

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

1 Stärken

Vier Elemente

Beschreibung	<p>Die TNin setzt sich in die Mitte und bestimmt aus dem Teilnehmerkreis 4 Personen, die jeweils ein Element repräsentieren: Feuer, Wasser, Wind und Erde. Jetzt wünscht sich die TNin von jedem Element einen positiven Zuspruch, aus dem gemeinsam eine kurze Aussage formuliert wird. Beispiel: „Ich wünsche mir vom Feuer, dass es mir Energie bringt.“ „Ich bin das Feuer und bringe dir Energie.“ Anschließend werden die Elemente nach Belieben der TN in Richtung und Abstand angeordnet. Nacheinander sprechen die Elemente den Zuspruch, so lange, wie es der TNin gefällt (i.d.R. 4-5 mal).</p> <p>Als Abschluss bedankt sich die TNin bei allen Personen. Etablieren Sie ein Abschlussritual, um die Rollen „wieder los zu werden“ - wie z.B. eine Lockerungsübung.</p> <p>Anschließend reflektieren lassen.</p>
Material	Stühle
Hintergrund	Die Technik ist der Familienaufstellung entlehnt, jedoch ohne kritische Elemente, da sie nur zur Stärkung eingesetzt wird. Sie dient dazu, sich Kräfte zu imaginieren, die einem auch später immer wieder zur Verfügung stehen können.
Zeitaufwand	Pro TNin ca. 10 Minuten
Tipp	<p>Achten Sie immer darauf, dass sich die TNin mit den entstandenen Zusprüchen und Positionen gut fühlt. Andernfalls kann immer wieder verändert werden.</p> <p>Sie können die Intensität steigern, indem Sie schneller und lauter reden lassen.</p>

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“
