

Themenbereich: Ressourcen sehen

Familie(n)
Dyaden

weitere Themen: sich sehen, sich trauen, achtsam sein, wertschätzend sein, ...

ICH KANN GUT ...

Wie geht's?

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine fängt an und erzählt der anderen, welche Stärken sie selbst hat. Die andere Person hört zu. Danach wechseln die Rollen.

Was braucht's?

Kein Material

Wie geht's noch?

Die Stärken werden pantomimisch dargestellt und die andere Person versucht sie zu erraten.

Methodische Überlegungen:

Die Aufgabe könnte erleichtert werden, indem sich die Teilnehmenden vorher schon anderweitig mit ihren Stärken auseinandersetzen konnten, z. B. *Stärkenreise*, *Stärkenbild*, *Spiegelbild*, *Ressourcendusche*.

In einer Reflexion kann z. B. besprochen werden, ob und wie es gelungen ist, was zum Gelingen beigetragen hat und warum es so leicht- oder schwergefallen ist.

Themenbereich: Ressourcen sehen

*Familie(n)
Spießfest*

weitere Themen: sich sehen, sich trauen, wertschätzend sein, ...

FAN-MEILE

Wie geht's?

Alle stellen sich paarweise gegenüber und bilden einen langen Gang. Eine Person darf durch den Gang gehen oder laufen und wird bejubelt, z. B. mit Klatschen, Pfeifen, Fangesang. Die laufende Person darf sich feiern lassen, die Arme hochwerfen, sich auf die Brust trommeln etc.

Was braucht's?

Kein Material

Wie geht's noch?

Der Jubel kann auch in Worte gefasst werden, z. B. „Du bist toll!“ „Du bist Spitzenklasse!“

Methodische Überlegungen:

Für manche könnte ein Herantasten mit mehreren Durchgängen (evtl. vom Rennen bis hin zum gemütlichen Flanieren) hilfreich sein, um den Jubel genießen zu können. Natürlich ist auch hier das Prinzip der Freiwilligkeit sehr wichtig.

Themenbereich: Ressourcen sehen

Familie(n)
Dyade(n)

weitere Themen: achtsam sein, wertschätzend sein, ...

STÄRKEN SAMMELN

Wie geht's?

Alle erhalten ein leeres Blatt, worauf sie ihren Namen schreiben und welches sie sich auf ihren Rücken kleben. Dann gehen alle mit einem Stift in der Hand langsam durch den Raum und überlegen, welche Stärken sie bei den anderen Personen sehen. Sobald ihnen etwas einfällt, schreiben oder malen sie die Ressource der jeweiligen Person auf den Rücken.

Was braucht's?

Zettel, Stifte
und Klebeband

Wie geht's noch?

Die Zettel mit Namen werden im Raum auf dem Boden oder an der Wand verteilt und alle gehen herum und schreiben/malen die jeweiligen Ressourcen passend zu den Personen auf. Es können Gegenstände (z. B. Bauklötze, Stifte, Deckel) als Symbol für eine Stärke gewählt und auf das Blatt gelegt werden.

Methodische Überlegungen:

Die Situation profitiert von einer ruhigen, wertschätzenden Atmosphäre. Durch einführende ressourcenorientierte Spiele und/oder Gespräche könnten sich die Teilnehmenden besser vorbereitet fühlen und das Einlassen könnte erleichtert werden.