

2020-1-DE02-KA227-ADU-008006



Co-funded by
the European Union

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



This license lets others distribute, remix, adapt, and build upon your work, even commercially, as long as they credit you for the original creation. This is the most accommodating of licenses offered. Recommended for maximum dissemination

Kompéndium kreativer Methoden

Inhalt

Kompendium kreativer Methoden	3
Einführung.....	3
Aktivitäten für den explorativen Workshop.....	4
Das Meer der Regeln	4
Namenspiel.....	5
Magische Seife.....	6
Positiver Blick auf andere	7
Guck nach links, wechsele die Position	8
Klatschen im Kreis	9
Bunny, Bunny, Bunny	10
Aktivitäten für das Sprachenlernen.....	11
Lieblingswörter und Dinge, die ich mag	11
Lautmalerische Wörter.....	12
Gemeinsame Gedichte, Geschichten und Theaterstücke	13
Annehmen und Ablehnen	14
Pantomimische Geschenke	15
Aktivitäten für die Arbeitssuche.....	16
Konzentration.....	16
Gemeinsame Formen und gleicher Rhythmus.....	17
Non-verbale Kommunikation	19
Aktivitäten für den affirmativen Workshop	21
Statuen	22

Kompendium kreativer Methoden

Einführung

Im Rahmen des Projekts **Creative Fem Power** wurden Lehrpläne für vier Workshops für Migrantinnen erstellt, die das Selbstwertgefühl, die Sprachkenntnisse, die Arbeitssuche und die Integration fördern sollen: Ein Explorativer Workshop, ein Workshop zum Sprachenlernen, ein Workshop zur Arbeitssuche und ein Affirmativer Workshop.

Die folgende Sammlung von Aktivitäten ist ein Kompendium einiger kreativer Methoden, die zur Verbesserung der Arbeit mit Migrantinnen eingesetzt und mit anderen Ideen kombiniert werden können. Diese Methoden sind in vier Kategorien eingeteilt, für die sie am nützlichsten sind: Erkundung, Sprachenlernen, Arbeitssuche und Affirmation.

Die Icebreaking-Übungen eignen sich hervorragend für neue Gruppen, zur Verbesserung der Gruppendynamik und zur Auflockerung der Stimmung, zur Belebung und zur Auflockerung zwischen anspruchsvolleren Übungen. Die Aktivitäten zum Sprachenlernen unterstützen den formalen Sprachunterricht. Kreative Methoden für die Arbeitssuche helfen beim Aufbau von Fähigkeiten und Denkweisen, die für den Erwerb eines Arbeitsplatzes von Vorteil sind. Die Übungen für Affirmation können verwendet werden, um das Selbstvertrauen und das Zugehörigkeitsgefühl von Einwanderern in einem neuen Land zu stärken und den Integrationsprozess zu unterstützen.

Die hier vorgestellten Übungen basieren größtenteils auf Methoden der Theaterpädagogik, wobei der Schwerpunkt auf Spiel und Kreativität liegt, und erfordern weder eine formale Ausbildung noch besondere künstlerische Talente. Bei Improvisationsspielen ist es wichtig zu betonen, dass es keinen falschen Weg gibt, Dinge zu tun: Fehler kann man keine machen. In der Improvisation ist ein Fehler ein Glücksfall, der nur weitere Gelegenheiten schafft. Die Aktionen sollen den Teilnehmern Spaß machen, es sollte also nie Druck entstehen mitzumachen. Wenn jemand Vorbehalte hat, sollte der Trainer keine große Sache daraus machen, sondern die Teilnehmerinnen durch Fragen und aufmunternde Worte zur Teilnahme ermutigen.

Aktivitäten für den explorativen Workshop

Das Meer der Regeln

Hintergrundmusik, Ozean, Meer, Wasser, Naturgeräusche (der Wald der Regeln) usw. Die Stimme eines jeden wird gehört. Jeder denkt sich drei bis fünf Regeln aus, die er für die Gruppenbildung und Sicherheit für wichtig hält. Die Regeln werden auf Blätter geschrieben. Die Schilder werden z. B. in einen Raum gelegt, in dem man in der Mitte der Regelwünsche (Blätter) herumlaufen kann. Jeder darf für sich die drei wichtigsten Regeln des „Regelmeeres“ markieren, z. B. mit einem Stein, einer Muschel, etc. Welche Arten von Regeln wurden gewählt, welche wurden als die wichtigsten angesehen? Gespräch mit der nächsten Person, ca. 5 Min. lang, was die Regeln für sie selbst bedeuten. Falls gewünscht, einige Ideen und Erfahrungen aus den Diskussionen mit der ganzen Gruppe teilen. Die ausgewählten Regeln werden aufgeschrieben und an die Gruppe verteilt.

Tipps für die Anwender

Drama-Vertrag / Safer-Space-Prinzipien. Ein Theatervertrag wird erstellt, wenn der Moderator und die Gruppe sich darauf einigen, etwas gemeinsam zu tun. Bei der Erstellung eines Theatervertrags werden gemeinsam Regeln vereinbart, wie man sich in der Gruppe verhält, welche Praktiken es gibt und wo die Grenzen liegen. Dies garantiert Sicherheit und die Möglichkeit, sich einzubringen, Spaß zu haben und zu lernen. Der Moderator muss dafür sorgen, dass die Regeln durchweg umgesetzt werden, und er muss Verständnis dafür haben, dass jeder sie aus seinem eigenen Blickwinkel interpretiert. Die gemeinsam aufgestellten Regeln geben der Gruppe auch das Recht, bei möglichen Konflikten einzugreifen. Sie können jederzeit auf die Regeln zurückgreifen und sie klären. Wichtig für das Engagement in einer Gruppe ist, dass alle Mitglieder der Gruppe an der Erstellung des Theatervertrags beteiligt sind. Der Theatervertrag und die Regeln sind verbindlich und schaffen ein sicheres Arbeitsumfeld.

Namenspiel

In einem Kreis sagt jeder in der Gruppe seinen eigenen Namen und assoziiert eine Bewegung damit. Die Bewegung kann sehr einfach und abstrakt sein, z. B. mit der Hand winken, klatschen usw. Alle wiederholen den Namen und die Bewegung. Dann sagt die nächste Person ihren Namen und assoziiert damit eine andere Bewegung, die alle wiederholen. Dann wiederholen Sie die erste und die zweite Bewegung nacheinander und fahren fort, bis jeder seine eigene gemacht hat. Das Spiel kann im Sitzen oder Stehen und mit großen oder kleinen Bewegungen durchgeführt werden.

Tipps für die Anwender

Dies ist gut für neue Gruppen, um die Namen der anderen zu lernen. Die Wiederholung des eigenen Namens ist auch eine einfache Möglichkeit, den Teilnehmern das Gefühl zu geben, gesehen zu werden. Dies kann man später variieren, z. B. mit Geschwindigkeit, und man versucht immer, sich den nächsten Namen gemeinsam zu merken. Die Gruppe unterstützt sich immer gegenseitig und arbeitet zusammen; wenn sich jemand nicht alle Namen merken kann, kann man mit jemandem zusammenarbeiten.

Magische Seife

Diese Aktivität hilft dabei, Spannung zu erzeugen, aber auch, uns zu reinigen, damit wir mit anderen interagieren können. Sie wärmt auch den Geist und den Körper auf.

1. Nehmen Sie eine imaginäre Seife aus der Mitte des Kreises. Farbe und Geruch geben Ihnen ein gutes Gefühl, jeder bestimmt dies selbst. Bitten Sie die Teilnehmer zu sagen, wie ihre Seifen aussehen (Form, Farbe, Geruch). Waschen Sie sich mit der Seife und waschen Sie Muskelverspannungen, Nervosität, etwaige Gedanken daran, dass Sie etwas falsch gemacht haben, weg. Waschen Sie peinliche Gedanken oder das, was die anderen denken, ab usw.

2. Nehmen Sie Wasser, einen Eimer, eine Dusche, etc. Spülen Sie den graubraunen Schaum, der abgespült wurde, in den Mega-Abfluss, der alles weg saugt.

3. Nehmen Sie ein Handtuch und trocknen Sie den Rest ab. Tun Sie es mit einem rauen oder weichen Handtuch. Jetzt ist unser eigener Körper offen für andere. Energie fließt nur zwischen uns, wenn wir offen sind. Hier sind wir jetzt, so wie wir sind. Sie sind wichtig.

Sie erhalten eine Seife als Geschenk. Sie können sie später an einem geeigneten Ort ausgraben.

Tipps für die Anwender

Der Zweck dieser Übung ist es, Hemmungen zu beseitigen, daher ist es wichtig, dass sich die Trainer selbst offen und befreit fühlen. Diese Übung eignet sich hervorragend als erste Übung, da sie buchstäblich die Peinlichkeit wegspült.

Positiver Blick auf andere

Was sind die Hindernisse in unserer Kommunikation, Dinge, die wir im anderen nicht wirklich sehen und verstehen? Lasst uns darüber nachdenken, was zwischen uns steht: z.B. Eile, Verlegenheit, Widerstand, Schüchternheit, vielleicht mögen sie mich nicht, ich will nicht zu aufdringlich sein, ich habe Dinge über sie gehört... Lasst uns diese Dinge zwischen uns wegschieben. Während man im Kreis steht, sagt jeder nacheinander, was er wegschiebt, während er einen mimischen Ausdruck benutzt. Wenn alles weggeschoben ist, schaut jeder in seinem Tempo und in Ruhe jeden mit diesem aufrechten Blick an, während er spürt, wie dieser aufrechte Blick auf ihn wirkt. Es ist nicht nötig, den Blickkontakt zu suchen oder jemanden anzustarren. Wir spüren und fühlen in unserem Körper, wie und mit welcher Energie wir angesehen werden. Sie werden sich gut fühlen, wenn Sie positive Blicke bekommen.

Tipps für die Anwender

Diese Aktivität ist vergleichbar mit ‚Magische Seife‘ und eine natürlichen Fortsetzung davon; zuerst reinigt man sich selbst von Dingen, die einen stören, und dann tut man dasselbe in Bezug auf andere Menschen.

Guck nach links, wechsele die Position

Die Gruppe bildet einen Kreis. Jeder schaut nach links und lässt seinen Blick im Kreis weitergehen, wobei er ständig versucht, in die Augen der anderen zu sehen. Wenn zwei Personen Blickkontakt haben, tauschen sie die Plätze untereinander. Wenn sie an einem „neuen Ort“ sind, schauen sie wieder nach links usw. Die Menschen wechseln ständig die Plätze im Kreis, und das ist die Idee. Ständige Bewegung und Veränderung. Man muss sich darauf einlassen, dass dies geschieht.

Wie fühlte es sich an, dem Blick eines anderen Menschen zu begegnen? Ein Lächeln, ein glücklicher Gesichtsausdruck, wer würde nicht gerne positiv gesehen werden? Einen anderen Menschen sehen, aber wirklich sehen! Ein Blickkontakt und ein Lächeln können den Tag eines Menschen ganz entscheidend verändern und ihm neue Kraft geben. Die Macht des Sichtbarmachens.

Tipps für die Anwender

Diese Aktivität setzt das Thema des positiven Blicks fort. Sie erzeugt auch das Gefühl des Erkennens und Verstehens, wenn sich die Augen treffen und beide Partner ohne Worte wissen, was sie tun sollen.

Klatschen im Kreis

Das Klatschen läuft im Kreis. Die Leute bilden einen Kreis. Eine Kette wird so angelegt, dass einer in die Hand klatscht und die Person links von ihm das Klatschen fortsetzt. Der Leiter kann die Richtung der Kette ändern. Dies wird eine Zeit lang so gemacht. Das Tempo des Klatschens kann von langsam bis schnell variieren. Wenn dies gut und reibungslos klappt, werden neue Anweisungen gegeben. Zwei schnelle aufeinanderfolgende Klatscher kehren die Richtung des Klatschens um und die Richtung des Klatschens ändert sich.

Tipps für die Anwender

Diese Übung ist gut, um den Körper aufzuwärmen und aufzuwecken, wenn sich die Gruppe müde oder passiv fühlt. Es ist eine echte Herausforderung, diese Übung durchzuführen, ohne dass jemand Fehler macht – es ist wichtig, diese Fehler zu akzeptieren und Spaß zu haben. Um erfolgreich zu sein, muss jeder wirklich darauf achten, was die anderen in der Gruppe tun, und in der Lage sein, darauf zu reagieren. Dies zu üben hilft, die Zusammenarbeit zu fördern.

Bunny, Bunny, Bunny¹

Die Gruppe steht im Kreis. Drei Personen bilden eine „Kanincheneinheit“. Das mittlere oder „zentrale Kaninchen“ hebt beide Hände an beide Seiten des Kopfes und schwingt die Finger wie Kaninchenohren. Die Personen um das „zentrale Kaninchen“ herum sind „Seitenkaninchen“, die eine Hand am nächsten zum „zentralen Kaninchen“ heben und mit den Ohren wackeln. Alle drei rufen laut „Bunny, Bunny, Bunny“ und winken mit den Händen. Das „zentrale Kaninchen“ gibt an eine andere Person weiter, indem es klaren Blickkontakt mit ihr aufnimmt und mit den ausgestreckten Ohren auf die Person seiner Wahl zeigt. Diese Person wird das nächste „zentrale Kaninchen“. Die Personen, die auf beiden Seiten des neuen „zentralen Kaninchens“ stehen, werden zu neuen „Nebenkaninchen“. Eine Person scheidet aus dem Spiel aus, wenn sie nicht im richtigen Moment reagiert, wenn sie ein zusätzliches Seitenkaninchen ist, wenn sie die falsche Kaninchenhand benutzt usw. Wenn jemand aus dem Spiel ausscheidet, wird das Spiel unterbrochen und die Gruppe entscheidet, wer das neue „zentrale Kaninchen“ ist. Wenn jemand ausfällt, erhält er tosenden Applaus. Dies wird so lange fortgesetzt, bis nur noch zwei Personen übrig sind.

Tipps für die Anwender

Dies ist ein ähnliches Spiel wie das Klatschen und perfekt geeignet, um die Teilnehmer zu motivieren. Der Trainer sollte sich vergewissern, dass jeder die Übung versteht, bevor sie beginnt.

¹ Auf Finnisch sagt man ‚Kani, kani, kani‘; das Deutsche ‚Häschen‘ oder ‚Kaninchen‘ erscheint uns schwierig oder unpassend.

Aktivitäten für das Sprachenlernen

Lieblingswörter und Dinge, die ich mag

Die TeilnehmerInnen sagen ihr Lieblingswort in der Sprache, die sie gerade lernen, und begründen es. Die Wörter werden so aufgeschrieben, dass alle sie sehen können, und es wird sichergestellt, dass jeder weiß, was sie bedeuten. Nach dem Sammeln der Wörter können Sie einige Gedichte mit ihnen bilden.

Bei diesem Spiel sagt jeder der Teilnehmer eine Sache, die er mag, und fragt, ob jemand das Gleiche empfindet (z. B. „Ich mag Katzen. Gibt es hier noch jemanden, der Katzen mag?“ - „Ich schwimme gerne. Gibt es hier noch jemanden, der gerne schwimmt?“), und die anderen Teilnehmer heben als Antwort die Hand. Jedes Thema wird genutzt, um die Konversation mit zusätzlichen Fragen anzuregen: „Oh, du magst Katzen, hast du welche?“ - „Wo gehst du schwimmen?“

Diese Aktivität kann mit einfachen Fragen wie Lieblingsfarbe, Lieblingstier usw. fortgesetzt werden. Selbst einfache Fragen können zu tieferen Antworten führen, wie die Lieblingsfarbe Blau, die an den Himmel im Heimatland erinnert.

Tipps für die Anwender

Diese Übung wurde für ein Zoom-Treffen entwickelt und kann bei Bedarf leicht virtuell durchgeführt werden. Obwohl die Fragen sehr einfach sind, bieten die persönlichen Fragen Raum für Selbstdarstellung, wobei es leicht ist, den Teilnehmern Grenzen zu setzen, was sie mitteilen möchten. Es hilft, eine Gesprächsatmosphäre zu schaffen, die die Möglichkeit bietet, die Sprache zu üben.

Lautmalerische Wörter

Bei dieser Aktivität geht man zunächst verschiedene Tiergeräusche in der zu lernenden Sprache durch, indem man die Teilnehmer fragt, ob sie wissen, welches Geräusch jedes Tier macht. Es macht auch Spaß, die Tiergeräusche in verschiedenen Sprachen zu vergleichen, besonders wenn die Gruppe aus verschiedenen Ländern kommt.

Sie können später auch andere lautmalerische Wörter der Sprache verwenden.

Tipps für die Anwender

Das Durchgehen von lautmalerischen Klängen ist für die untere Sprachgruppe sehr spannend, da sie in der Lage sind, zu raten und die richtigen Antworten zu erraten, auch wenn sie sie nicht kennen.

Gemeinsame Gedichte, Geschichten und Theaterstücke

Bei dieser Übung schreibt man zu zweit ein aufklappbares Gedicht, wobei eine Person einen Satz und das erste Wort für den nächsten Satz schreibt und die andere Person den Satz vervollständigt und das erste Wort für den nächsten Satz angibt. Die Dichterinnen dürfen ihre Gedichte dem Rest der Gruppe vorlesen.

Man kann Gedichte auch in der Gruppe schreiben, indem jeder abwechselnd ein Wort oder einen Satz sagt. Diese spielerische Art, Gedichte zu machen, ist toll für Leute, die sich nicht so sehr für Poesie interessieren, und ist einfach auch auf einem niedrigen Sprachniveau durchführbar.

Diese Aktivität lässt sich leicht zu Geschichten ausbauen. Wenn Sie mehr improvisierte Elemente hinzufügen möchten, können Sie die Geschichte zur gleichen Zeit spielen, in der sie erzählt wird: Zwei Personen sind die Geschichtenerzähler und zwei andere die Schauspieler.

Tipps für die Anwender

Bei Gedichten ist es gut, den Aspekt des spielerischen Umgangs mit der Sprache zu betonen und zu zeigen, wie man Gedanken auch ohne perfekte Grammatik ausdrücken kann, was sehr befreiend ist, da Grammatikregeln eine große Rolle beim Erlernen einer Sprache spielen. Gemeinsames Dichten nimmt auch den Druck, „eine perfekte Zeile zu finden“. Selbst ein sehr einfacher Satz kann seine Bedeutung durch den nachfolgenden Satz völlig verändern. Wenn Sie sich dafür entscheiden, Theaterstücke zu spielen, ist es gut, vorher ein paar Aufwärmübungen zu machen und sicherzustellen, dass die TeilnehmerInnen dem gewachsen sind.

Annehmen und Ablehnen

Vorschlag und Antwort „Nein, weil ...“ (Ablehnung)

Zwei oder drei Personen stehen in einem Kreis. Einer schlägt enthusiastisch eine gemeinsame Aktivität vor. Der andere lehnt immer mit den Worten: „Nein, weil ...“ ab. Die Paare wechseln die ganze Zeit ihre Rollen.

z.B. „Hey, es ist so ein schönes Wetter. Lass uns nach draußen gehen.“
Ablehnung: „NEIN, WEIL ich es hasse, im Sonnenschein zu sein.“ Dasselbe andersherum, immer wieder mit neuen Fragen und nicht vorgegebenen Antworten. Kein Druck bei Fragen. Wie fühlt es sich an, abgelehnt zu werden? Wie wirkt sich das auf Ihr Gefühl, Ihren Körper oder Ihre Energie aus?

Vorschlag und Antwort „Ja, und ...“ (zustimmend)

Jemand schlägt enthusiastisch eine gemeinsame Aktivität vor. Der andere stimmt immer mit den Worten „Ja, und ...“ zu.

z.B. „Hey, lass uns diese Wand streichen.“ „JA, UND lass uns auch das ganze Haus streichen.“ Der andere kann weitermachen, „JA, UND vielleicht auch das nächste Haus.“ „JA, UND jedes Haus in der Stadt.“ usw. Die beiden werden also ein Gespräch führen, das immer weitergeht. Wie fühlt es sich an, anerkannt zu werden? Wie wirkt es sich auf deine Gefühle, deinen Körper oder deine Energie aus? Was ist mit der Gruppenenergie und der Energie im Raum?

Tipps für die Anwender

Man gibt immer seine eigene Energie. Ablehnung entfernt uns von der Verbindung, Unsicherheit und Widerstand entstehen: Warum sollte ich überhaupt noch etwas tun? Bei dieser Übung ist es wichtig, den Zweck der Übung zu besprechen, der darin besteht, die Auswirkungen von Ablehnung und Akzeptanz zu demonstrieren. Dies führt zu der Grundregel der Improvisation, der „Ja, und“-Mentalität, bei der man den Vorschlag des anderen annimmt und ihn ergänzt. Man sollte nicht versuchen, im Voraus etwas im Kopf zu erfinden, zu kontrollieren oder die Führung zu übernehmen. Versuchen Sie nicht, zu intelligent, witzig oder lustig zu sein.

Pantomimische Geschenke

Ahmen Sie die Definitionsübungen nach

Machen Sie im Kreis schnell eine pantomimische Darstellung vor, was dann hilfreich bei der Durchführung sein wird. Jeder hebt etwas aus der Mitte des Kreises vom Boden, wobei er seine Hände und seinen Körperausdruck benutzt. Jeder tut dies einzeln, aber alle gleichzeitig.

1 Man hebt etwas Großes und sehr Leichtes hoch, z. B. eine große Feder. Jeder bestimmt, was es ist, legt es hin und sagt laut: „Oh, eine große Feder.“ oder was auch immer das Ding ist. Alles ist richtig!

2 Man hebt etwas Großes und Schweres hoch und sagt laut, was es ist.

3 Man hebt etwas Kleines und Leichtes hoch und sagt laut, was es ist.

4 Man hebt etwas Kleines und Schweres hoch und sagt laut, was es ist.

Pantomimische Geschenke geben und empfangen

Wie kann man sich gegenseitig in positiver Weise beeinflussen? Bildet in einem Kreis Paare oder eine Gruppe mit drei Personen. In der Mitte des Kreises liegt ein endloser Haufen imaginärer Geschenke.

Einer nimmt ein Geschenk aus der Mitte des Kreises. Ist es groß oder klein, schwer oder leicht? Gib deinem Partner ein Geschenk. Der Empfänger freut sich immer über ein Geschenk, egal was es ist. Wiederholung mit immer einem neuen Geschenk. Die Paare wechseln zwischen den Geschenken die Rollen.

Gemeinsam etwas mit einem pantomimischen Geschenk unternehmen

Wenn der Empfänger ein Geschenk bekommt, schlägt er vor, dass sie gemeinsam etwas damit machen. Der andere sagt „JA“ und dann machen sie etwas damit, an Ort und Stelle. Wenn die gemeinsame Aktion nachlässt oder stecken bleibt, stoppen Sie sie und nehmen Sie ein neues Geschenk.

Tipps für die Anwender

Diese Aktivitäten eignen sich hervorragend für das Erlernen neuer Vokabeln, da man durch die Pantomime zusätzlich kinästhetisches Lernen betreibt. Schüler mit niedrigerem Sprachniveau brauchen vielleicht mehr Unterstützung bei ihren Konversationen mit zusätzlichen Fragen. Es ist in Ordnung, ein Wörterbuch zu verwenden.

Aktivitäten für die Arbeitssuche

Konzentration

Hören Sie in sich und in den Raum um Sie herum hinein

Atmen ist etwas, das allen Menschen gemeinsam ist. Bewusstes Denken und Erleben lässt uns uns selbst und andere spüren und respektieren. Es bringt uns in Kontakt mit der Welt.

1 Der Kursleiter gibt Impulse. Stehen Sie ruhig und entspannen Sie Ihre Schultern, Ihren Kopf und Ihren ganzen Körper. Atmen Sie in Ruhe so tief, wie Sie möchten. Legen Sie Ihre Hände auf Bauch und Zwerchfell und spüren Sie, wie sich Ihr Atem bewegt und Ihren Körper beeinflusst. Bewegen Sie dabei Ihren ganzen Körper vom Kopf bis zu den Beinen. Die Augen können geschlossen sein. Der Kursleiter kann die Bewegungen auswählen; sie können zum Beispiel sein: Drehen Sie den Kopf von einer Seite zur anderen. Drehen Sie die Schultern in verschiedene Richtungen. Machen Sie eine Drehung des Oberkörpers in verschiedene Richtungen, so dass die Hände entspannt folgen. Drehen Sie die Hüften. Drehen Sie die Knie. Drehen Sie die Fußgelenke. Am Ende schütteln Sie den ganzen Körper und lassen Sie den Ton aus dem Bauch herauskommen.

2 Wenn es möglich ist, legen Sie sich auf den Boden, wenn nicht, setzen Sie sich auf einen Stuhl. Augen geschlossen. Entspannen. Atmen Sie. Hören Sie auf die Geräusche Ihres Körpers: Ihren Herzschlag, Ihre Atmung usw. Bewegen Sie sich ein wenig außerhalb von sich selbst, was hören Sie neben sich, welche Geräusche machen die Menschen im Raum, welche anderen Geräusche gibt es im Raum? Was hören Sie außerhalb des Raumes? Geräusche des Gebäudes, des Verkehrs, der Natur... Bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig. Sie sind Teil der Welt.

Tipps für die Anwender

Diese Übung ist im Grunde eine Meditation, aber in diesem Zusammenhang geht es darum, den Teilnehmern ihre Umgebung bewusster zu machen, um sie für den Rest der Übungen zu öffnen.

Gemeinsame Formen und gleicher Rhythmus

Gemeinsame Formen

Gehen Sie in einem Raum umher, ohne zu sprechen. Der Moderator gibt/zeigt einige Formen (Worte oder Bilder oder beides), die die Gruppe gemeinsam machen muss. Die Gruppe darf nicht sprechen, flüstern, andere bewegen, niemand organisiert, niemand ist Anführer. Sie sind gemeinsam für die Aufgabe verantwortlich. Das Ziel ist es, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Es gibt keine Eile. Formen können z. B. ein Kreis, ein Quadrat, ein Dreieck, eine Gabel und ein Messer, die Zahlen 8 oder 4 usw. sein. Danach diskutieren die Gruppen, wie es sich angefühlt hat. War es schwierig, als das Sprechen nicht erlaubt war? Gab es einen Unterschied in der Interaktion, weil nicht gesprochen werden durfte? Schließlich kann eine Gruppe neue Formen ausprobieren und darf dabei sprechen. War es dadurch einfacher? Was ist aus der aufmerksamen Atmosphäre geworden?

Gleicher Rhythmus

Zuhören, wahrnehmen und einen gemeinsamen Rhythmus finden. Es ist großartig, dass wir Menschen unterschiedliche Rhythmen haben, aber es ist auch eine Herausforderung für die Interaktion und Zusammenarbeit. „Wie kann es sein, dass sie so lange brauchen, um etwas zu tun?“ oder „Warum haben sie es schon wieder so eilig? Ich würde gerne eine Weile darüber nachdenken.“

1 Gehe in deinem eigenen Tempo und Rhythmus. Übertreibe deinen eigenen Gehstil und dein eigenes Tempo. Wenn du normalerweise schnell gehst, gehe *sehr* schnell. Wenn du beim Gehen schwingst, schwinge mehr! Beobachte die anderen, und finde heraus, wie unterschiedlich wir sind – das ist auch gut so.

2 Kehre zu deinem normalen Gehtempo zurück.

3 Gemeinsam können wir erstaunliche Dinge erreichen. Sucht nach einem gemeinsamen Rhythmus, indem ihr euch gegenseitig wahrnehmt. Keiner ist der Anführer, macht keinen Rhythmus mit Absätzen oder Stiefeln. Einige müssen ihr eigenes Lauftempo drosseln, andere müssen das Tempo erhöhen. Es geht nicht darum, dass wir alle gleich sind, sondern darum, wie wir zusammen einen gemeinsamen „Raum“ für diese Gruppe schaffen.

A Sobald ein gemeinsamer Rhythmus gefunden ist, beginnt die Gruppe, das Gehtempo zu erhöhen. Niemand führt, sondern es basiert auf Zuhören und Spüren. Der Moderator kann mit der Hand oder mit Hilfe des Bildes eines

Lautsprechers zeigen, wann er das Tempo erhöhen oder verringern muss. Wie schnell kann die Gruppe im gleichen Tempo gehen? Wie langsam kann sie im gleichen Tempo gehen?

B Dann kann die Gruppe testen:

Gleichzeitig stehenbleiben

Gleichzeitig nach rechts gehen

Gemeinsam hochspringen

Gemeinsam losgehen

Tipps für die Anwender

Bei dieser Übung können die Teilnehmer ihre kooperativen Fähigkeiten üben.

Sie können mit der Gruppe besprechen, was sich leichter anfühlt: langsames oder schnelles Gehen. Die Idee ist, dass die Energie, die sich zwischen den Menschen bildet, wie ein Sicherheitsnetz ist. Wenn jemand „fällt“, stützt das Netz und gibt Energie. Aber wenn diese Fäden nicht im Netz sind, kann man durchfallen. Wäre es nicht sicher und angenehm, sich so zu fühlen und zusammen zu sein?

Non-verbale Kommunikation

Couragekreis, Zahlen 1-5; non-verbale Kommunikation

Denken Sie an die Zahlen 1 bis 5. Nummer 1 ist die schüchternste, stillste und unsicherste; Nummer 5 ist die aufgeschlossenste, lauteste und überzeugteste. Wir alle haben diese 5 Zahlen in uns, wir verwenden sie in verschiedenen Situationen und Lebensabschnitten. Sie verändern sich auch, je nachdem, wo wir sind und mit wem wir kommunizieren.

WICHTIG: Bewerten Sie Zahlen nicht auf einer Skala von gut bis schlecht oder sagen Sie nicht, dass man „immer mutig, laut und raumgreifend“ sein sollte. Es ist sozial intelligent, sich verändern zu können und mit seinem eigenen Status/Sein/Selbst zu „spielen“. In jeder Zahl steckt eine positive und eine negative Seite.

In einem Kreis agieren alle zur gleichen Zeit. Der Moderator gibt Zahlen und Anweisungen wie:

- 1 Geschlossene Körperhaltung. Schützt die Brust mit den Händen und Füßen nach innen gedreht. Schüchtern, mittelgroß, leise, kleine Stimme, fast flüsternd, Augenkontakt vermeiden. Nimmt keinen Raum ein, gibt anderen Raum. Will nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen. Dies kann auch eine innere Erfahrung sein, die nach außen hin nicht sichtbar ist. Oder es kann das Gefühl vor einer neuen oder aufregenden Situation sein. Man kann auch ein Beobachter sein, ein Zuhörer, man muss nicht versuchen, etwas anderes zu sein. Beobachtet.
- 2 Der Körper kann sich ein wenig öffnen, die Hände sind mehr zur Seite gerichtet. Bessere Körperhaltung. Sucht Blickkontakt, aber er ist nicht sehr stark. Schaut sich ein wenig um. Ein kleines Lächeln und ein freundliches „Hallo“. Stimme und Atmung sind dünn. Bereitschaft zur Interaktion ist da, aber nicht unbedingt bereit, selbst die Initiative zu ergreifen. Bereit, mit anderen zusammen zu gehen. Gibt anderen Raum. Beobachtet.
- 3 Beine in schulterbreiter Schrittstellung. Hände an der Seite, entspannt. Ruhiger Augenkontakt zu anderen. Die Stimme kommt tief aus dem Bauch „Hallo“. Steht bequem. Neutraler Gesichtsausdruck. Bereit, Raum einzunehmen, aber auch, ihn anderen zu geben.
- 4 Körper offen, Gewicht auf einer Hüfte. Die Hände können sich bewegen und erklären. Lautere Stimme. Zeigt verschiedene Ausdrucksformen und Emotionen. Starker Augenkontakt. Hört zu, wartet aber darauf, dass man an der Reihe ist zu sprechen, manchmal ein wenig zu enthusiastisch. Gibt anderen Energie, kann aber mit seinen eigenen starken Ausdrücken zu viel Raum einnehmen.

5 Raum einnehmen, sich bewegen. Starke Körperausdrücke. Laute Stimme, über andere hinweg sprechen. Wiederholt die Geschichten anderer, als ob es seine eigenen wären. Nimmt den Raum und die Emotionen der anderen nicht wahr oder liest sie falsch. Möchte kontrollieren und Recht haben. Gibt auch anderen Menschen Energie und Mut: „Lasst es uns tun.“

Spiele mit Karikatur-Figuren

Die Gruppe kann auch mit Zahlen spielen, indem sie Karikatur-Figuren verwendet. Sehr überzogene Stereotypen, z. B. ein wütender Anführer (König/Königin usw.) oder ein sehr unterwürfiger Diener.

Spiel mit Begegnungen zwischen verschiedenen Arten von Karikatur-Figuren

Jeder wählt seine eigene Zahl, sagt sie den anderen nicht. Wo befinden wir uns? Beispielsweise in einer Bibliothek, einem Geschäft usw. Alle Figuren (Nummern) gehen an diesen Ort und sehen, was passiert: Treffen und Gespräche.

Tipps für die Anwender

Anhand dieser Übungen können Sie die Situation eines Vorstellungsgesprächs und alle Arten von Begegnungen im normalen Leben üben. Welchen Status und welche Rolle nehmen Sie bei einem Vorstellungsgespräch ein? Wie sieht es mit Ihren Kollegen aus?

Aktivitäten für den affirmativen Workshop

Erschaffe deinen Superhelden

Dies ist eine sehr einfache Übung, bei der Sie die Teilnehmer bitten, ihre eigene Superhelden-Figur zu erschaffen, die die Macht hat, der Welt alles zu geben, was sie will. Die Teilnehmer werden gebeten, Requisiten/Kostüme zu verwenden, um sich inspirieren zu lassen und sich dann der Gruppe vorzustellen, indem sie ihren Superhelden-Namen nennen und sagen, was sie der Welt geben wollen.

Tipps für die Anwender

Mit Kostümen, Requisiten und einer Figur ist es für die Teilnehmer einfacher, ihre Wünsche und das, was sie in die Welt bringen wollen, zum Ausdruck zu bringen - normalerweise sind die Qualitäten, die wir am meisten bewundern, bereits in uns selbst vorhanden, aber nicht unbedingt ausgedrückt oder voll entwickelt.

Statuen

Fotograf

Teilen Sie sich in Paare auf und nennen Sie die Personen A und B. Eine Person, A, nimmt B an die Hand und dreht sie herum. A lässt los und B bleibt in der Position, die sie eingenommen hat, als die Bewegung gestoppt wurde. A betrachtet und beobachtet die Position von B. A beschreibt, was sie sieht, was die Körperhaltung aussagt, was die Körperhaltung andeutet. Danach werden die Aufgaben gewechselt. Wenn gewünscht, kann die Aufgabe auch mit nur einem Paar durchgeführt werden, das sich gegenseitig umdreht und die ganze Gruppe diskutiert, was die Haltung aussagt.

Stille Statue

Die Gruppe bildet ein stilles Bild (Statue) des Themas physisch, ohne Worte. Starker Ausdruck im Körper. Ein Bild kann von einem Einzelnen oder einer Gruppe (die Hälfte der Gruppe oder kleinere Gruppen) gemacht werden. Das Bild zeigt alternative Perspektiven auf die Situation / Emotion.

„Ich gebe euch ein Wort/Thema vor, das ihr erforschen sollt. Eure Aufgabe ist es, eine Statue zu schaffen, die eine mögliche Erfahrung mit dem Thema darstellt. Es kann eure eigene Erfahrung sein oder eine allgemein bekannte.“

Themen für die Statuen sind z. B. Freude, Trauer, Hass, Neid, Liebe, Freiheit, Begeisterung, Heimat, Verlust, Neuanfang, Hoffnung usw.

Wenn die Statuen fertig sind, wählen Sie einen Weg, die Bilder zu betrachten. Wenn Sie die Gruppe geteilt haben, beobachtet eine Hälfte die anderen und teilt mit, was sie auf dem Bild sehen.

„Ich sehe ein breites Lächeln auf den Gesichtern. Der Körper ist offen, die Hände sind weit geöffnet, die Personen schauen sich an, sie sind einander zugewandt, es scheint, dass sie sich bald umarmen werden.“ usw.

Stille Statue und Klang der Gedanken

Während man das stille Bild und das, was es ausdrückt, betrachtet, kann man hören, was die Statue in diesem Moment fühlt und denkt. Der Moderator berührt die Statue an der Schulter und die Statue sagt ein Wort, einen Satz, macht ein Geräusch, das genau die Haltung und den emotionalen Zustand dessen wiedergibt, was sie in diesem Moment über die Situation denkt. Ziel der

Methode ist es, sich von Stereotypen zu lösen und gemeinsam mit dem Einzelnen und der Gruppe eine Interpretation des Themas zu finden.

Bewegte Statue, Bewegung und Klang.

Bei der bewegten Statue werden Gefühle durch Bewegung und Klang dargestellt. Die Statuen sind nicht mehr still und können Wörter, Sätze oder Töne wiederholen, die ihre Gefühle ausdrücken.

Tipps für die Anwender

Die Statuen-Technik kann in vielen verschiedenen Variationen eingesetzt werden: Sie können mit der Gruppe Mind-Maps erstellen, bei denen der Trainer die Statue mit einem zentralen Gedanken beginnt und die Teilnehmer ihn ergänzen. Ein gutes Beispiel für diese Art von Mind-Map-Statuen mit Migranten ist die Erstellung von Statuen des Landes, in das sie eingewandert sind - vielleicht eine Statue mit positiven und eine andere mit negativen Dingen.