

## 4 Gestaltungspotentiale nutzen

### Zeitmanagement

#### Beschreibung

Lassen Sie ein Haltungsziel erarbeiten und auf A4 malen (wenn nicht schon geschehen). Das Haltungsziel soll nun herunter gebrochen werden auf ein konkretes Handlungsziel, das in etwa 1-2 Wochen erreichbar ist und ebenfalls auf A4 festgehalten wird.

Zeigen Sie den folgenden Verlauf anhand einer Kleingruppe.

Jede Gruppe besteht aus einer Akteurin, einer Begleiterin und bis maximal 3 stille Beobachterinnen. Das Handlungsziel wird auf das Haltungsziel gelegt und wie bei den Übungen zur Zielerreichung positioniert. Die Skala ist diesmal die Zeiteinteilung in Tagen. Die Akteurin stellt sich zunächst auf die Seite oder auf das Zielbildes. Die Begleiterin lässt die Zielerreichung imaginieren („Stell dir vor, es ist der ... um ... Uhr. Du hast das Ziel erreicht. Wie fühlst du dich? Was siehst du? Wie verhalten sich Freunde/Familie/Umfeld? ...). Die Begleiterin lässt die Akteurin nun zurückschauen („Blicke zurück und sage mir, was du im Verlauf der ... Tage für notwendige Schritte wahrnimmst, die dich an dein Ziel geführt haben.“ Die Schritte werden auf unterschiedlich große Papiere geschrieben (A5 für wichtigere Schritte, A6 für weniger wichtige). Die Schritte werden von der Begleiterin oder den stillen Beobachterinnen notiert. Ebenfalls notiert werden Zeitoasen, in denen sich die Akteurin ausruhen kann. Ein A5-Blatt bleibt als Joker frei. Der Joker ist eine Ressource, an die die Akteurin vielleicht zu Anfang nicht denkt und sich erst im Prozess als hilfreiche Ressource entpuppt. Auf A6-Blätter in einer anderen Farbe benennt die Akteurin Helfer und Ressourcen, die ihr bei der Aufgabe helfen.

Dann kehrt die Akteurin auf den Anfang der Zielskala (Starttag) zurück und positioniert die Schritte nach der zeitlichen Nähe - die dringenden Dinge näher als die späteren Schritte. Sie platziert ebenfalls die Zeitoase(n) und Ressourcen/Helfer. Wenn ein neuer Punkt auftaucht, kann er ergänzt werden. Tritt eine Schwierigkeit zutage, kann vielleicht der Joker als Ressource helfen.

Die Moderatorin lässt die Akteurin den Zeitstrahl entlang zum Ziel schreiten und imaginieren, dass die einzelnen Schritte erfolgreich bewältigt werden. Wenn Hemmnisse auftreten, kann die Akteurin die Anordnung korrigieren. Nach Zielerreichung erhält die Akteurin Beifall von allen Beteiligten.

Anschließend klebt die Akteurin das gelegte Bild auf ein A2-Blatt mit eingezeichnetem Zeitstrang. Die Akteurin kann sich das Blatt z.B. ins eigene Zimmer hängen und setzt sich selbst mit einem farbigen Stift oder einem eigenen Symbol auf den Anfang des Zeitstrahls. Sie kann nun regelmäßig den Zeitstrahl mit dem Stift aktualisieren oder das eigene Symbol verschieben - bis zur Zielerreichung.

Lassen Sie im Unterricht regelmäßig reflektieren, wie es klappt. Wenn das Ziel erreicht wird, ist das super. Wenn nicht, soll ein Teilziel formuliert und erreicht werden.

## Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

<b>Material</b>	Pro Person Blätter: 1xA2, 2xA4, genügend A5 und A6, genügend andersfarbige A6-Karten, Klebstoff, farbige Stifte.
<b>Hintergrund</b>	Zeitmanagement ist nicht allein eine mentale Aufgabe. Wie in den vorherigen Einheiten gelernt, werden Körper, Emotion und soziale Beziehungen mit einbezogen. Dadurch wird die intrinsische Motivation gestärkt und der Weg vom Planen zum Handeln erleichtert.
<b>Zeitaufwand</b>	Nehmen Sie sich genügend Zeit - mindestens 20 Minuten pro Person (nach gemeinsamen Erarbeiten der Zielbilder).
<b>Tipp</b>	<p>Begleiten Sie die Übung mit Informationen zum Zeitmanagement (z.B. SMART-Methode).</p> <p>Wenn die Akteurin sich nur schwer in das Zielbild hinein versetzen kann, helfen Sie bei der Assoziation - z.B. mit Fragen wie: Was trägst du für Kleidung?</p> <p>Wenn Sie im Vorfeld vermuten, dass die TNinnen verwirrt werden könnten durch die Vielzahl der Formaten (Größe und Farbe der Karten), können Sie als einfache Variante für alle Nennungen weiße A6 Karten nehmen. Im Anschluss beim Aufkleben auf A2 können die TNinnen das nach Belieben mit Symbolen/Farben usw. ergänzen.</p>

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---