wird in der Box aufbewahrt, entweder mit oder ohne Geschichte.</p> <p>V.) Auffüllen der Symbolbox: ein Symbol für "Mein bester Freund"</p> <p>In der letzten Runde werden die Schüler*innen gebeten, ein Symbol für "Mein bester Freund" auszuwählen und es mitzubringen. Die Lehrkraft sollte die Schüler*innen dazu motivieren, kurz darüber zu sprechen. Diejenigen, die nichts dazu sagen wollen, legen das Symbol einfach kommentarlos in die Box.</p> <p>VI.) Abschluss der Einführung</p> <p>Die Symbolbox ist nun gut gefüllt und es sind genügend Symbole für die weitere Arbeit vorhanden. Die Box sollte sicher aufbewahrt werden und ist nun - für Einzel- und Gruppenanforderungen - einsatzbereit.</p> <p>Abschließend sollte die Lehrkraft die Schüler*innen auffordern, weitere Symbole hinzuzufügen, wenn sie dies wünschen.</p>
<p>Ressourcen</p> <p>Links, Handouts, benötigte Ausrüstung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Material zum Erstellen einer Box - Sammlung von Symbolen
<p>Anmerkungen der Ausbilder*innen</p> <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	<p>Hinweis für Pädagogen: Dieser Prozess sollte als spielerisch angesehen werden und es ist sicherlich erwünscht, dass auch gelacht wird.</p>

Basis-Clearing

Einführung	
Titel	SYMBOLARBEIT: Basis Clearing
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> - Erreichen der Ziele - Bewältigung unangenehmer Situationen
Alterszielgruppe	12-18 Jahre (abhängig von der Art und Tiefe der Intervention)
Dauer	mindestens 45 Min. pro Intervention
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<ul style="list-style-type: none"> - Einzel- oder Gruppenarbeit - Aktivität in Innenräumen <p>Voraussetzung für das Basis-Clearing ist die Formulierung eines konkreten Ziels, das die Schüler*innen erreichen wollen, oder eines Nachteils, den sie verändern möchten. Die Schüler*innen wählen ein passendes Symbol aus, das in der Mitte der Arbeitsvorlage platziert wird und weitere Symbole für die umliegenden Themen, die genannt werden. Sobald das gesamte Bild gelegt ist, beginnt der Austausch zwischen Schüler*innen und Lehrer*innen.</p> <p>Die anschließende Fertigstellung eines Aktionsplans soll die geleistete Arbeit konkretisieren. Die Lehrkraft kann den Aktionsplan nutzen, um gemeinsam mit den Schüler*innen die nächsten Schritte zu vereinbaren. Diese Intervention ermöglicht es den Schüler*innen und den Lehrer*innen, herauszufinden, welche weiteren Maßnahmen nach dem Basis-Clearing erforderlich sind.</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	<p>Das Basis-Clearing hat zwei Ziele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Es bietet den Schüler*innen die Möglichkeit, ein Ziel, das sie erreichen wollen, klar zu definieren und Schritte zu dessen Erreichung auszuarbeiten und/oder eine ungünstige Situation zu beschreiben, die verändert werden sollte, und die eigenen Fähigkeiten zur Verbesserung und Bewältigung zu analysieren. 2) Es gibt den Lehrer*innen die Möglichkeit herauszufinden, ob die Schüler*innen in der Lage sind, dieses Ziel aus eigener Kraft zu

	<p>erreichen, oder ob sie zusätzliche Unterstützung von außen benötigen (z. B. in Form einer Therapie usw.).</p> <p>Die Lehrkräfte sollten mit den Prinzipien der Symbolarbeit vertraut sein, die Einführung in den Basic Clearing Prozess kennen und sich mit der Arbeitsvorlage vertraut machen.</p>
<p>Anweisungen</p>	<p>Die Arbeitsvorlage ist wie ein Atom aufgebaut, mit einem Ziel im Zentrum und relevanten Aspekten aus dem Leben des jungen Menschen drum herum:</p> <p>Der innere Kreis stellt das ZIEL dar und ist von diesen 6 Kreisen umgeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schule (Bildung und Ausbildung) - Hobbys, Freiwilligenarbeit oder Berufserfahrung - Wohnen - Gesundheit - Unterstützung - Was noch? <p>I.) Ausgangspunkt: Zielsetzung</p> <p>Die Schüler*innen teilen den Ausbildenden das definierte Ziel (oder die unangenehme Situation) mit, wählen ein Symbol für dieses Ziel und legen es in die Mitte der Arbeitsvorlage. In einigen Fällen müssen die Lehrer*innen und die Schüler*innen die Definition des Ziels klären oder neu formulieren, wenn sie zu unklar oder unplausibel erscheint.</p> <p>II.) Auswahl der Symbole für jeden Aspekt</p> <p>Wenn die Schüler*innen die Arbeitsvorlage durcharbeiten, wählt er/sie weitere Symbole aus, die die Themen der 6 Kreise darstellen. Es kommt vor, dass Schüler*innen einige Themen leer lassen, aber auch das kann eine wichtige Information sein.</p> <p>III.) Bewerten Sie die Situation in jedem Bereich</p> <p>Nachdem das Gesamtbild erstellt wurde, bittet die Lehrkraft die Schüler*innen, die einzelnen Bereiche zu kommentieren.</p> <p>In einem nächsten Schritt legen die Schüler*innen Hölzchen zwischen dem Ziel und den sechs Bereichen an. Diese Hölzchen haben drei</p>

verschiedene Stärken (Bedeutungen): entweder fester Boden, dickes oder dünnes Eis.

- fester Boden: Ich fühle mich hier sehr stabil und sicher
- dickes Eis: Ich fühle mich einigermaßen stabil und sicher, aber ich fühle mich ein wenig wackelig
- dünnes Eis: Ich bin sehr wackelig und das Eis könnte jeden Moment brechen

IV.) Ablauf der Beratungseinheit

1. Präsentation (durch die Schüler:innen)

Die Schüler*innen stellen jedes einzelnen Symbols vor, z.B. "diese Hand steht für...".

Die Lehrer*innen hören aufmerksam zu und sind sich der Anwesenheit der Schüler*innen bewusst. Während die Schüler*innen sprechen, beobachten die Lehrer*innen Gesten, Mimik, Körperhaltung, Atmung, die Tonlage der Stimme. Zeigen die Schüler*innen Emotionen, berührt er/sie ein Symbol? Wenn ja, welches?

2. Sachfragen

Die Lehrkraft stellt Sachfragen. Diese Fragen beziehen sich nur auf die Symbole, auf das, "was sichtbar ist". Es werden keine "Warum"- oder "Wie kommt es dazu"-Fragen gestellt. Hier geht es nicht um Interpretation, sondern nur um Verständnis. Die Schüler*innen geben Antworten auf die Sachfragen.

3. Wahrnehmung

Wenn aus Sicht der Lehrkraft besonders emotionale Momente wahrgenommen wurden, beschreibt sie/er, was diesen Eindruck hervorgerufen hat: Mimik, Gestik, Tonlage der Stimme usw. Die Schüler*innen hören aufmerksam zu.

4. Interpretation

Die Lehrer*innen sprechen über die Schüler:innen, indem er/sie laut nachdenken und Fragen stellen wie "Was ist das Problem?", "Was sollte anders sein?", "Was möchtest du lösen, verstehen, tun?", "Wo könntest du Schwierigkeiten haben?", "Was fällt dir leicht?"

Die Schüler*innen hört aufmerksam zu und antwortet noch nicht.



	<p>5. Vereinbarung von Maßnahmen</p> <p>Wenn die Lehrkraft mit dem "lauten Denken" fertig ist, sprechen die Schüler*innen über ihre eigenen Gedanken zu den Überlegungen der Lehrkraft: "Was habe ich gerne gehört?" "Was habe ich nicht gerne gehört?" "Was war eine neue Information?" "Was wusste ich bereits" und schließlich "Was könnte hilfreich sein, um mein Ziel zu erreichen oder die ungünstige Situation zu ändern?" Die Lehrer*innen beobachten, was die Schüler*innen antworten und finden heraus, was für die nächsten Schritte besonders wichtig ist, um etwas zu verändern.</p> <p>Diese Phase mündet in eine Diskussion zwischen Schüler*innen und Lehrer*innen über die notwendige Unterstützung und die weiteren Schritte, die die Schüler*innen unternehmen müssen, um das definierte Ziel zu erreichen. Am Ende sollten Schüler*innen und Lehrer*innen eine verbindliche Vereinbarung über die nächsten Schritte treffen, die im Aktionsplan schriftlich festgehalten werden kann.</p> <p>Alle Schritte können in einem Einzelsetting mit Lehrer*in und Schüler*in durchgeführt werden. Noch wirkungsvoller ist es jedoch als Gruppenarbeit mit einer kleinen Gruppe von Klassenkameraden oder anderen Gleichaltrigen.</p> <p>Bei der Arbeit in einer Kleingruppe muss der/die Schüler*in, der mit den Symbolen arbeitet, entscheiden, ob er/sie sich in der Gruppe wohl fühlt und mit wem er/sie zusammenarbeiten möchte.</p> <p>Die ausgewählten Gruppen haben die Rolle einer Unterstützungsgruppe und tragen zu allen Beratungsschritten bei, angefangen bei den Sachfragen. Wenn es zum Thema passt, können sie sogar eine aktive Rolle bei den weiteren Aktionen planen, die vereinbart werden, um die vereinbarte Lösung zu verwirklichen.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> - Einführungsblatt und Arbeitsunterlage für Basic Clearing - Symbol Box - Kissen zum Sitzen auf dem Boden
<p>Anmerkungen der Ausbilder*innen</p> <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	

Die Basis-Clearing-Intervention bietet folgende Möglichkeiten, einen Mobbing-Prozess zu begleiten:

- 1) Es bietet den Schüler*innen die Möglichkeit, ein klares Ziel zu definieren, das sie erreichen wollen, und Schritte zur Erreichung dieses Ziels auszuarbeiten.
- 2) Es gibt den Lehrer*innen die Möglichkeit herauszufinden, ob die Schüler*innen in der Lage sind, dieses Ziel aus eigener Kraft zu erreichen, oder ob sie zusätzliche Unterstützung von außen benötigen (z. B. in Form einer Therapie usw.).



Der Gefühlsstern

Einführung	
Titel	SYMBOLARBEIT: Der Gefühlsstern
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> Die Arbeit an uns selbst ist ein Schlüsselement, um in unserer Rolle als Lehrer*innen (aber auch als Schüler*innen) sicherer zu werden, wenn wir in Mobbingprozesse verwickelt sind. Eigene Emotionen reflektieren
Alterszielgruppe	12-18 Jahre (abhängig von der Art und Tiefe der Intervention)
Dauer	mindestens 45 Min. pro Intervention
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<ul style="list-style-type: none"> Einzel- oder Gruppenarbeit Aktivität in Innenräumen <p>Die Arbeit an uns selbst ist ein Schlüsselement, um in unserer Rolle als Erwachsene in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sicherer zu werden. Wenn wir unsere eigenen Emotionen besser wahrnehmen und verstehen können, entwickeln wir das nötige Einfühlungsvermögen, um junge Menschen in schwierigen Prozessen, wie zum Beispiel in Mobbing-Situationen, zu begleiten.</p> <p>Der Gefühlsstern kann natürlich auch für die Arbeit in einem Mobbingprozess mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Hier ist es wichtig, auf eine gute Anleitung durch Lehrende zu achten.</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	<p>Die Intervention mit dem Gefühlsstern verfolgt drei Ziele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schärfung des Selbstbewusstseins von Lehrkräften, die Kinder und Jugendliche aktiv in Mobbingprozessen begleiten wollen. 2) Ein authentisches Auftreten und ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen spielen sowohl für Lehrer*innen als auch für Schüler*innen eine zentrale Rolle, wenn es um die Prävention und Lösung von Mobbing-Situationen geht. 3) Der Gefühlsstern kann Ihnen helfen, Ihre eigene Rolle in einem Mobbingprozess besser zu erkennen. <p>Der Gefühlsstern ist ein Holzkreis, den man drehen kann und auf dem verschiedene Gefühle geschrieben sind - wenn sie es drehen, sollte ein</p>

	<p>Gefühl auf die drehende Person zeigen. Sie können die folgenden Gefühle verwenden: Glück, Scham, Wut, Dankbarkeit, Depression, Trauer, Liebe, Schuld, Angst.</p> <p>Wenn Sie keinen Gefühlsstern haben, schreiben Sie die Namen der Gefühle auf Zettel, legen Sie sie in einen Sack und bitten Sie die Teilnehmenden, eine herauszuziehen.</p>
Anweisungen	<p>I.) Startpunkt: Erklären Sie die Regeln der Intervention</p> <p>Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in einen Kreis zu setzen.</p> <p>Stellen Sie den Gefühlsstern in die Mitte und bitten Sie jemanden, den Stern zu drehen (wenn Sie keinen Stern haben, schreiben Sie die Namen der Gefühle auf Zettel und legen Sie sie in einen Sack, und bitten Sie die Teilnehmenden, einen herauszuziehen).</p> <p>Die Person, die den Stern gedreht / ein Blatt Papier genommen hat, sollte eine Geschichte aus ihrer Arbeit mit den Schüler*innen erzählen, in der sie dieses bestimmte Gefühl empfunden hat.</p> <p>Nach der Intervention sollten Sie 10 Minuten für die Zusammenfassung der Einheit einplanen: Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Gedanken (nur ein paar Sätze) zu "Meine Stärken als Lehrer*innen in einer Mobbing-Situation" und "Verbesserungsmöglichkeiten" aufzuschreiben.</p> <p>Sobald die Teilnehmenden dies getan haben, sollten sie sich in Paaren zusammenfinden und ihrem Partner mitteilen, was sie geschrieben haben.</p> <p>II.) Ergebnisse der Reflexion</p> <p>Am Ende der Intervention sollten die Coaches (die mit Lehrer*innen arbeiten) oder die Lehrer*innen (die mit Schüler*innen arbeiten) eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse präsentieren.</p> <p>III.) Gute Beratung ist wichtig</p> <p>Wenn Sie mit einer größeren Gruppe arbeiten, bereiten Sie mehr Sterne/Taschen vor und bilden Sie kleinere Gruppen, die</p>

	<p>zusammenarbeiten. Im Allgemeinen ist es ideal, wenn nicht mehr als 10 Personen in einer Gruppe sind, die sich die Aufgaben teilen, da diese Aktivität sonst sehr lange dauern könnte.</p> <p>Wenn es zwei kleine Gruppen gibt, ist es sinnvoll, dass zwei Ausbildende/Lehrende anwesend sind, so dass sich jeder einer Gruppe anschließen und den Prozess bei Bedarf moderieren kann.</p> <p>Wenn Sie allein sind und sich nicht an der Diskussion in der Gruppe beteiligen, weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass sie nur Geschichten erzählen sollten, mit denen sie sich wohlfühlen (normalerweise können sich die Leute selbst einschätzen und gehen nicht tiefer, als sie wollen, aber es ist trotzdem möglich, dass es passiert - fragen Sie also unbedingt nach, wie sie sich nach der Übung fühlen und ob sie an diesem Punkt Unterstützung brauchen).</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	<p>Der Gefühlsstern ist ein Holzkreis, den man drehen kann und auf dem verschiedene Gefühle geschrieben sind - wenn sie es drehen, sollte ein Gefühl auf die drehende Person zeigen. Sie können die folgenden Gefühle verwenden: Glück, Scham, Wut, Dankbarkeit, Depression, Trauer, Liebe, Schuld, Wut, Angst.</p> <p>Wenn Sie keinen Stern haben, schreiben Sie die Namen der Gefühle auf Zettel, legen Sie sie in einen Sack und bitten Sie die Teilnehmenden, eine herauszuziehen.</p>
Anmerkungen der Ausbilder *innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	
<p>Die Intervention mit dem Gefühlsstern bietet folgende Möglichkeiten, einen Mobbingprozess zu begleiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Es bietet den Schüler*innen die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen, wenn sie in Mobbing verwickelt sind (unabhängig von ihrer Rolle). 2) Es gibt den Lehrer*innen die Möglichkeit, herauszufinden, wie sich die Schüler*innen fühlen (oder wie sie sich selbst fühlen) und ob sie in der Lage sind, die Herausforderung allein als Gruppe zu bewältigen oder ob sie zusätzliche Unterstützung von außen benötigen (z. B. Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen usw.). 	

Einheit 7 - Kamishibai

Energetisierendes Spiel:

Kamishibai I - Bienenkönigin

Einführung	
Titel	"Die Bienenkönigin" Kamishibai
Lernergebnisse	Diskutieren des Themas Mobbing, der einzelnen Rollen und der möglichen weiteren Schritte
Alterszielgruppe	6-18
Dauer	45 Minuten
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Gruppenarbeit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Wir brauchen einen Tisch vor dem Publikum (Gruppe), auf den wir den Papiertheaterkoffer mit der Geschichte (in der Reihenfolge) stellen. Wir decken ihn mit einem Schal / Tuch / Stoff ab.
Anweisungen	<ol style="list-style-type: none">1. Wir bitten die Gruppe, schweigend im Raum umherzugehen und zu schauen, wie es ihnen geht und was sie in ihrem Körper fühlen. Nach etwa 30-60 Sekunden bitten wir sie, zusammen mit ihren Emotionen zu gehen: zuerst gehen sie, wenn sie glücklich sind. Dann sollen sie andere Emotionen ausprobieren: wenn sie wütend sind, in Angst, in Ekel, in Aufregung usw. Wechseln Sie die Emotionen etwa alle halbe Minute. Bitten Sie sie, so weiterzugehen, wie sie sich in der Gruppe am stärksten fühlen. Danach nochmal so, wie sie sich schwächsten gefühlt haben. Bleiben Sie stehen, bilden Sie einen Kreis und denken Sie darüber nach, wie es sich angefühlt hat.2. Bitten Sie anschließend die Gruppe, sich mit dem Papiertheaterkoffer vor den Tisch zu setzen, und sagen Sie ihnen, dass wir eine Geschichte über eine Person haben,

	<p>die immer die Schwächste war. „Wollen sie sie hören?“ (Sie werden ja sagen).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Nehmen Sie den Umschlag ab und öffnen Sie das Papiertheater mit der Geschichte "Die Bienenkönigin" darin. Erzählen Sie ihnen die Geschichte mit den Bildern, wobei Sie zwischendurch immer wieder anhalten, um zu besprechen, was gerade passiert. Im Anhang ist angegeben, wo man aufhören muss. 4. Treten Sie bei einigen Bildern / Teilen der Geschichte (wo signalisiert), und stellen Sie der Gruppe solche Fragen, wie: Habt ihr jemals eine solche Situation erlebt? Was denkt ihr, wie sich Witling gefühlt hat? Was meint ihr, wie sich die älteren Brüder gefühlt haben? Glaubt ihr, er braucht Hilfe? Wenn ihr eingreifen würdet, was würdet ihr tun? 5. Diskutieren Sie am Ende der Geschichte, was die positiven Aspekte aller Brüder waren und warum sie glauben, dass Witling das Problem lösen konnte. Was sind die Stärken und Fähigkeiten oder Schritte, die ihn von einem Opfer zu einem König machten? 6. Wenn sie fertig sind, sollen sie aus den Papieren ein Tier auswählen, von dem sie glauben, dass es ihnen bei ihren Aufgaben/Problemen am besten helfen könnte. Lassen Sie sie die Stärken/Fähigkeiten dieser Tiere, die sie auch haben oder brauchen würden, in die Umrisszeichen, malen oder schreiben. Welche Probleme sie mit diesen Stärken lösen würden. Wer möchte, kann seine/ihre Wahl mitteilen. 7. Legen Sie danach eine Pause ein, damit alle Zeit haben, fertig zu werden.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Papiertheaterkoffer, Papiertheater-Volksmärchen: Die Bienenkönigin, Hülle für das Papiertheater Ausmalblätter / A4-Papier mit Tierumrissen. Je mehr verschiedene, desto besser Farbige Stifte
Anmerkungen der Ausbilder*innen <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	
-	

Kamishibai II - Papiertheater herstellen

Einführung	
Titel	Herstellung eines Papiertheaters
Lernergebnisse	Die Problematik der Diskriminierung durch symbolische Sprache bewerten
Alterszielgruppe	6-18 Jahre
Dauer	60-90 Minuten (abhängig von der Größe der Gruppe und der Anzahl der Kleingruppen)
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Kleingruppen und Plenum
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Dies könnte nach der Aktivität "Bienenkönigin" geschehen, bei der sie gelernt haben, wie man mit dem Kamishibai arbeitet.
Anweisungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wir teilen die Gruppe in kleine Gruppen von 3-4 Personen auf. 2. Wir verteilen Märchen über Diskriminierung an alle Personen. (Einige dieser Geschichten befinden sich im Anhang). Lassen Sie alle Gruppen eines auswählen. Es ist kein Problem, wenn mehr als eine Gruppe dasselbe auswählt. Sie können den Gruppen etwa 10 Minuten Zeit geben, um die Geschichten zu lesen, zu diskutieren und auszuwählen. 3. Bitten Sie die Schüler*innen, ein Papiertheaterstück zu der jeweiligen Geschichte zu erstellen. Das bedeutet, die wichtigsten Szenen zu identifizieren und zu visualisieren. Alle Märchen sollten mindestens 6, aber nicht mehr als 12 Bilder enthalten (einschließlich des Covers). Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass sie das Märchen anschließend den anderen Gruppen vorstellen sollen. 4. Die Kleingruppen arbeiten an der Erstellung ihrer visuellen Präsentation und der Live-Präsentation. Sie brauchen mindestens 30 Minuten für die Vorbereitung, normalerweise mehr. 5. Die Kleingruppen stellen ihre Geschichten nacheinander vor. Danach besprechen Sie alle Erzählungen

Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Papiertheaterkoffer, leere Cartoon Blätter die in den Koffer passen, ca. 10-12/ Kleingruppe, verschiedenes Bastelmaterial (Stifte, Buntstifte, Buntstifte, Farben usw.) zum Basteln Sammlung von Geschichten mit Diskriminierung in der Muttersprache (englischsprachige Sammlung im Anhang)
Anmerkungen der Ausbilder*innen	

Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?

-

Einheit 8 – Mobbing Verstehen

Problemanalyse von Mobbing

Einführung	
Titel	Problemanalyse von Mobbing
Lernergebnisse	Verstehen der Ursachen und Auswirkungen von Mobbing
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	60 Minuten
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Kleingruppen und Plenum
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Bereiten Sie so viele Tische mit Flipchart und Stiften vor, wie Sie Kleingruppen haben.
Anweisungen	<p>In dieser Einheit sollen die Ursachen und Auswirkungen von Mobbing erfasst werden.</p> <p>Teilen Sie die Gruppe in kleine Gruppen von 4-5 Personen auf und bitten Sie sie, sich an einen Tisch zu setzen.</p> <p>Erklären Sie, dass jedes Verhalten, das wir sehen, direkte Ursachen (Wurzeln) und direkte Wirkungen (wozu es führt) hat. Aber jede direkte Ursache hat eine Hintergrundursache (etwas Wesentlicheres), und jede Wirkung hat auch weitere Auswirkungen. Ein Beispiel: Ein/e Schüler*in schikaniert ein anderes Kind, weil er/sie Kontrolle und eine Führungsposition haben möchte (direkte Ursache), weil er/sie sich zu Hause überhaupt nicht beachtet und unterdrückt fühlt (Hintergrundursache). Als Folge davon fühlt sich das gemobzte Kind immer unsicherer (direkte Auswirkung) und beginnt, der Schule immer mehr fernzubleiben, um diese Situationen zu vermeiden (weitere Auswirkung). Erklären Sie der Gruppe, dass ein Beispiel wie dieses nur ein begrenztes Verständnis vermitteln kann, da es sich um komplexe Themen handelt.</p> <p>Bitten Sie sie, die nächsten 30 Minuten für ein Brainstorming innerhalb ihrer Gruppe über direkte und hintergrundige Ursachen sowie direkte und weitere Auswirkungen von Mobbing</p>

	<p>zu nutzen. Sie können ihre Erfahrungen und alle Diskussionen während der Trainingswoche nutzen, um Ideen zu entwickeln.</p> <p>Sobald sie fertig sind, bringen Sie die Gruppen wieder zusammen, damit jede Gruppe ihre Flipcharts und die Ergebnisse ihres Brainstormings den anderen Gruppen präsentieren kann. Machen Sie Notizen.</p>
Ressourcen	Flipcharts
Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Markierungen
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	



Systemdynamik von Mobbing

Einführung	
Titel	Systemdynamik von Mobbing
Lernergebnisse	Verständnis der Systemdynamik von Mobbing
Alterszielgruppe	Erwachsene
Dauer	60 Minuten
Methode (z. B. Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Kleingruppenarbeit und Plenum
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	Sie baut auf der vorherigen Aktivität auf (Problemanalyse von Mobbing)
Anweisungen	<p>Bauen Sie auf der vorherigen Aktivität auf und bitten Sie die gebildeten Kleingruppen, bei ihrer Gruppe zu bleiben.</p> <p>Nachdem sie nun viele direkte und hintergründige Wurzeln sowie direkte und weitere Auswirkungen gesammelt haben, bitten Sie die Gruppen, zu versuchen, Verbindungen zwischen diesen Faktoren herzustellen. Da sie in der vorangegangenen Aktivität wahrscheinlich in konkreteren Begriffen gedacht haben, bitten Sie sie, zu versuchen, diese konkreten Faktoren zu verallgemeinern und in den folgenden Begriffen zu denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer sind die Akteure, die für die Dynamik des Mobbings relevant sind? (z. B.: Kinder, Lehrer*innen, Geschwister, Eltern, NGOs, etc.) • Welche anderen Faktoren spielen bei der Dynamik von Mobbing eine Rolle (z. B.: Aggression in Filmen, starke gesellschaftliche Vorstellungen über Geschlechterrollen, Sensibilisierungsprogramme usw.)? • Wie tragen diese Faktoren zur Dynamik von Mobbing bei? (z. B.: Eltern streiten sich oft zu Hause und geben so ein Vorbild dafür ab, dass Aggression ein guter Weg ist, um Probleme zu lösen; oder Filme, die die Auswirkungen von Mobbing zeigen, schärfen das Bewusstsein für dieses Thema und tragen so zu dessen Rückgang bei). Der Beitrag kann positiv sein (ein Faktor führt zum Anstieg

	<p>eines anderen Faktors) oder negativ (der Anstieg eines Faktors führt zu einem Rückgang eines anderen Faktors).</p> <p>Nachdem die Gruppe einige Zeit damit verbracht hat, diese Zusammenhänge herauszufinden, bringen Sie die Gruppe erneut zusammen, um ein gemeinsames Bild der Systemdynamik von Mobbing zu erstellen. Nehmen Sie ein neues Flipchart und erstellen Sie eine Mindmap aller relevanten Faktoren und deren Verbindung zueinander, basierend auf dem, was die Gruppen präsentieren. Wenn sie etwas Wichtiges übersehen haben, fügen Sie es der gemeinsamen Mindmap hinzu.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Flipcharts, Stifte
Anmerkungen der Ausbilder*innen Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	



Einheit 9 - Abschluss

Energetisierendes Spiel

Einführung	
Titel	Energetisierendes Spiel: Touch Blue
Alterszielgruppe	Jedes Alter
Dauer	10 min
Methode (z. B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Ein Energiespender für Spaß und einen Hauch von Körperkontakt Aktivität drinnen oder draußen
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Anweisungen	Die Moderation ruft die Namen der Farben auf. Die Teilnehmenden sollten so schnell wie möglich einen Gegenstand dieser Farbe berühren. Der nächste Schritt könnte sein, dass jeder ein Kleidungsstück oder Accessoire eines Gruppenmitglieds in dieser Farbe berührt.
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Es wird kein Material benötigt, diese Übung kann auch im Freien durchgeführt werden.

Mandala

Einführung	
Titel	Symbolarbeit: Mandala
Lernergebnisse	auf jedes Thema anwendbar
Alterszielgruppe	für alle Altersgruppen
Dauer	zwischen 30 Minuten und 1 Stunde
Methode (z. B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	<ul style="list-style-type: none"> - Einzel- oder Gruppenarbeit - Aktivität drinnen oder draußen <p>Das Mandala (Sanskrit, n., मण्डल, deutsch "Kreis" oder "heiliger Kreis", englisch "Circle") ist ein figürliches Diagramm, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung hat. Ein Mandala ist in der Regel quadratisch oder kreisförmig und immer auf ein Zentrum ausgerichtet.</p> <p>Mandalas gibt es in einer Vielzahl von Formen, Farben und Motiven und doch haben sie alle eines gemeinsam: Sie führen zum Zentrum oder vom Zentrum weg.</p> <p>Carl Gustav Jung verwendet Mandalas als psychologischen Ausdruck für die Gesamtheit des Selbst.</p> <p>Mandalas können helfen, sich der eigenen Mitte bewusst zu werden oder die Konzentration zu stärken. Die Kraft liegt hier in der Ruhe und in der Besinnung auf die eigene Mitte.</p>
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	<p>Das Mandala kann Zusammengehörigkeit schaffen oder Gruppendynamiken (Konflikte) sichtbar machen. Danach ist es notwendig, diese zu bearbeiten. Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, sich selbst zu finden und durch die Routine kann ein momentaner Frieden in die Gruppe einkehren.</p> <p>Das Material muss vorbereitet werden. Jedes Gruppenmitglied kann auch gebeten werden, geeignetes Material für die Mandala-Einheit von zu Hause mitzubringen oder unterwegs Blumen oder Blätter zu pflücken.</p> <p>Der Lehrende legt das Papier auf den Boden und legt den Mittelpunkt fest, zum Beispiel mit einer großen Blume. Es ist hilfreich für die Schüler*innen, wenn der Mittelpunkt des Mandalas bereits festgelegt ist.</p>



	<p>Anweisungen</p> <p>Die zur Verfügung stehenden Materialien werden auf einem Tisch oder auf dem Boden in kleinen Tüten, Schüsseln oder Tellern nacheinander aufgestellt und sollen zum Gebrauch einladen.</p> <p>Die Basis (weißes oder farbiges Papier) wird auf den Boden gelegt. Das Zentrum (eventuell eine Blume) kann vorbereitet werden. Die Schüler*innen sind eingeladen, ihr eigenes Bild zu gestalten. Sprechen Sie während des Legens nach Möglichkeit nicht.</p> <p>Es macht auch einen Unterschied, ob das Mandala auf strukturierte Weise angeleitet wird. So kann festgelegt werden, dass jeder Teilnehmende der Reihe nach etwas hinzufügen darf, oder es kann offen gelassen werden und jeder Teilnehmenden fügt in der vorgegebenen Zeit mehr oder weniger gleichzeitig hinzu.</p> <p>Nach Abschluss der Legearbeit wird das Bild des Schülers allein oder zusammen mit dem Lehrer*innen betrachtet. Nach einem Moment der Ruhe können Assoziationen geäußert werden.</p> <p>Nach der Intervention können die Mandalas "transformiert" werden, d. h. an einen geeigneten Ort in der Natur zurückgebracht oder verbrannt werden.</p>
<p>Ressourcen</p> <p>Links, Handouts, benötigte Ausrüstung</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Papier oder Stoff (weiß oder farbig) <ul style="list-style-type: none"> – Gruppenarbeit: 1m*1m – Einzelne Arbeit: 40cm*40cm – Blumen, Blütenblätter, Blätter, Steine, Gräser, Kräuter – Reis, Linsen, Bohnen, Kaffee, Gewürze usw. – Watte, Sand, Rinde, Kastanien usw.
<p>Anmerkungen der Ausbilder*innen</p> <p>Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?</p>	<p>Das Mandala ist eine sehr offene Intervention und kann mit jeder Altersgruppe durchgeführt werden, sowohl drinnen als auch draußen. Auch die Größe der Gruppe ist sehr flexibel. Daher kann es sowohl mit kleinen als auch mit sehr großen Gruppen (z. B. Schulklassen) durchgeführt werden. Die Materialien sind überall zu finden und es ist keine langfristige Planung nötig. Durch die Stille bzw. Ruhe, wenn die Materialien auf den Boden gelegt werden, kommt die Gruppe zur Ruhe und jeder einzelne Jugendliche hat die Möglichkeit, seinen Beitrag zu leisten.</p>

Evaluation

Verschluss - Spinnennetz

Einführung	
Titel	Spinnennetz
Lernergebnisse	Reflektieren Sie den Trainingskurs und geben Sie sich gegenseitig Feedback.
Alterszielgruppe	12+
Dauer	45 min
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Plenareinheit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Lassen Sie die Teilnehmenden in einem Kreis, so nah wie möglich beieinandersitzen.</p> <p>Nehmen Sie ein Garnknäuel und geben Sie es einem Freiwilligen, um die Übung zu beginnen.</p> <p>Das Ziel der Übung ist es, sich gegenseitig ein positives Feedback zu geben. Derjenige, der mit der Übung beginnt,wickelt das Ende des Fadens um seinen oder ihren Finger. Dann wirft er oder sie das Garnknäuel einem anderen Gruppenmitglied zu und gibt ihm oder ihr ein persönliches Feedback (z. B. "Anna, es hat mir sehr gut gefallen, wie du dir vorstellen konntest, wie die Dinge in der Schule funktionieren könnten"). Dieser Teilnehmende fängt das Knäuel auf,wickelt den Faden um seinen Finger, wählt einen anderen Teilnehmenden und wirft ihm das Knäuel zu, während er ihm ein Feedback gibt. Auf diese Weise entsteht eine Verbindungsline zwischen den Teilnehmer*innen (und nach einer Weile eine Menge sich kreuzender Linien, die ein spinnennetzartiges Netzwerk bilden).</p> <p>Bitten Sie die Teilnehmenden, denjenigen, die noch nicht einbezogen wurden, ein Feedback zu geben. Nachdem alle (einschließlich des Startteilnehmers) ein Feedback erhalten</p>

	<p>haben, können Sie mit der freien Auswahl bis zum Ende der Aktivität fortfahren.</p> <p>Bitte Sie die Teilnehmenden, sich persönlich an die andere Person zu wenden, nicht allgemein. (Also nicht: "Ich habe gerne mit Julia zusammengearbeitet", sondern "Julia, ich habe gerne mit dir zusammengearbeitet")</p> <p>Wenn die Zeit um ist, bitten Sie sie aufzustehen und zu versuchen, das Netz zu bewegen, indem sie ihre verbundenen Hände bewegen. Sie können über die Anzahl und Stärke der Verbindungen und des Zusammenhalts innerhalb der Gruppe nachdenken.</p>
Ressourcen Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	Garnknäuel, je bunter, desto besser
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	
	<p>Sie können entscheiden, ob Sie an dieser Übung teilnehmen oder nicht. Wenn der Ausbildende teilnimmt, bietet sich die Gelegenheit, einem Teilnehmenden, von dem Sie glauben, dass er nicht genügend Feedback erhält, Rückmeldung zu geben. Wenn Sie jedoch beispielsweise mit einer einzelnen Schulgemeinschaft arbeiten, ist es vielleicht besser, wenn Sie die Teilnehmer*innen die Übung selbst durchführen lassen.</p> <p>Am Ende der Übung können Sie den Faden entweder abschneiden, so dass jeder ein Stück behalten kann, oder Sie nehmen ihn einfach aus den Händen und legen ihn auf den Boden, um das Netz zu zeigen (und entfernen ihn am Ende des Kurses).</p> <p>Wenn das Netz nicht durchgeschnitten wird, könnte es für den Ausbildenden ein guter Zeitpunkt sein, über den Kurs nachzudenken und den Faden aufzuwickeln.</p>

Abflug aus dem Weltraum

Einführung	
Titel	Abflug aus dem Weltraum
Lernergebnisse	Wir schließen das Training ab, verabschieden uns voneinander und vom Raum.
Alterszielgruppe	Alle
Dauer	10 min
Methode (z.B.: Plenardiskussion / Paararbeit / Vortrag...)	Plenareinheit
Beschreibung der Tätigkeit/Technik	
Vorbereitung	-
Anweisungen	<p>Sagen Sie den Teilnehmer*innen, dass wir am Ende des Kurses angekommen sind und wir uns nun voneinander und vom Trainingsraum verabschieden werden.</p> <p>Bitten Sie sie, aufzustehen und im Raum herumzugehen. Erinnern Sie sie daran, dass wir das Training auf die gleiche Weise begonnen haben, indem wir in den Raum gegangen sind und uns mit dem Raum und miteinander vertraut gemacht haben.</p> <p>Bitten Sie sie zunächst, ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Trainingsraum zu richten. Nun sind einige Teile dieses physischen Raums mit Erinnerungen und Emotionen gefüllt worden. Erinnern Sie sich beim Umhergehen daran, was mit ihnen an den einzelnen Stellen des Raumes geschehen ist, wie sie sich gefühlt haben, usw.</p> <p>Bitten Sie sie nach einer Minute oder so, sich nun gegenseitig zuzuwenden. Erklären Sie, dass dies die Personen waren, mit denen sie die letzten Tage verbracht haben, und während sie umhergehen, können sie sich gegenseitig ansehen und sich nonverbal verabschieden: durch ein Lächeln, eine Berührung, eine Geste. Sobald sich alle "verabschiedet" haben, sagen Sie ihnen, dass das Training nun beendet ist.</p>
Ressourcen	-

Links, Handouts, benötigte Ausrüstung	
Anmerkungen der Ausbilder*innen	
Gibt es einige wichtige Punkte, die Trainer*innen wissen sollten, wie sie diese Aktivität leiten können?	
Dies ist die letzte Aktivität des Trainings - wir kehren zu den Anfängen zurück (wir begannen mit dem Ankommen im Raum).	