



Mein Leben

- Das Buch des Lebens
- Eigenschaftsliste
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Herz hängt an ...
- Mein Zukunftsbild
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten
- Zukunftsgeschichten



Mein Leben - Sortiert nach Alter

Ab 10 J.

- Fünf Jahre später
- Mein Herz hängt an...
- Meine Wohnung

Ab 14 J.

- Das Buch des Lebens
- Eigenschaftsliste
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Zukunftsbild
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten
- Zukunftsgeschichten



Mein Leben - Sortiert nach Dauer

31 – 45 min.

61 – X min.

- Zukunftsgeschichten
- Das Buch des Lebens
- Eigenschaftsliste
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Herz hängt an...
- Mein Zukunftsbild
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten



Mein Leben - Sortiert nach TN-Anzahl

2 bis 5 TN

- Das Buch des Lebens
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Zukunftsbild
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Zukunftsgeschichten

6 bis 10 TN

- Das Buch des Lebens
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Herz hängt an...
- Mein Zukunftsbild
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten
- Zukunftsgeschichten

11 bis 25 TN

- Das Buch des Lebens
- Eigenschaftsliste
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Herz hängt an...
- Mein Zukunftsbild
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten
- Zukunftsgeschichten

Über 25 TN

- Das Buch des Lebens
- Eigenschaftsliste
- Fünf Jahre später
- Lebensquerschnitt
- Lebensweg als Bild
- Lebensweg als Fluss
- Lebensweg als Spirale
- Lebensweg mit Meilensteinen
- Lebensweg mit Symbolen
- Lebensweg: Zug des Lebens
- Lebensziele
- Mein Haus
- Mein Herz hängt an...
- Meine Wohnung
- Vier Bilder
- Was ich erreichen möchte
- Wertkarten



ABLAUF

Jedes GM erhält ein Blatt mit den Fragen (Kopiervorlage), das es für sich bearbeitet. Es hat dazu ca. eine Stunde Zeit. Anschließend werden die so entstandenen Werke in Kleingruppen besprochen:

- Welche Fragen waren leicht und welche waren schwer zu beantworten?
- In welchen Kapiteln meines Buches spitzen sich die Dinge zu? Welche Kapitel bringen Lösungen?
- Wer gehört zu den Hauptpersonen des Buches?
- Wie habe ich die zukünftigen Kapitel dargestellt? Im Sinne meiner Wunschträume, meiner Befürchtungen, meiner realistischen Erwartungen, ... ?

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen
- Eigene Zukunftsperspektiven entwickeln und formulieren

 **Material:**

- Kopiervorlage
- Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Stell dir vor, dass du bereits heute einen Bericht über dein Leben, eine Autobiographie schreibst.

Wieviele Kapitel enthält deine Lebensgeschichte bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt? Welcher Titel wäre jeweils passend? Was ist der ungefähre Inhalt? Welche Personen gehören dazu?

Ein Kapitel ist ganz deinen Gewohnheiten und Charakterzügen gewidmet.

Mit welchen und mit wievielen zukünftigen Kapiteln rechnest du? Was wird deren Überschrift sein?

Welcher Buchtitel wäre am treffendsten?

Wem würdest du das Buch deines Lebens zuerst zum Lesen geben? Was würde diese oder dieser zu deinem Buch sagen?

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen
- Eigene Zukunftsperspektiven entwickeln und formulieren

 **Material:**

- Kopiervorlage
- Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält eine vorgegebene Liste mit 20 Eigenschaften (Kopiervorlage auf der nächsten Seite). Diese werden in Einzelarbeit nach folgenden persönlichen Kriterien gewertet und der Wichtigkeit nach gereiht:

1. Was ist mir persönlich wichtig? Wie möchte ich in der Schule sein?
2. Welche Eigenschaften zählen in der Schule (in der Klasse, bei den Lehrkräften, ...)?

Anschließend werden die Ergebnisse in Kleingruppen ausgetauscht und besprochen. Die Gruppe soll versuchen, jene Eigenschaften ihrer Wichtigkeit nach auf einem Plakat zu reihen, die in der Schule zählen.

Im Plenum werden die Gruppenergebnisse vorgestellt und besprochen. Vielleicht ist es auch möglich, ein Gesamtergebnis auf einem Plakat zustande zu bringen.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 15

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**
– Eigene Prioritäten und Wertvorstellungen mit denen der Klasse / der Schule in Beziehung bringen

 **Material:**
– Eigenschaftsliste (siehe Kopiervorlage auf der nächsten Seite)
– Plakat
– Stifte

 **Alter**
Ab 14 J.



Eigenschaftsliste

mir persönlich wichtig

das zählt in der Schule

		sich sprachlich gut ausdrücken können
		hilfsbereit sein
		ein Instrument spielen können
		andere überzeugen können
		sportlich sein
		Trinkfestigkeit
		einfallsreich sein
		einen Freund / eine Freundin haben
		eine persönliche Meinung vertreten
		sensibel sein
		leicht mit anderen in Kontakt kommen
		eine religiöse Überzeugung haben
		ein gutes Gedächtnis haben
		sexuell erfahren sein
		intelligent sein
		einen guten Humor haben
		sich beim Lernen leicht tun
		sich anpassen
		seine Gefühle nicht zeigen
		ein gepflegtes Äußeres haben



ABLAUF

Jedes GM stellt sich vor, wie es in fünf Jahren sein wird. Die GB gibt Impulse, die den GM helfen sollen, sich ihre persönliche Zukunft vorzustellen und diese zu Papier zu bringen.

Anschließend werden Kleingruppen gebildet, in denen die GM ihre Zukunftsvisionen vorstellen und besprechen.

Mögliche Impulse:

- Wo wirst du leben?
- Womit wirst du den größten Teil deiner Zeit verbringen?
- Wer soll dir dann besonders nahestehen?
- Wie wird dein alltäglicher Tagesablauf aussehen?
- Was wirst du tun, um Spaß zu haben?
- Was wird dann in deinem Leben besonders wichtig sein?
- Was wird der wesentlichste Unterschied sein zu deinem heutigen Leben?
- Was wird dann dein wichtigstes Ziel für die nächste Zukunft sein?

 **TeilnehmerInnen**
Ab 3

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Eine ganz konkrete Zukunftsperspektive erarbeiten
- Gemeinsam über die Zukunft sprechen

 **Material:**

- Papier
- Schreibzeug

 **Alter**
Ab 10 J.



ABLAUF

Jedes GM zeichnet oder malt einen Querschnitt durch sein eigenes Leben so, wie es sich gerade erlebt.

Mögliche Impulse:

- Wie erlebe ich mich an meiner Oberfläche? Welche Fassade, Maske trage ich?
- Wie bin ich unter meiner Oberfläche, hinter meiner Fassade und Maske?
- Wie bin ich in der Tiefe meines Herzens?

Anschließend reflektiert jedes GM seine Zeichnung für sich, in einem Zweiergespräch oder in einer Kleingruppe:

- Welche Schichten finde ich in mir?
- Wie breit, deutlich, starr, beweglich, klar, verborgen, angstbesetzt, faszinierend, ... Sind für mich die einzelnen Schichten?
- In welchen Schichten begegne ich welchen Menschen?
- Wo erlebe ich mich am intensivsten?
- Begegne ich Gott? Wo suche ich ihn?

Variationsmöglichkeit: "Jahresringe"

Nachdem gemeinsam gesammelt wurde, wie Jahresringe sein können (Bsp.: gleichmäßig gewachsen, einseitig gewachsen, hell, dunkel, breit = viel gewachsen in einem Jahr, eingekerbt, verwundet, ...) zeichnet jedes GM einen ganz persönlichen Querschnitt durch seine eigenen Jahresringe.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- *sich selbst hinterfragen*
- *Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte*
- *die Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen*

 **Material:**

- Zeichenblätter
- Malstifte

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Bei ruhiger Hintergrundmusik zeichnet jedes GM (ohne dabei zu sprechen) für sich den eigenen Lebensweg von der Geburt bis zur Gegenwart in freien Formen und Farben, mit Symbolen, ...
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen

 **Material:**

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden
- Zeitungen o.ä. als Unterlage
- Ruhige Hintergrundmusik

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Bei ruhiger Hintergrundmusik zeichnet jedes GM still für sich einen Fluss, der von der Vergangenheit in die Zukunft fließt. Die GB bietet dazu einige Impulsfragen an.
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.

Mögliche Impulse:

- Wie sieht der Fluss aus?
- Durch welche Gegend fließt er?
- Welche Farbe und welchen Verlauf hat das Wasser?
- Wie ist die Qualität des Wassers und welches Leben ist in ihm?
- Ist der Fluss reguliert, mit Staustufen besetzt, ein reißender Wildbach, ... ?



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen



Material:

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden
- Zeitungen o.ä. als Unterlage
- Ruhige Hintergrundmusik



Alter

Ab 14 J.



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Jedes GM zeichnet auf einem Zeichenblatt eine große, breite Spirale (Schnecke) als Sinnbild für das eigene Leben. Diese gestaltet es - von der Mitte (= Geburt) ausgehend - mit allen Ereignissen, Begegnungen, Hindernissen, ... die eine wesentliche Rolle im bisherigen Leben gespielt haben.
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.

Variationsmöglichkeit:

Die Mitte der Spirale ist das Ziel meines Lebens. Das GM beginnt von außen und beschriftet jene Stationen, die zur Erreichung des persönlichen Lebenszieles notwendig sind.



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen



Material:

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden
- Zeitungen o.ä. als Unterlage
- Ruhige Hintergrundmusik



Alter

Ab 14 J.



Lebensweg mit Meilensteinen



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Bei ruhiger Hintergrundmusik zeichnet jedes GM still für sich den eigenen Lebensweg von der Geburt bis zur Gegenwart. An den entscheidenden und wichtigen Punkten des eigenen Lebens setzt es "Meilensteine" und beschriftet diese.
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen



Material:

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden
- Zeitungen o.ä. als Unterlage
- Ruhige Hintergrundmusik



Alter

Ab 14 J.



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Jedes GM legt mit verschiedenen selbst gesammelten Materialien (Bsp.: Steine, Hölzer, Rindenstücke, Dornen, Blumen, ...) einen Weg. Die Spur soll den persönlichen Lebensweg des GM mit seinen wesentlichsten Abschnitten charakterisieren.
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen

 **Material:**

- Naturmaterialien
- Viel Platz

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

1. Die GB leitet in einer meditativen Form (Phantasiereise) die GM in Gedanken langsam ihren Lebensweg von der gegenwärtigen Situation zurück bis zur frühesten Kindheit.
2. Bei ruhiger Hintergrundmusik zeichnet jedes GM still für sich einen Zug, der von der Vergangenheit in die Zukunft fährt. Die GB bietet dazu einige Impulsfragen an.
3. In Zweier- oder Dreiergesprächen werden die Lebensweg-Bilder vorgestellt.

Wichtig:

- Wenn ein GM sein Bild nicht vorstellen möchte, muss die Gruppe das akzeptieren. Keinesfalls darf ein Bild von der GB oder von einem anderen GM interpretiert werden. Es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt oder Feedback in der Form wie "Dein Bild wirkt auf mich ..." gegeben werden.
- Vertrauliches muss in der Kleingruppe bleiben, deshalb ist es sinnvoll, keine Plenumsphase anzusetzen.

Mögliche Impulse:

- Lok: Was gibt mir Kraft voranzukommen?
- Waggon: Wen und was nehme ich mit?
- Schienen: Gab es Weichen und wer hat sie gestellt?
- Wie war der bisherige Streckenverlauf und was wird die nähere Zukunft bringen?

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte
- Die persönliche Lebensgeschichte eines anderen GM kennenlernen
- Vertrauen aufbauen

 **Material:**

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden
- Zeitungen o.ä. als Unterlage
- Ruhige Hintergrundmusik

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält ein Arbeitsblatt (Kopiervorlage auf der Rückseite), das es für sich bearbeitet.

Zu zweit oder in Kleingruppen werden anschließend die Ziele ausgetauscht:

- *Welcher Bereich hat mich am intensivsten angesprochen?*
- *Wo fiel es mir schwer, Ziele zu finden?*
- *Wie realistisch d.h. erreichbar sind die Ziele?*
- *Gibt es zwischen den einzelnen Zielen sehr starke Gegensätze?*
- *Welche Ziele möchte ich im Plenum gern noch einmal zur Diskussion stellen, um Anregungen zu bekommen?*
- *Wie weit brauche ich Unterstützung, um den Weg zur Erreichung bestimmter Ziele vernünftig planen zu können?*
- *Möchte ich mit der Gruppe an diesem Themenbereich weiterarbeiten?*

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**
– Auseinandersetzung mit
den persönlichen
Lebenszielen und diese zur
Sprache bringen

 **Material:**
– Kopiervorlage (siehe
nächste Seite)
– Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, die wichtigsten Ziele zusammenzustellen, die du in den Bereichen Schule, Familie, Freizeit, Freundschaft, Persönlichkeitsentwicklung, ... hast. Versuche, für jeden dieser Bereiche die spezifischen Ziele herauszufinden.

1. Schule, Ausbildung, Beruf:

2. Familie:

3. Freundschaft und Liebe:

4. Freizeit:

5. Persönlichkeitsentwicklung:

6. Langfristige Lebensziele:

7. ... :

Welches Ziel ist für dich momentan das wichtigste?



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Auseinandersetzung mit den persönlichen Lebenszielen und diese zur Sprache bringen



Material:

- Kopiervorlage (siehe nächste Seite)
- Schreibzeug



Alter

Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM zeichnet mit Wachsmalkreiden ein Haus mit Fundament, Mauern, Fenstern, Türen, Dach, Kamin und Garten.

- In das **Fundament** schreibt das GM die tragenden Stützen seines Lebens.
- In den **Garten** werden Wünsche notiert und alles, was noch wachsen soll/muss.
- In die **Türen** werden Symbole für jene Menschen gezeichnet, die das GM gerne in seiner Nähe hat.
- In die **Fenster** werden die Träume und die Zukunftsperspektiven gezeichnet und geschrieben.
- In den **Kamin** schließlich kommen all jene Dinge und Eigenschaften, die das GM lieber los wäre und die es stören.

Tip:

Musterhaus mit Impulsfragen, -stichworten auf ein Plakat zeichnen.

Auswertung:

- *Je zwei GM gehen zusammen, stellen sich gegenseitig ihre Bilder vor und sprechen darüber.*
- *Wenn in der Gruppe eine gewisse Vertrauensbasis, Offenheit und ruhige Atmosphäre gegeben sind, kann das Vorstellen der Bilder auch im Plenum erfolgen. Dabei ist aber unbedingt auf Freiwilligkeit zu achten.*

Variationsmöglichkeit:

Jedes GM zeichnet anstelle des Hauses einen Baum mit Wurzeln, Stamm, Ästen, Früchten, ...



TeilnehmerInnen

Ab 5



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Persönliche Standortbestimmung
- Eigene Gefühle und Stimmungen ausdrücken



Material:

- Zeichenblätter
- Wachsmalkreiden



Alter

Ab 12 J.



ABLAUF

Die GM schreiben auf gezeichnete oder ausgeschnittene Herzen je eine Person, einen Ort, einen Gegenstand, ... an denen ein Stück ihres Herzens hängt. Bsp.: Wohnung, Klasse, Studienkolleginnen, Großmutter, ...

In Kleingruppen legen alle ihre "Herzen" in die Mitte und erzählen einander von diesen Personen und Orten der Verbundenheit.

Variationsmöglichkeit:

Ins "Herz" geschrieben oder gezeichnet werden Gedanken, Wünsche, ..., von denen ich nicht loskomme; wo unterdrückter Ärger versteckt ist; wo meine Seele zuhause ist; wovon ich mich nicht trennen kann oder will; wovon ich mich schon längst hätte trennen sollen;

...

 **TeilnehmerInnen**
Ab 6

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**
– Auseinandersetzung mit
der eigenen Geschichte

 **Material:**
– Kleine Kartons in
Herzform
– Stifte

 **Alter**
Ab 10 J.



ABLAUF

Die GB legt eine Fülle von Bildern auf den Boden (Kalenderblätter, Bilder aus Illustrierten, ...). Jedes GM sucht sich ein Bild aus, das seinen persönlichen Zukunftsperspektiven am ehesten entspricht, klebt es auf einen Bogen Packpapier und gestaltet den freien Platz um das Bild.

Bsp.:

- das Bild zeichnerisch erweitern
- Begründungen dazuschreiben, warum es gerade dieses Bild gewählt hat
- Hoffnungen und Ängste dazuschreiben, die es mit diesem Bild verbindet
- einen Zukunftstext verfassen

Wer will, kann sein Werk anschließend im Plenum vorstellen. Eine andere Möglichkeit wäre, die einzelnen Kunstwerke in einem "Museum", das in einer Ecke des Raumes eingerichtet wird, auszustellen.

Wichtig:

Die Bilder sollten verschiedenste Motive darstellen: Landschaften, Menschen, Situationen, Stimmungen, symbolhafte Bilder, ...

 **TeilnehmerInnen**
4 - 20

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**
– Auseinandersetzung mit
den Vorstellungen und
Visionen über die
persönliche Zukunft

 **Material:**
– Verschiedene Bilder
– Klebstoff
– Packpapier
– Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält einen großen Bogen Papier. Darauf zeichnet es den Grundriss der eigenen Wohnung oder des eigenen Zimmers. Anschließend zeichnet es alles ein, was es nicht missen möchte.

In Kleingruppen oder zu zweit erzählt jedes GM die Geschichte seines Zuhauses in der Ich- Form: "Ich bin das Zuhause von ...",

Variationsmöglichkeiten:

- In den Wohnungsplan werden mit Farben die Gefühle und Stimmungen eingezeichnet, die das GM mit bestimmten Räumen, Winkeln und Plätzen in der Wohnung verbindet.
- Jedes GM zeichnet seine Ideal- Wunsch- oder Traumwohnung.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Das persönliche Umfeld genauer betrachten
- Überlegen, welche Dinge mir wie wichtig sind

 **Material:**

- Papier
- Wachsmalkreiden
- Schreibzeug

 **Alter**
Ab 10 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält ein Blatt Papier, das es durch Striche in vier gleich große Felder teilt. In diese werden vier Bilder gemalt, die die inneren Bilder wiedergeben, die dem jeweiligen GM bei der nachfolgenden Fantasiereise aufsteigen:

"Nimm eine bequeme Körperhaltung ein. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Körper. Wende deine Aufmerksamkeit nach innen und finde heraus, was in deinem Körper geschieht. Wenn ein Teil deines Körpers noch verspannt ist, dann spanne ihn ganz bewusst kräftig an - und dann lass los. Wiederhole das einige Male. - Nun achte auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt, wie sie durch den Hals in die Brust und in den Bauch flutet. - Stell dir vor, dass der Atem kommt und geht, wie sanfte Wellen am Ufer des Meeres. Bemerke, wie du dich mehr und mehr entspannst (30 Sekunden).

Jetzt stell dir eine Kinoleinwand vor, auf die du schaust. Wenn ich nun die erste Frage stelle, soll auf dieser Leinwand ein Bild erscheinen, das dir zu dieser Frage einfällt. Warte in Ruhe ab, bis das Bild sozusagen stillsteht, ganz gleich, was du siehst und ob ein klarer Zusammenhang zwischen Frage und Bild zu bestehen scheint oder nicht. Wenn du das Bild eine Zeit lang betrachtet hast, dann öffne die Augen und male das, was du gesehen hast, in den linken oberen Teil des Papiers. Nun versuche, dich wieder zu entspannen. Warte auf die zweite Frage."

1. "Wo bin ich? Wo stehe ich auf meinem Lebensweg?,"
2. "Wohin gehe ich? Welche Station meines Lebensweges erwartet mich?,"
3. "Mit welchen Hindernissen habe ich zu rechnen? Welche Schwierigkeiten werden sich auf dem Weg ergeben?,"
4. "Welche inneren Stärken und äußeren Hilfsmittel habe ich, um mit diesen Schwierigkeiten fertig zu werden?"



TeilnehmerInnen

Ab 3



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Sich mit jenen Bildern auseinandersetzen, die in der Auseinandersetzung mit meinem Leben aus meinem Inneren aufsteigen



Material:

- Papier
- Stifte
- Eventuell Hintergrundmusik für die Zeichenphase



Alter

Ab 14 J.



ABLAUF

Anschließend werden in Kleingruppen die Erlebnisse mitgeteilt und eventuell auch die Zeichnungen präsentiert!

- Wie weit greift mein zweites Bild in die Zukunft?
- Um welches Ziel bzw. welche Aufgabe handelt es sich?
- Reichen meine eigenen Hilfsmittel aus, um mit dem Hindernis fertig zu werden?

Die anderen GM können Verständnisfragen stellen, dürfen aber die Zeichnungen nicht deuten.

Wichtig:

Diese Methode erfordert viel Zeit und Einfühlungsvermögen auch innerhalb der Gruppe!



TeilnehmerInnen

Ab 3



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Sich mit jenen Bildern auseinandersetzen, die in der Auseinandersetzung mit meinem Leben aus meinem Inneren aufsteigen



Material:

- Papier
- Stifte
- Eventuell Hintergrundmusik für die Zeichenphase



Alter

Ab 14 J.



Was ich erreichen möchte

| Mein Leben

S 1 / 1

ABLAUF

Jedes GM erstellt eine Liste von Zielen, die es in seinem Leben erreichen möchte (ca. 15 Minuten).

Anschließend werden auf einer neuen Liste jene Ziele notiert, die es in den nächsten drei Jahren erreichen möchte (ca. 15 Minuten).

Es können jeweils die drei wichtigsten Ziele markiert werden.

In einer Partnerinnenarbeit oder in einer Kleingruppe werden die Ergebnisse anschließend ausgetauscht:

- Sind mir viele Lebensziele eingefallen?
- Wie weit passen die Ziele dieser beiden Kategorien zueinander?
- Welche Lebensziele sind schwer miteinander zu vereinbaren?
- Welche Ziele finde ich leicht und welche schwer erreichbar?
- Welchen Kategorien lassen sich meine Ziele zuordnen? (Bsp. Ausbildung und Beruf, Liebe und Freundschaft, Gesundheit, ...)

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Auseinandersetzung mit Lebenszielen
- Persönliche Ziele formulieren

 **Material:**

- Papier
- Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.

ABLAUF

Jedes GM erhält 20 Wertkarten (Kopiervorlage auf der Rückseite). Die für das GM wichtigsten zehn Karten sucht es aus und reiht sie nach persönlicher Wichtigkeit.

In einem zweiten Schritt werden Kleingruppen gebildet, in denen jedes GM seine Reihenfolge vorstellt. Anschließend versucht die Gruppe, sich auf die fünf wichtigsten zu einigen. Dabei sind zwei Gruppenregeln wichtig:

- Es gilt nicht das Mehrheitsprinzip, sondern das Gespräch und der gemeinsame Konsens.
- Ein "Kuhhandel" ("Wenn du auf die diese Karte verzichtest, verzichte ich auf die andere.") ist nicht gestattet.

Im Plenum werden die Ergebnisse der Kleingruppen vorgestellt und besprochen.

Variationsmöglichkeit:

In den Kleingruppen sind jeweils nur Mädchen bzw. Burschen. Anschließend wird verglichen:

- Gab es Unterschiede?
- War eine Gruppe schneller?
- Gab es unterschiedliche Formen der Entscheidungsfindung?

 **TeilnehmerInnen**
Ab 8

 **Dauer:**
1 Stunde oder
mehr

 **Ziel:**

- Sich den eigenen Wertvorstellungen bewusst werden und diese in der Gruppe formulieren
- Akzeptieren einer anderen Meinung
- Konsens finden

 **Material:**

- Kärtchen (Kopiervorlage auf der nächsten Seite)
- Papier
- Klebstoff

 **Alter**
Ab 14 J.



interessanter Beruf	hohes Einkommen	schönes Zuhause	zuverlässige Partnerin
sozialer Friede	Weltfrieden	religiöse Bindung	berufliche Karriere
berufliche Sicherheit	persönliche Unabhängigkeit	glückliches Familienleben	saubere Umwelt
viel Freizeit	soziales Engagement	stabile Gesundheit	gute Ausbildung
guter Freundeskreis	weite Reisen	gute Erziehung	demokratische Strukturen

ABLAUF

Jedes GM schreibt für sich auf einen Zettel, wie es sich einen normalen persönlichen Tagesablauf in sieben Jahren vorstellt oder wünscht.

Wenn alle einverstanden sind, können diese Zukunftsgeschichten gefaltet und in der Mitte zusammengelegt werden. Die GB zieht einen Zettel, liest ihn vor und die anderen müssen erraten, um wessen Zukunft es sich handeln könnte.

 **TeilnehmerInnen**
4 - 20

 **Dauer:**
ca. 40 min.

 **Ziel:**
– Sich mit den persönlichen Zukunftsperspektiven auseinandersetzen

 **Material:**
– Papier
– Schreibzeug

 **Alter**
Ab 14 J.