

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

1 Stärken

Warme Dusche

Beschreibung	Die TNinnen sitzen im Stuhlkreis, eine Seite offen. An dieser Seite sitzt eine Freiwillige mit dem Rücken zur Gruppe. Nun sollen alle TNinnen eine positive Eigenschaft der vorne Sitzenden nennen nach dem Schema „[Name], du bist ...“. Anschließend beschreibt die Freiwillige ihre Erfahrungen während der Übung.
Material	Stühle
Hintergrund	Unser Alltag besteht oftmals aus negativen Rückmeldungen, obwohl jeder von uns viele positive Eigenschaften hat und diese auch täglich offenbart. Die Übung zeigt, dass andere mich als positiv wahrnehmen und akzeptieren. Das Selbstwertgefühl wird durch Fremdwahrnehmung gestärkt.
Zeitaufwand	ca. 2 Minuten pro TNin
Tipp	<p>Variation Beobachter: Sie können eine Person so positionieren, dass sie die Freiwillige von vorne sieht. Nach der Übung und der Reflexion der Freiwilligen kann diese Person zusätzliche Beobachtungen einbringen. Oftmals kommen dadurch noch weitere interessante Aspekte auf.</p> <p>Variation Face-to-Face: Sie können die Freiwillige auch mit dem Gesicht zur Gruppe setzen. Dies erfordert bereits vorhandenes Vertrauen in der Gruppe. Finden Sie den besten Weg für Ihre Gruppe heraus.</p>

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
