

## Powerbank für mein Leben

### Meine Kraftquellen

<b>Kategorie:</b> Kreative Methode	<b>Zeitdauer:</b> 15 bis 30 Minuten
<b>TN-Anzahl:</b> 15 bis 25 Personen	<b>Ort:</b> Ruhiger Raum

#### Material:

je TeilnehmerIn einen Ausdruck der Kopiervorlage „Powerbank“, Stifte, eventuell Prospekte, Zeitungen, Papier, Klebstoff, Scheren ...

#### Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen erhalten einen Ausdruck der Kopiervorlage „Powerbank“. Dazu stehen im Raum verschiedene Stifte und andere Materialien zur Verfügung bzw. werden von den SchülerInnen selbst mitgebracht.

#### Hinführung:

Immer wieder haben wir in unserem Alltag das Gefühl, keine Energie mehr zu haben. Unsere Akkus sind leer, und wir müssen uns erholen. Das kann nach einer stressigen Lernzeit, einem sehr intensiven Gespräch, einer schwierigen Beziehungssituation, einem anstrengenden Fußballspiel oder einfach nach einer herausfordernden Zeit sein.

Wenn bei unserem Smartphone der Akku leer wird, müssen wir es wieder aufladen. Gerade wenn wir unterwegs sind, ist dann eine Powerbank richtig praktisch.

Ihr dürft jetzt eure „Powerbank fürs Leben“ gestalten.

Gestalte deine Powerbank so, wie sie für dich passt. Zeichne, male und schneide Dinge aus den Prospekten aus, die dir in deinem Leben wieder Kraft geben.

#### Auswertung und Reflexionsfragen:

Im Anschluss an die Einzelarbeit kann in Zweiertteams reflektiert werden.

- Was sind die Inhalte meiner Powerbank?
- Wenn der Akku so richtig leer ist, was „lädt“ mich am besten wieder auf bzw. woraus kann ich Kraft und Energie schöpfen?

Auch ist es möglich, im Plenum folgende Fragen zu besprechen:

- Was sind eure Energiefresser?
- Was gibt euch in stressigen Zeiten Kraft?

#### Spirituelle Lernimpuls:

Von Jesus können wir lernen, wie er seine „Akkus“ und die seiner JüngerInnen aufgeladen hat.

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. (Mk 6,30-32)