

Bis 10 zählen

Ziel: Konzentration, Zusammenarbeit, Impulskontrolle

Zeit: ca. 10 Minuten

Gruppengröße: 5–30 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei „Bis 10 zählen“ sollen Jugendliche in Kleingruppen von 1–10 zählen. Das mag einfach klingen, ist aber kompliziert, da oftmals zwei Personen in einer Gruppe dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden. Vielleicht kennen die Jugendlichen Situationen, wenn alle gleichzeitig reden und keiner zuhört? Hier üben sie, wie man sich ganz ohne Worte abstimmen kann.

So geht's:

- Teile die Gruppe in Teams von 5–7 Personen.
- Erkläre die Regeln:
 - Jedes Team zählt gemeinsam laut von 1 bis 10.
 - Immer nur eine Person darf sprechen.
 - Wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, beginnt das Team wieder bei „eins“.
 - Es sind keine verbalen Absprachen erlaubt, Blickkontakt und Gesten aber schon.
 - Jede Person sollte mindestens einmal drankommen.
- Jedes Team versucht, bis 10 zu zählen. Zum Abschluss applaudieren sich alle gegenseitig.



Reflexion:

Was fiel euch leicht? Was war schwierig?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt geübt, aufmerksam aufeinander zu achten, euch ohne viele Worte abzustimmen und damit gut zusammenzuarbeiten.“



Mögliche weitere Varianten:

- Die Teams können durchgewechselt werden, um erneut von 1–10 zu zählen.
- Die gesamte Gruppe kann gemeinsam spielen, statt in Kleinteams, und bis zur Anzahl der Mitspielenden zählen. Dabei darf jede Person nur einmal drankommen.
- Sind Teams schneller fertig als andere, können sie versuchen, bis 10 zu zählen, ohne sich anzuschauen (Blick auf den Boden).

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Zu Beginn kann als gesamte Gruppe gemeinsam auf Deutsch bis 10 gezählt werden. Die Zahlenwörter können auch für alle für sichtbar im Raum ausgehängt sein oder in der Gruppenmitte liegen.
- Auch alle anderen Sprachen der Gruppe können vorkommen oder sogar als weitere Challenge genutzt werden: Zahlen dürfen nicht in der gleichen Sprache direkt aufeinanderfolgen: واحد (wahid), zwei, три (tri), ... ; aber nicht: واحد (wahid), zwei, drei, ...
- Am Ende sollten alle Teams sich gegenseitig applaudieren, damit auch der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen gewürdigt wird.

Bis 10 zählen

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, ohne mündliche Absprache von 1 bis 10 zu zählen?



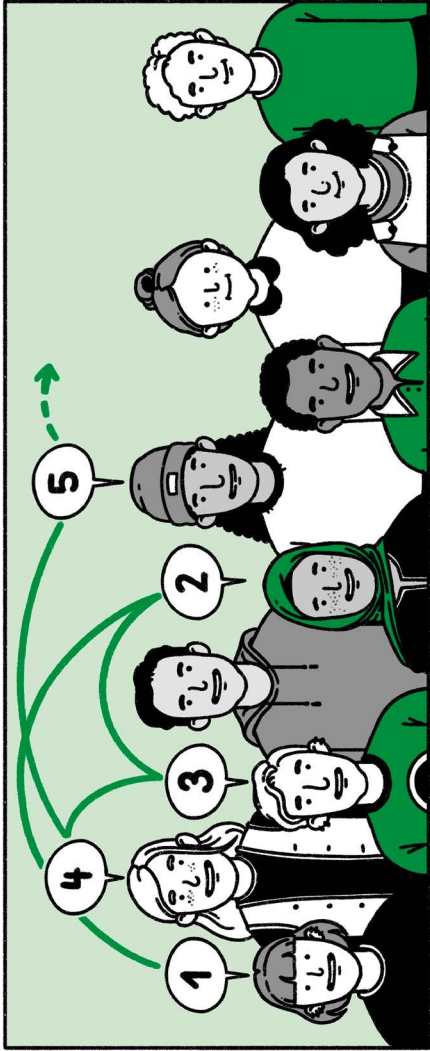
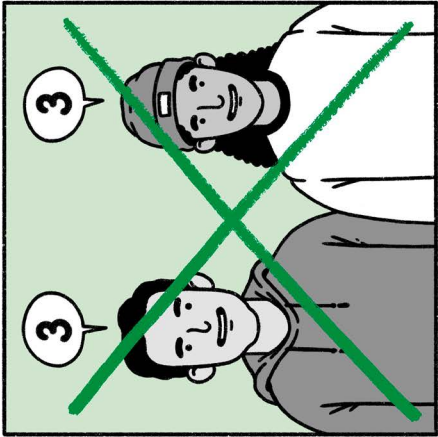
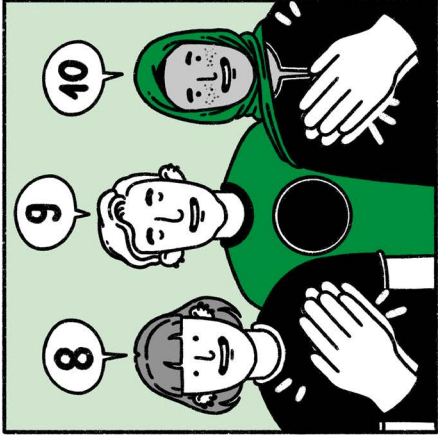
So geht's:

- Zählt von 1 bis 10.
- Immer nur eine Person darf sprechen.
- Ihr dürft euch nicht absprechen. Nur Blicke und Gesten sind erlaubt.
- Wenn zwei gleichzeitig sprechen – zurück bei „eins“ starten.



Nach dem Spiel:

- Was fiel euch leicht?
- Was war schwierig?



Stop, Jump, Clap, Go!

Ziel: Aktivierung, Konzentration, Koordination

Zeit: ca. 10 Minuten

Gruppengröße: 5–20 Personen

Material: nicht erforderlich

Vorbereitung: mögliche Stolperfallen entfernen

Diese Übung eignet sich gut als Energizer oder zur Auflockerung zwischen durch. Sie fördert Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Koordination. Die Jugendlichen hören auf verschiedene Kommandos und führen zunächst die entsprechende, später die entgegengesetzte Bewegung aus.

So geht's:

- Bitte die Jugendlichen, sich frei im Raum zu bewegen und dabei den gesamten verfügbaren Platz zu nutzen.
- Erkläre ihnen, dass du verschiedene Kommandos rufen wirst, auf die sie schnell reagieren müssen. Zunächst führst du die beiden Kommandos „Go“ und „Stop“ ein. Lass sie diese einige Male ausführen: Bei „Go“ gehen die Jugendlichen durch den Raum, bei „Stop“ frieren sie sofort ein wie eine Statue.
- Erweitere anschließend die Übung um die Kommandos „Jump“ (Springen) und „Clap“ (in die Hände klatschen). Alle vier Begriffe werden dann gemeinsam in unterschiedlicher Reihenfolge geübt, sodass die Jugendlichen schnell zwischen den Reaktionen wechseln müssen.
- Im nächsten Schritt kündigst du eine Regelumkehr an: Erkläre den Jugendlichen, dass „Stop“ jetzt „Go“ bedeutet und „Clap“ zu „Jump“ wird (und umgekehrt).

- Starte die Übung danach erneut mit „Go“ und lass die Gruppe sich auf die neuen Regeln einstellen, nach denen sie nun die jeweils entgegengesetzte Bewegung ausführen.
- Zum Abschluss kannst du die Abfolge zunehmend schneller und komplexer gestalten, zum Beispiel mit Kombinationen wie „Stop – Go – Clap – Jump“, um die Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Konzentration der Jugendlichen gezielt zu trainieren.



Reflexion:

Wurde es schwieriger, als die Regeln umgedreht wurden?
Warum (nicht)?



Botschaft des Spiels:

„Ihr musstet euch auf wechselnde Regeln konzentrieren. Dabei habt ihr geübt, schnell umzudenken und euch an die neuen Regeln anzupassen.“

Hinweis und Hilfestellung für die Umsetzung:

- Bei Bewegungsspielen sollte grundsätzlich im Vorfeld berücksichtigt werden, ob es Jugendliche mit Mobilitätseinschränkungen gibt, für die eine Teilnahme nur eingeschränkt oder nur mit Anpassungen möglich ist. In solchen Fällen kann die Übung entsprechend verändert werden.
- Die Übung kann für manche Personen zu laut oder zu hektisch sein. Auch sie können sinnvoll eingebunden werden, zum Beispiel durch eine beobachtende Rolle oder indem sie aus sicherer Entfernung selbst Kommandos geben.

Stop, Jump, Clap, Go!

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, alle Kommandos richtig umzusetzen?



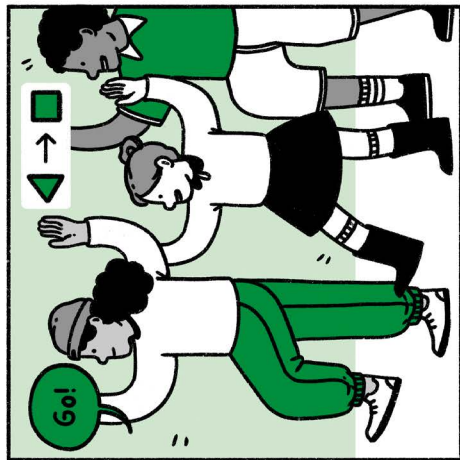
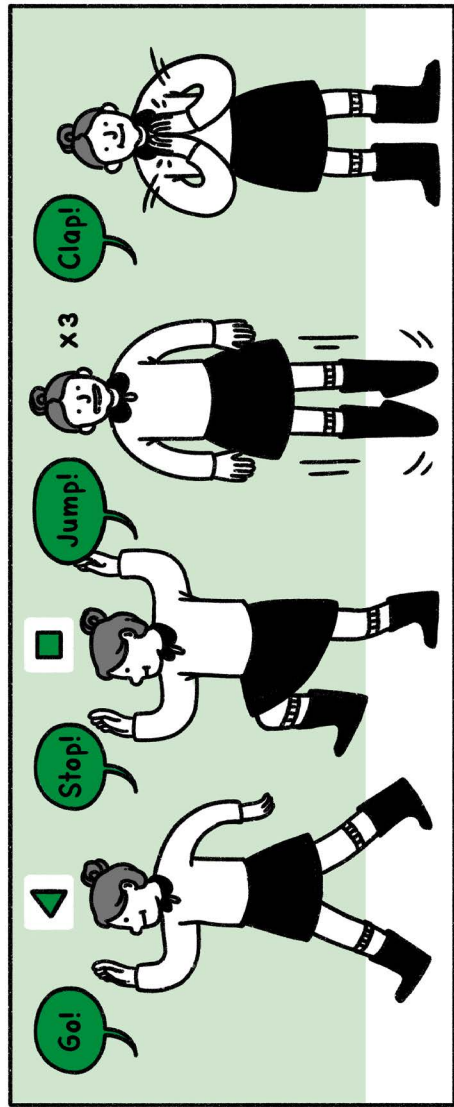
So geht's:

- Alle bewegen sich im Raum.
- Eine Person sagt, was die anderen tun sollen.
 - Bei „Stop“ – alle bleiben stehen.
 - Bei „Go“ – alle gehen weiter.
- Nach weiteren Runden kommt „Jump“ dazu – alle springen einmal und gehen weiter.
- Nach weiteren Runden kommt „Clap“ dazu – alle klatschen einmal und gehen weiter.
- Dann wird es schwierig: „Stop“ und „Go“ tauschen die Bedeutung.
 - „Stop“ – alle gehen weiter
 - „Go“ – alle bleiben stehen
- Dann tauschen auch „Jump“ und „Clap“ die Bedeutung.
- Wer nicht springen kann oder mag, macht eine andere Bewegung (z.B. Arme hoch).



Nach dem Spiel:

- Wurde es schwieriger, als die Regeln umgedreht wurden? Warum (nicht)?



Wer führt die Gruppe an?

Ziel: Aufmerksamkeit trainieren, Muster erkennen, flexibel reagieren

Zeit: ca. 20–30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei dieser Übung folgen Jugendliche den Bewegungen einer Person, während eine andere Person versucht herauszufinden, wer diese Bewegungen vorgibt. Dies gelingt, indem sie aufmerksam die wechselnden Bewegungen der Gruppe beobachtet und erkennt, wer die Gruppe anführt.

So geht's:

- Alle stehen im Kreis. Wähle eine Person als „Ermittelnde“ aus. Sie verlässt den Raum oder schließt die Augen.
- Bestimme heimlich eine andere Person als „Anleitende“. Ihre Aufgabe ist es, eine Bewegung auszuführen (z.B. rhythmisches Klatschen), die alle anderen nachmachen.
- Die anleitende Person wechselt die Bewegung immer wieder ab und alle anderen folgen schnell, damit man nicht merkt, wer die Bewegung vorgibt.
- Nach einer kurzen Übungsphase kommt die ermittelnde Person zurück bzw. öffnet wieder die Augen. Sie muss nun erraten, wer die Bewegungen anführt.
- Glaubt sie, die anleitende Person erkannt zu haben, nennt sie deren Namen.
- Anschließend können die Rollen neu vergeben werden.



Reflexion:

Woran habt ihr gemerkt, wer die Bewegung vorgibt?
Wie gut konntet ihr den Bewegungen folgen?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt durch aufmerksames Beobachten geübt, schnell umzudenken und zu bemerken, was um euch herum passiert.“



Mögliche weitere Varianten:

- Als erhöhte Schwierigkeit für die Gruppe können zwei ermittelnde Personen pro Runde ausgewählt werden.
- Die Runden können mit einer festen Zeit gespielt werden, in der die anführende Person gefunden werden muss. Dies kann verhindern, dass ermittelnde Personen zu lang in ihrer Rolle bleiben müssen oder kann als Herausforderung eingeführt werden.

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Zu Beginn kann eine gemeinsame Übungsphase ohne ermittelnde Person durchgeführt werden, um zu üben, verschiedene Bewegungen schnell und einheitlich nachzumachen. Hat sich die Gruppe eingespielt, kann das Ermitteln starten.

Wer führt die Gruppe an?

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, herauszufinden, wer in der Gruppe heimlich das Sagen hat?



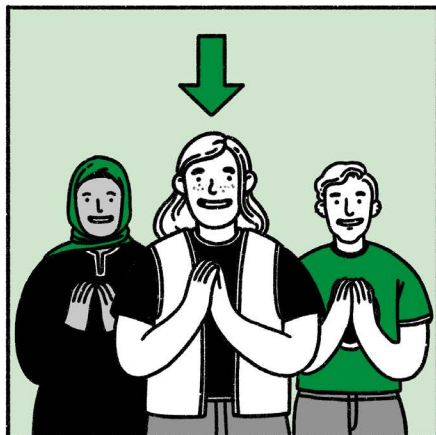
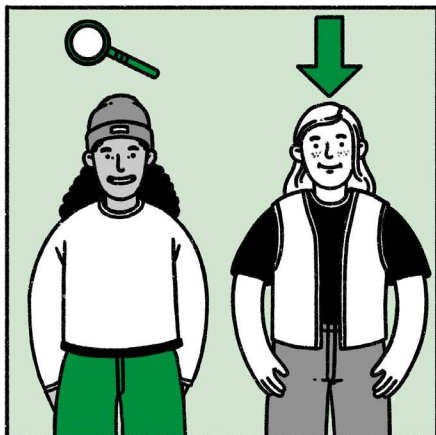
So geht's:

- Alle stehen im Kreis.
- Eine Person ermittelt. Sie verlässt den Raum oder schließt die Augen.
- Eine andere Person leitet die Gruppe und macht eine Bewegung vor.
- Sie verändert die Bewegung immer wieder, z. B. erst klatschen, dann stampfen, dann schnipsen. Alle anderen machen die Bewegung schnell nach.
- Die ermittelnde Person kommt zurück oder macht die Augen auf. Sie soll herausfinden, wer die Bewegung vorgibt.
- Hat sie die Person gefunden, nennt sie den Namen.
- Stimmt es, startet eine neue Runde mit neuen Rollen.



Nach dem Spiel:

- Woran habt ihr gemerkt, wer die Bewegung vorgibt? Wie gut konntet ihr den Bewegungen folgen?



Gefühlsskala

Ziel: Gefühle wahrnehmen und in verschiedenen Intensitäten ausdrücken

Zeit: ca. 30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Personen

Material: 4 Schilder mit Thermometer-Skala (von „ruhig“ bis „stark“), Kreide/Klebeband/Seil für Markierungen, Liste mit Gefühlen

Vorbereitung: Bühne markieren (vier Linien von „ruhig“ bis „stark“), Thermometer-Schilder anbringen (hinten = ruhig, vorne = stark), Gefühlsliste bereitlegen

Bei der Übung „Gefühlsskala“ sollen Jugendliche Gefühle in unterschiedlicher Intensität darstellen und erraten. Wie bei der Anzeige eines Thermometers sind diese Gefühle mal schwächer, mal stärker. Über Mimik, Körperspannung und -haltung erleben die Jugendlichen, wie sich Gefühle in den unterschiedlichen Abstufungen anfühlen, und können sie auch bei anderen beobachten.

So geht's:

- Erkläre die vier Linien als Abstufung der Stärke der Gefühle.
- Erkläre die Regeln:
 - Eine Person bekommt ein Gefühl zugeflüstert. Dieses Gefühl soll mit Körper und Mimik dargestellt werden, ohne Worte.
 - Entlang der Linien stellt sie dieses Gefühl in vier Stufen dar, aufsteigend von ganz schwach bis ganz stark (1 bis 4) und wieder zurück von sehr stark bis sehr schwach (4 bis 1).
 - Ist die Person wieder am Startpunkt angekommen, raten die anderen, um welches Gefühl es sich handeln könnte.



Reflexion:

Wo und wie erlebt ihr im Alltag stärkere und weniger starke Gefühle?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt erlebt, wie unterschiedlich stark Gefühle sein können, wie sich das im Körper anfühlt und wie ihr dies bei anderen erkennen könnt. Das hilft uns, uns selbst und andere besser zu verstehen.“



Mögliche weitere Varianten:

- Fühlen sich die Jugendlichen nicht wohl, etwas vor der ganzen Gruppe darzustellen, können auch Kleingruppen oder Paare gebildet werden, in denen sie die Gefühlsskala spielen.
- Anstatt ein Gefühl allein auf der Skala darzustellen, können Zweier-Paare gebildet werden.
- Anstatt des Bildes des Thermometers kann auch ein Lautstärke-regler genutzt werden mit Abstufungen von leise bis laut.

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Zu Beginn kann eine Liste mit Gefühlen gemeinsam mit der gesamten Gruppe auf Deutsch durchgesprochen werden. Die Gefühlswörter können auch in unterschiedlichen Sprachen vorbereitet oder gemeinsam mit der Gruppe gesammelt werden.
- Unterstützend zu Begriffen können auch Smileys genutzt werden, um Gefühle vorzugeben und zu erraten.
- Nachdem die Skala abgelaufen wurde oder nach der Übung, kann es helfen, die dargestellten Gefühle „abzuschütteln“. Dabei kann der ganze Körper geschüttelt werden, oder z.B. nur Arme oder Beine.
- Damit alle die Chance bekommen, Gefühle in ihrer Art darzustellen, sollte die Übung so oft wiederholt werden, bis alle an der Reihe waren.



Ziel:

- Schafft ihr es, die gezeigten Gefühle zu erraten?



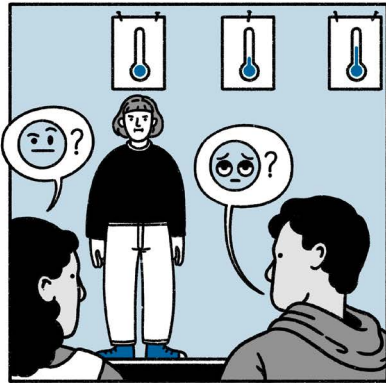
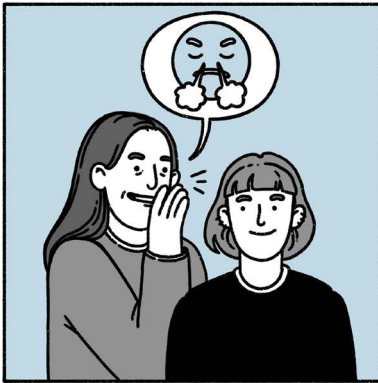
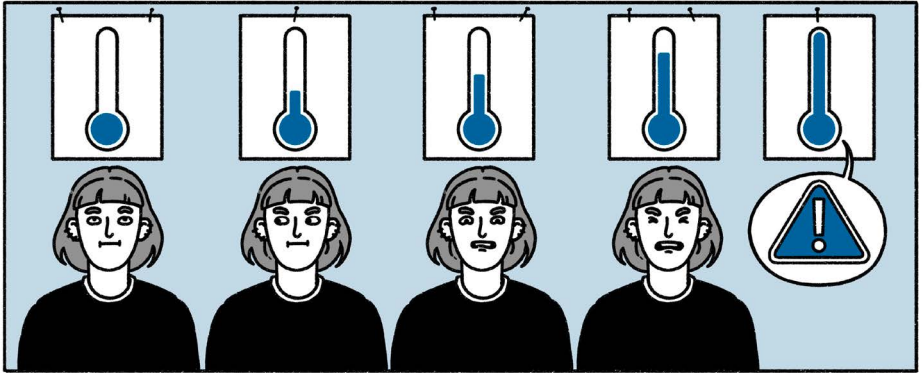
So geht's:

- Macht vier Linien auf dem Boden mit Klebeband, Seil oder Stiften.
- Eine Person wählt ein Gefühl.
Zum Beispiel: Wut, Freude, Angst.
- Sie präsentiert das Gefühl mit Körper und Gesicht, ohne Worte.
- Sie zeigt das Gefühl erst schwach, dann stark.
- Start ist an Linie 1 = ganz schwach, 2 = wenig, 3 = mittel, 4 = stark.
- Danach macht sie das Gefühl wieder schwächer von 4 bis 1.
- Die anderen erraten, welches Gefühl gezeigt wurde.
- Dann ist die nächste Person dran.



Nach dem Spiel:

- Woran erkennt ihr ein starkes Gefühl bei euch?
- Was hilft euch, wenn ein Gefühl sehr stark wird?



Gefühlstheater

Ziel: Gefühle regulieren, Empathie stärken

Zeit: ca. 45 Minuten (inkl. Vorbereitung und Aufführung)

Gruppengröße: 10–30 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Optional: eine Liste mit Orten und Gefühlen vorbereiten
(z.B. „Ort: U-Bahn; Gefühle: müde, aufgeregt, überfordert“)

Beim „Gefühlstheater“ stellen kleine Teams in kurzen Szenen Gefühle dar, ohne sie zu benennen. Die anderen erraten, welche Emotionen gespielt wurden. Die Übung macht sichtbar, wie unterschiedlich Menschen Gefühle zeigen, und stärkt so Empathie und den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen.

So geht's:

- Teile die Gruppe in Teams von 5–6 Personen.
- Gib jedem Team einen Ort (z.B. „auf einem Berg“, „in der U-Bahn“) und drei Gefühle (z.B. „müde“, „aufgeregt“, „glücklich“).
- Erkläre die Regeln:
 - Die Teams haben 25 Minuten Zeit für die Planung eines Mini-Theaterstücks (3–5 Minuten).
 - Alle drei Gefühle und der Ort müssen vorkommen.
 - Jede Person macht nach Möglichkeit mit. Auch ohne Text ist ein Mitspielen möglich.
- Nach der Planung präsentieren die Teams nacheinander ihre Stücke.
- Die anderen raten, welche Gefühle dargestellt wurden.



Reflexion:

Wie war es, die Gefühle darzustellen?

Was hat euch geholfen, die Gefühle bei anderen zu erkennen?



Botschaft des Spiels:

„Alle Menschen haben Gefühle, aber wir zeigen sie auf ganz unterschiedliche Weise. Deshalb ist es wichtig zu verstehen: Was wir von außen sehen, ist nicht immer das, was im Inneren einer Person vorgeht.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Behalte den Raum im Blick und achte darauf, dass die Übung und die dazustellenden Szenen bei niemandem Stressreaktionen auslösen. Suche, falls notwendig, das Gespräch und biete die Möglichkeit zum Rückzug an.



Ziel:

- Schafft ihr es, Gefühle auszudrücken und sie bei anderen zu erkennen?



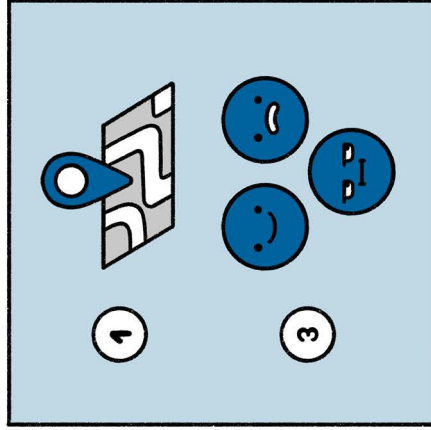
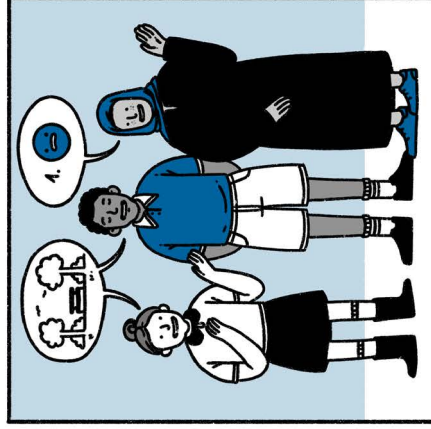
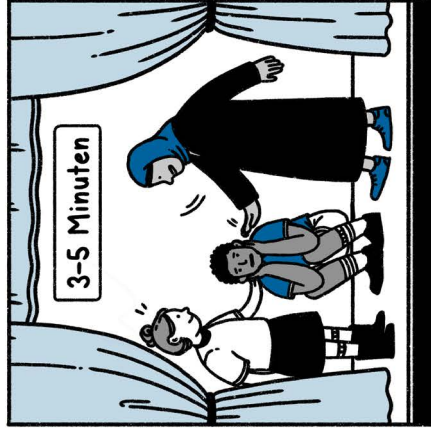
So geht's:

- Bildet Teams (5–6 Personen).
- Ihr bekommt einen Ort und drei Gefühle oder sucht euch beides selbst aus.
- Plant ein Mini-Theaterstück (3–5 Minuten). Dafür habt ihr 25 Minuten Zeit. Baut alle drei Gefühle und den Ort ein.
- Verteilt die Rollen. Nicht alle müssen einen Text haben.
- Führt euer Stück den anderen vor.
- Die anderen raten die Gefühle.



Nach dem Spiel:

- Was lief gut? Was war schwierig?
- Was hilft euch dabei, zu verstehen, dass andere ihre Gefühle anders zeigen?



Stress ... und dann?

Ziel: Stress verstehen und Wege finden, damit umzugehen.

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 10–20 Personen

Material: Flipchart oder Tafel, Kreide/Marker, Papier, Stifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Was verursacht Stress? Wie zeigt er sich und was kann helfen, besser damit umzugehen? Bei dieser Übung wird deutlich, dass Menschen ganz unterschiedliche Stressauslöser haben und nicht für alle dieselben Strategien hilfreich sind.

So geht's:

- Erkläre, dass Stress zum Leben dazugehört und wir lernen können, mit diesem umzugehen.
- Tausche dich mit den Jugendlichen zu folgenden Fragen aus:
 - „Was verursacht Stress bei euch?“
 - „Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid?“
- Du kannst zur Unterstützung für alle sichtbar eine Tabelle zeichnen und die gesammelten Stressursachen sowie die körperlichen und emotionalen Stresssignale dort eintragen.
- Erkläre, dass ihr heute die drei Punkte zum Umgang mit Stress besprechen werdet, und schreibe sie für alle sichtbar auf:
Bewusstsein – Gleichgewicht – Beziehung.
- Tauscht euch gemeinsam darüber aus, wie diese drei Punkte mit Stressbewältigung zusammenhängen:

- **Bewusstsein:** Was passiert bei Stress und wie nehmt ihr Stress wahr? Körperlich und emotional. Dafür kann auch die vorherige Sammlung der Stresssignale genutzt werden.
- **Gleichgewicht:** Was braucht ihr, um euer Leben in Balance zu halten? (z. B. Schule, Freizeit, Ruhe oder Bewegung).
- **Beziehungen:** Wer hilft euch, wenn ihr gestresst seid? (z. B. Freund*innen, Familie, Haustiere)
- Die Jugendlichen notieren nun ihre persönlichen drei Punkte der Stressbewältigung auf einem Papier. Wenn sie möchten, können sie die Punkte im Anschluss mit der Gruppe teilen.



Reflexion:

„Was habt ihr gelernt, um mit Stress umzugehen?“



Botschaft der Übung:

„Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Wir können aber Signale für Stress erkennen und Wege finden, mit Stress umzugehen.“

Hinweis:

- Diese Übung kann bei einigen Jugendlichen belastende Erfahrungen berühren. Führe sie daher nur durch, wenn du die Gruppe gut kennst und einschätzen kannst, wie offen ein Austausch möglich ist. Biete den Jugendlichen auch einen Ausstieg aus der Übung an.
- Wenn ein Austausch in der Gruppe für einzelne überfordernd sein könnte, ist auch ein Gespräch zu zweit möglich.
- Finde heraus, welche Unterstützungsangebote (z. B. Vertrauenslehrkräfte oder externe Beratungsstellen) du im Bedarfsfall nennen kannst.

Stress ... und dann?

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, zu verstehen, warum Stress entsteht und Wege zu finden damit umzugehen?



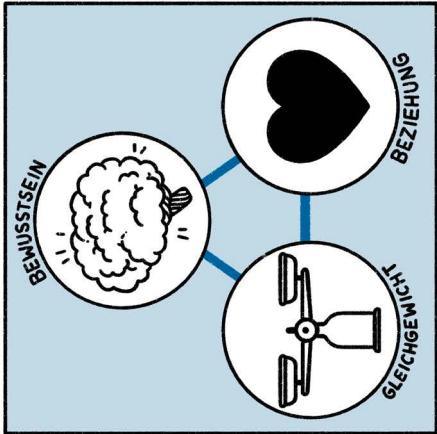
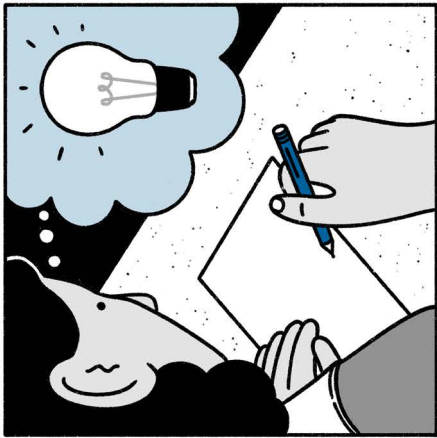
So geht's:

- Sammelt gemeinsam:
 - Was stresst euch?
 - Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid? Was passiert im Körper? Wie fühlt ihr euch?
- Schreibt für euch auf, wie ihr Stress erlebt und was euch bei Stress hilft:
 - **Bewusstsein:** Was passiert bei Stress und wie nehmt ihr Stress wahr? Körperlich (z.B. Muskelspannung, Kopfschmerzen) und emotional (z.B. Wut, Angst, Überforderung)
 - **Gleichgewicht:** Was braucht ihr, um euer Leben in Balance zu halten? (z.B. Schule, Freizeit, Ruhe oder Bewegung)
 - **Beziehungen:** Wer hilft euch, wenn ihr gestresst seid? (z.B. Freund*innen, Familie, Haustiere)



Nach dem Spiel:

- Was habt ihr gelernt, um mit Stress umzugehen?



Gemeinsamkeiten

Ziel: Beziehungsfähigkeit stärken, Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen

Zeit: ca. 30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei „Gemeinsamkeiten“ nennen die Jugendlichen reihum Dinge, die sie mögen. Alle, die das Gleiche mögen, treten in die Kreismitte. So wird auf spielerische Weise sichtbar, was die Gruppe verbindet und was jede Person einzigartig macht. Die Übung kann auch ein guter Einstieg sein, wenn jemand neu in eine Gruppe kommt.

So geht's:

- Bildet einen großen Kreis.
- Erkläre die Regeln:
 - Eine Person geht in die Mitte und nennt etwas, das sie mag (z. B. Lieblingsessen, Lieblingsfilm).
 - Alle, die das Gleiche mögen, kommen ebenfalls in die Mitte.
 - Mag niemand dasselbe, klatschen alle für die Person in der Mitte.
 - Danach ist die nächste Person an der Reihe, bis jede Person einmal in der Mitte war.
- Betone, dass Unterschiede genauso wertvoll sind wie Gemeinsamkeiten.



Reflexion:

Warum sind Gemeinsamkeiten wichtig? Warum sind Unterschiede wichtig?



Botschaft des Spiels:

„Unterschiede machen uns spannend, Gemeinsamkeiten verbinden uns. Beides ist wichtig für ein gutes Miteinander.“



Mögliche weitere Varianten:

Statt allein in die Mitte zu gehen, können die Jugendlichen zuerst auch zu zweit eine Gemeinsamkeit suchen. Gemeinsam gehen sie dann in den Kreis. Wer dasselbe mag, kommt ebenfalls in die Kreismitte.

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Vor der Übung kann es helfen, der Gruppe ein paar Minuten zum Überlegen zu geben. Falls es den Jugendlichen hilft, kann auch eine gemeinsame Kategorie gewählt werden, wie Essen oder Tiere. Die Jugendlichen nennen dann aus dieser Kategorie etwas, das sie mögen (zum Beispiel ihr Lieblingssessen oder ihr Lieblingstier).

Gemeinsamkeiten

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei euch zu finden?



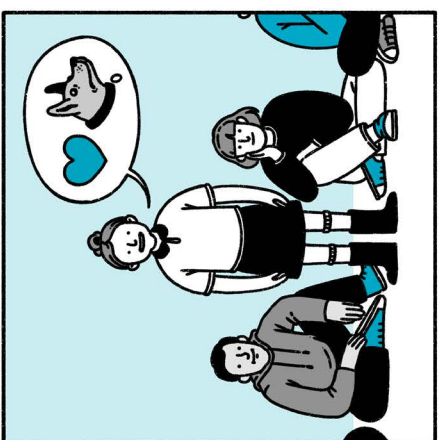
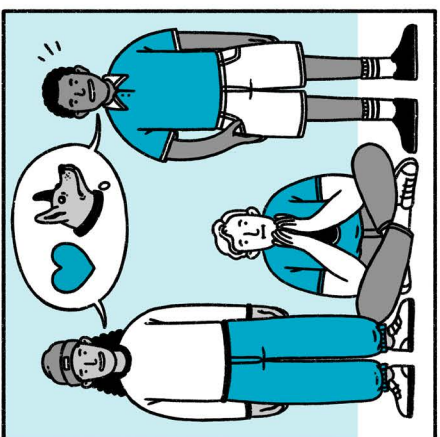
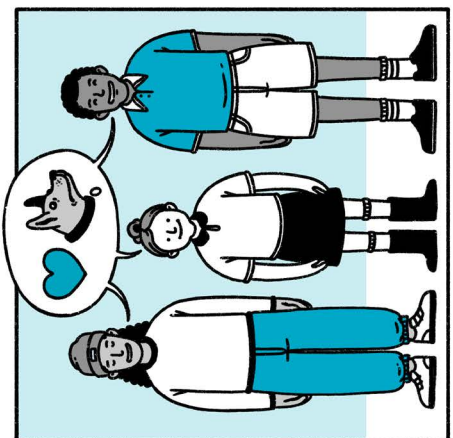
So geht's:

- Setzt euch in einen großen Kreis.
- Eine Person beginnt. Sie geht in die Mitte und sagt, was sie mag (z. B. ihr Lieblingsessen oder Lieblingstier).
- Wer das Gleiche mag, kommt in die Mitte.
- Mag niemand das Gleiche, klatschen alle für die Person in der Mitte.
- Danach ist die nächste Person dran.



Nach dem Spiel:

- Was hat euch überrascht?
- Warum sind Unterschiede wichtig?
- Warum sind Gemeinsamkeiten wichtig?



Eine Maschine herstellen

Ziel: Teamarbeit erleben, die eigene Rolle im Team erkennen

Zeit: 15–30 Minuten

Gruppengröße: 5–20 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei „Eine Maschine herstellen“ bauen Kleingruppen gemeinsam aus den eigenen Körpern eine Maschine. Dabei übernimmt jede Person eine eigene Funktion und stellt diese dar. Die Übung lässt Teamarbeit körperlich erfahrbar werden und zeigt, dass jede Person etwas Eigenes mit- und einbringt. Wenn alle Teile zusammenpassen und -arbeiten, läuft's wie bei einer Maschine.

So geht's:

- Teile die Gruppe in Teams von 4–5 Personen.
- Erkläre die Regeln:
 - Jedes Team baut mit den eigenen Körpern eine Maschine.
 - Die Maschine kann real sein (z. B. Auto, Uhr, Lampe) oder frei erfunden.
 - Jede Person übernimmt eine Funktion in der Maschine.
 - Geräusche sind in der Darstellung erlaubt, aber keine Worte.
- Ablauf:
 - Die Teams haben 10 Minuten Zeit für Planung und Ausprobieren.
 - Danach präsentiert jedes Team seine Maschine.
 - Jede Person erklärt kurz ihre Funktion in der Maschine.
 - Nach der Präsentation wird dem Team von den anderen applaudiert



Reflexion:

Wie war es, gemeinsam eine Maschine zu bauen?



Botschaft des Spiels:

„Genau wie bei den Maschinen bestehen auch Gruppen aus verschiedenen Personen, die etwas Eigenes, Wichtiges beitragen.“



Mögliche weitere Varianten:

- Die Übung lässt sich auch als Ratespiel gestalten, bei dem die anderen Teams die dargestellte Maschine erkennen müssen.
- Die Maschinen können vielfältig und frei erfunden sein. Kreativität ist erlaubt!

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Wenn Teams Schwierigkeiten bei der Wahl einer Maschine haben, können ein bis zwei Beispiele gegeben werden.
- Niemand wird zu körperlicher Nähe gezwungen. Die Teile der Maschine müssen sich nicht berühren, wenn das für die Jugendlichen unangenehm ist. Dies kann auch bei der Teameinteilung beachtet werden, wenn Jugendliche ihre Teams zum Beispiel selbst wählen.

Eine Maschine herstellen

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, zusammen eine Maschine zu bauen?



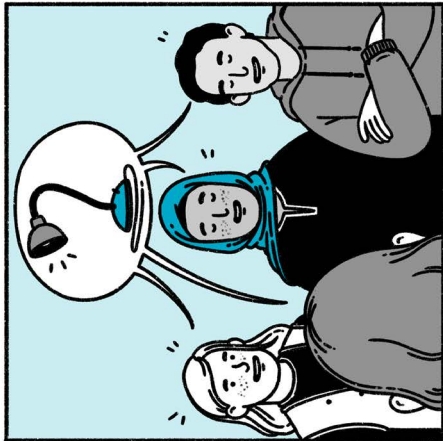
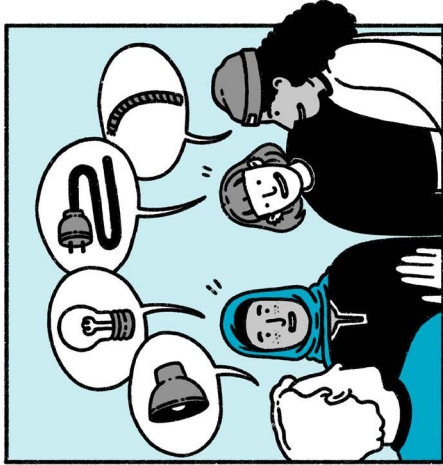
So geht's:

- Bildet Gruppen von 4–5 Personen.
- Überlegt zusammen: Welche Maschine wollt ihr sein?
Zum Beispiel: Auto, Uhr, Lampe. Ihr könnt auch eine Maschine erfinden.
- Stellt die Maschine dar, nur mit euren Körpern. Geräusche sind erlaubt, aber keine Worte.
- Jede Person ist ein Teil der Maschine und macht eine Bewegung (und ein Geräusch).
- Übt eure Maschine ein paar Minuten.
- Zeigt eure Maschine den anderen. Jede Person sagt kurz, welches Teil sie ist.



Nach dem Spiel:

- „Wie war es, gemeinsam eine Maschine zu bauen?“
- „Wie habt ihr entschieden, welche Rolle jede Person übernimmt?“



Identitätsmolekül

Ziel: Eigene Zugehörigkeiten sichtbar machen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen

Zeit: 30 Minuten

Gruppengröße: beliebig

Material: Papier/Papiervorlagen, Stifte

Vorbereitung: ggf. Vorlage erstellen und ausdrucken

Das „Identitätsmolekül“ lädt die Jugendlichen dazu ein, sich mit den Zugehörigkeiten zu unterschiedlichen sozialen Gruppen auseinanderzusetzen. Die Übung macht so die Vielfalt von Identitäten bewusst und zeigt, wie verschiedene Rollen und Zugehörigkeiten uns prägen. Darüber hinaus bietet die Übung auch die Möglichkeit, über Gemeinsamkeiten ins Gespräch zu kommen.

So geht's:

- Verteile Papier und Stifte.
- Erkläre die Aufgabe:
 - Die Aufgabe wird nach dem Think-Pair-Share-Prinzip durchgeführt: Zunächst wird das Blatt in Einzelarbeit ausgefüllt, anschließend tauschen sich die Jugendlichen zu zweit aus, um dann in einem dritten Schritt nochmal gemeinsam in der Gruppe zu reflektieren.
 - Der eigene Name (alternativ eine Zeichnung oder ein Foto) kommt in den mittleren Kreis. An den mittleren Kreis sind weitere Kreise angefügt, in die die Jugendlichen eintragen, welche Rollen sie in ihrem Leben einnehmen. Das können zum Beispiel Rollen wie Bruder/Schwester, Freund*in, Sportler*in oder Schüler*in sein.

- Nach dem Ausfüllen tauschen sich die Jugendlichen über ihre unterschiedlichen Rollen und Gemeinsamkeiten aus.
- In einem dritten Schritt wird in der großen Gruppe besprochen, welche Gruppenzugehörigkeiten mit den einzelnen Rollen verbunden sind (zum Beispiel Schulklasse, Familie oder Sportteam).



Reflexion:

Was habt ihr über euch entdeckt? Warum sind diese Dinge wichtig?
Welche eurer Rollen habt ihr selbst gewählt und welche nicht?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt gesehen, wie vielfältig eure Identität ist und wie verschiedene Zugehörigkeiten uns und unser Leben prägen.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Zum Beginn der Übung kann es hilfreich sein, Schlüsselbegriffe wie „Identität“ oder „Zugehörigkeit“ zu erklären. Auch kann gesammelt werden, wie diese Begriffe in verschiedenen Sprachen heißen.
- Ein eigenes ausgefülltes Identitätsmolekül der pädagogischen Fachkraft kann als Hilfestellung für die Jugendlichen dienen. Dies kann gleichzeitig auch die Beziehung zu den Jugendlichen positiv stärken.
- Als Hilfe zum Ausfüllen können Beispiele aus verschiedenen Lebenswelten genannt werden (Hobbies, Freund*innen, Familie, Religion, Schule).



Ziel:

- Findet heraus, wo ihr euch zugehörig fühlt.



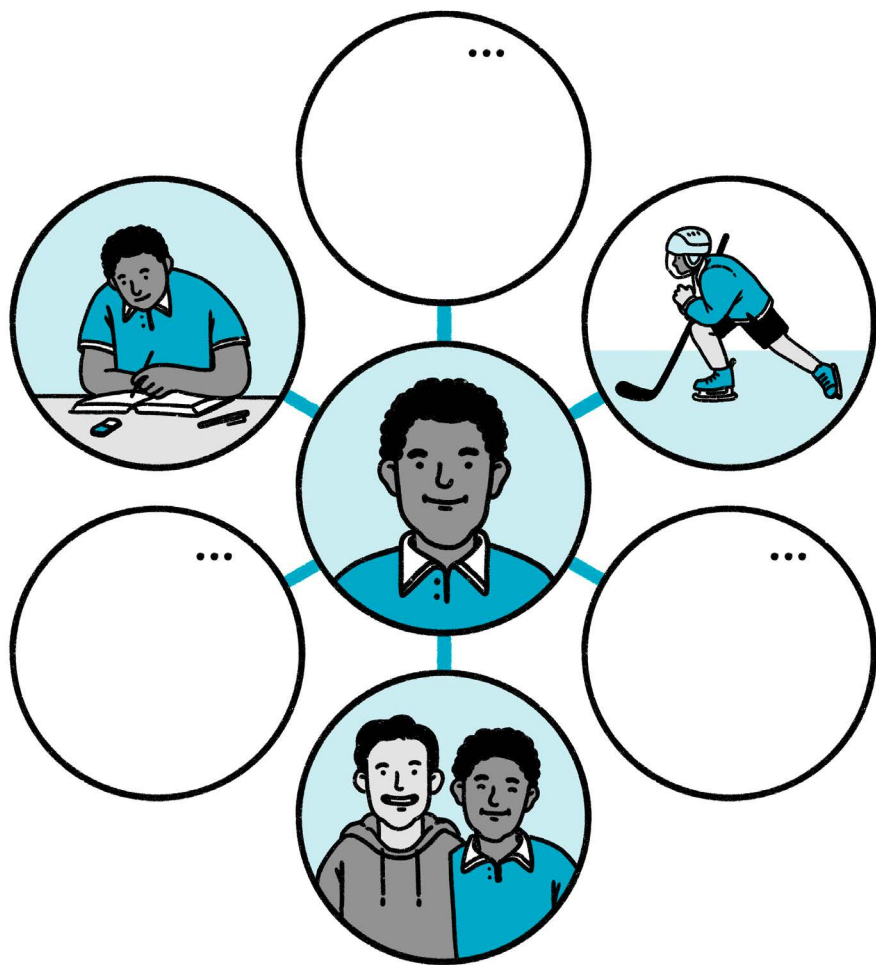
So geht's:

- Schreib deinen Namen in einen Kreis in der Mitte des Blatts.
- Denk darüber nach, welche Rollen du in deinem Leben hast (z. B. Tochter/Sohn, Mitschüler*in, Basketballer*in).
- Schreibe diese Dinge in neue Kreise auf dem Blatt. Verbinde die Kreise mit deinem Namen in der Mitte.
- Du entscheidest, wie viele Kreise du machst. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
- Wenn du magst, tausch dich danach mit anderen aus, oder behalte es für dich.



Nach dem Spiel:

- Was habt ihr über euch entdeckt?
- Warum sind diese Dinge wichtig?



Stoppen, Denken, Handeln

Ziel: Lösungen für Konflikte finden und ausprobieren

Zeit: ca. 30 Minuten

Gruppengröße: 8–20 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei „Stoppen, Denken, Handeln“ lernen die Jugendlichen eine einfache Strategie kennen, um in Konflikten ruhig zu bleiben: kurz innehalten, nachdenken, dann handeln. In eigenen Rollenspielen probieren sie die drei Schritte aus.

So geht's:

- Erkläre die drei Schritte, die bei Konflikten helfen können:
 - **Stoppen:** Eine kurze Unterbrechung und Pause machen, tief durchatmen.
 - **Denken:** Was stört mich gerade und warum? Was stört die andere Person und warum? Gibt es eine Lösung, die für uns beide gut ist?
 - **Handeln:** Zurück zur anderen Person gehen und eine Lösung vorschlagen.
- Frage die Jugendlichen, welche Konflikte in ihrem Alltag vorkommen, und stelle die drei Schritte an einem Beispiel vor.
- Teile die Jugendlichen in Gruppen von maximal 4 Personen auf.
- Jede Gruppe erstellt ein eigenes Rollenspiel zu einem Konflikt aus ihrem Alltag, in dem sie die drei Schritte durchspielt.
- Nach 10 Minuten präsentieren die Gruppen ihre Rollenspiele.



Reflexion:

Wie habt ihr mit *Stoppen – Denken – Handeln* euren Streit gelöst?
Warum hilft es, kurz Pause zu machen?



Botschaft des Spiels:

„Kurz innezuhalten hilft uns dabei, unsere Bedürfnisse und die der anderen Person besser wahrzunehmen. So können wir besser eine Lösung finden, die für alle gut ist.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Niemand muss persönliche Konflikte teilen. Um trotzdem die drei Schritte einzuüben, können Konfliktbeispiele aus Schule, Familie und der digitalen Welt vorbereitet und den Jugendlichen zur Verfügung gestellt werden.
- Für die drei Schritte können Handbewegungen oder Symbole als Merkhilfe vereinbart und genutzt werden.
- Der erste Schritt „Stoppen“ kann mit kurzen Atem- und Achtsamkeitsübungen (z. B. Bauchatmung) verbunden werden.
- Bei der Übung kann es hilfreich sein, zu erklären, was „Bedürfnisse“ sind. Unter dem Titel „Bedürfnisgläser“ finden sich online verschiedene Vorlagen zur gemeinsamen Erarbeitung.

Stoppen, Denken, Handeln

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, Konflikte zu lösen, bevor sie eskalieren?



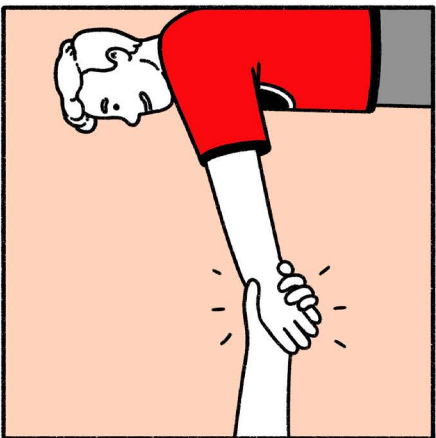
So geht's:

- Geht in Kleingruppen zusammen und überlegt euch einen Konflikt aus eurem Alltag.
- Spielt diesen Konflikt als Rollenspiel durch und achtet dabei auf folgende Schritte:
 - **Stoppen:** Mach kurz Pause. Sag zum Beispiel „Ich brauche zwei Minuten, um runterzukommen.“ Atme tief durch.
 - **Denken:** Überlege, was dich gerade stört und warum. Was stört die andere Person und warum? Gibt es eine Lösung, die für euch beide gut ist?
 - **Handeln:** Geh zurück, entschuldige dich für deinen Teil und schlage eine Lösung vor, die für beide passt.
- Stellt euch die Szenen gegenseitig vor.



Nach dem Spiel:

- Wie habt ihr mit *Stoppen – Denken – Handeln* euren Streit gelöst?
- Warum hilft es, kurz Pause zu machen?



Zauberstab

Ziel: Eine Herausforderung meistern, neue Lösungen finden

Zeit: ca. 25 Minuten

Gruppengröße: 5–12 Personen

Material: Ein langer, leichter Stab (z. B. Bambusrohr, Holzleiste, Slalomstange aus dem Sportbereich)

Vorbereitung: Stab bereitlegen, Hindernisse im Raum beseitigen

Bei „Zauberstab“ balanciert die ganze Gruppe einen leichten Stab auf ihren Fingern und versucht, ihn gemeinsam langsam auf den Boden zu bringen. Was einfach klingt, verlangt genaue Absprache und Geduld.

So geht's:

- Teile die Gruppe in Teams von 5–12 Personen.
- Erkläre die Regeln:
 - Der Stab darf nicht fallen.
 - Jede Person muss immer Kontakt zum Stab halten.
 - Der Stab darf nur mit dem einen Zeigefinger berührt werden.
- Durchführung:
 - Zwei Reihen stehen sich gegenüber mit ca. 2 Metern Abstand.
 - Jede Person streckt eine Hand auf Hüfthöhe nach vorne und streckt den Zeigefinger aus.
 - Die Zeigefinger der Teilnehmenden berühren sich nicht.
 - Der Stab wird auf die ausgestreckten Zeigefinger gelegt, sodass er von allen gemeinsam balanciert wird.
- Aufgabe: Bringt den Stab gemeinsam langsam auf den Boden. Wird eine der Regeln gebrochen, wird neu angefangen.



Reflexion:

- Welche Dynamik war vor allem zu Beginn zu beobachten?
- Was hat die Frustration verstärkt, was hat geholfen?
- Wer hat welche Ideen eingebracht, und wie wurden sie von der Gruppe aufgenommen?
- Wie wurde eine Führungsrolle in der Gruppe bestimmt?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt geübt, dass gemeinsame Herausforderungen oft nur gelingen, wenn ihr aufmerksam aufeinander hört, verschiedene Ideen einbezieht und auch bei Schwierigkeiten geduldig zusammenarbeitet.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Wenn die Gruppe die Übung nicht kennt, geht der Stab am Anfang oft nach oben statt nach unten. Das ist normal und Teil der Übung. Achte daher auf genügend Platz nach oben.
- Gerade in der Anfangsphase kann eine frühzeitige Pause helfen, in der die Gruppe sich Strategien überlegen kann, wie sie den Stab nach unten befördert.



Ziel:

- Schafft ihr es, gemeinsam einen Stab auf den Boden zu bringen?



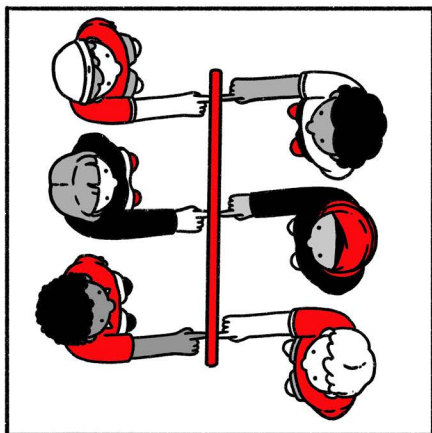
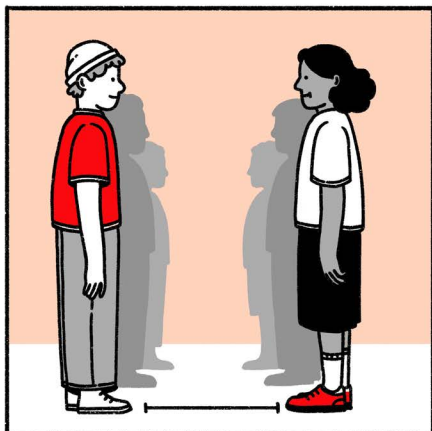
So geht's:

- Teilt euch in Gruppen (5–12 Personen).
- Stellt euch gegenüber in zwei Reihen mit ca. 2 Meter Abstand.
- Streckt eine Hand auf Hüfthöhe nach vorne und streckt den Zeigefinger aus.
- Eure Zeigefinger sind nebeneinander und berühren sich nicht.
- Legt den Stab oben auf alle Finger.
- Bringt den Stab gemeinsam langsam auf den Boden. Ihr dürft dabei miteinander sprechen.
- Regeln:
 - Der Stab darf nicht fallen.
 - Jede Person muss immer Kontakt zum Stab halten.
 - Der Stab darf nur mit dem einen Zeigefinger berührt werden.
 - Wird eine der Regeln gebrochen, wird neu angefangen.



Nach dem Spiel:

- Wie ging es euch während des Spiels?
- Welche Dynamik habt ihr beobachtet?



Chaos

Ziel: Regeln für respektvolle Kommunikation entwickeln

Zeit: ca. 30 Minuten

Gruppengröße: ab 2 Personen

Material: Nicht erforderlich

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Bei „Chaos“ erleben Jugendliche, wie sich ein Gespräch anfühlt, wenn eine Person nicht richtig zuhört oder stört. Durch eine geheime Aufgabenstellung wird bewusst ein Störgefühl erzeugt. Daraus entwickelt die Gruppe anschließend gemeinsam Regeln für eine respektvolle Kommunikation.

So geht's:

- Bitte die Jugendlichen in Zweierteams zusammenzufinden:
 - Jedes Team wählt eine Person, die kurz hinausgeht.
 - Jede Person erhält einen geheimen Arbeitsauftrag. Danach kommen alle wieder zusammen und sprechen miteinander.
- Erkläre die Regeln für die Personen, die im Raum geblieben sind:
 - Jede Person überlegt, wovon sie drei Minuten ohne Unterbrechung erzählen kann.
- Erkläre die Regeln für die Personen, die aus dem Raum gegangen sind:
 - Jede Person überlegt, wie sie das Erzählen des Gegenübers stören kann.
- Bringe die Gruppen wieder zusammen und gib das Startzeichen zum Erzählen.
- Beende nach maximal 5 Minuten die Übung und gehe mit der Gruppe in eine Diskussion über gemeinsame Gesprächsregeln.



Reflexion:

- Wie hat es sich angefühlt, zu erzählen?
Wie hat es sich angefühlt, zu stören?
- Welche Regeln helfen, damit alle gut miteinander reden können?



Botschaft des Spiels:

„Wir alle möchten, dass uns zugehört wird und dass wir ernst genommen werden. Mit Hilfe von gemeinsam aufgestellten Regeln können wir genau darauf achten.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Der „störenden“ Gruppe sollte deutlich gemacht werden, dass keine Beleidigungen genutzt werden dürfen.
- In der Gruppenphase können die Jugendlichen in ihren Familiensprachen erzählen.
- Nach den Gesprächen, spätestens nach der Reflexion, kann es helfen, die aufgetretenen Spannungen und die eingenommene Rolle „abzuschütteln“. Dabei kann der ganze Körper geschüttelt werden, oder z. B. nur Arme oder Beine.
- Abgeleitete Regeln können mit Symbolen visuell unterstützt und im Nachgang im Raum aufgehängt werden.



Ziel:

- Schafft ihr es herauszufinden, wie ihr gut miteinander sprechen könnt?



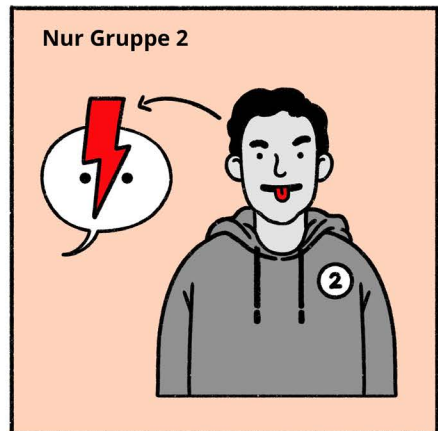
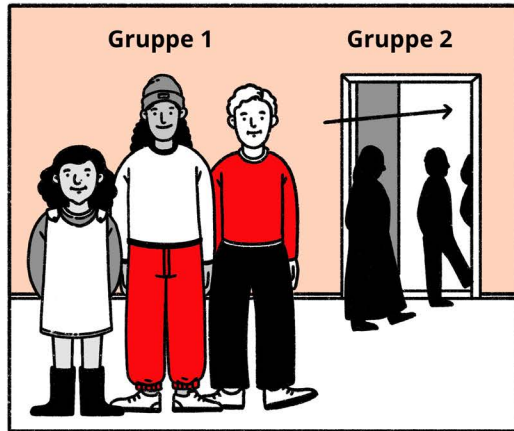
So geht's:

- Bildet Paare (zwei Personen).
- Eine Person geht vor die Tür, die andere bleibt im Raum.
- Die Person im Raum überlegt sich ein Thema, über das sie 3 Minuten lang sprechen kann. Zum Beispiel über das Wochenende, eine Serie oder ein schönes Erlebnis.
- Die Person vor der Tür überlegt sich, wie sie das Erzählen stören kann. Zum Beispiel durch Lautsein, Wegschauen oder Unterbrechen.
- Die Paare kommen zusammen. Eine Person erzählt, die andere stört.
- Spätestens nach 5 Minuten wird gestoppt.
- Gemeinsam wird besprochen, welche Regeln es für gute Gespräche braucht.



Nach dem Spiel:

- Wie hat es sich angefühlt zu erzählen? Wie hat es sich angefühlt zu stören?
- Welche Regeln helfen, damit alle gut miteinander reden können?



Sammeln im Team

Ziel: In Paaren Strategien entwickeln und zusammenarbeiten;
fördert Beharrlichkeit und Teamarbeit

Zeit: ca. 30 Minuten (flexibel)

Gruppengröße: 10–30 Personen

Material: Kleine Steine, Bälle oder Papierkugeln (10 pro Team),
ein Behälter pro Paar

Vorbereitung: Falls erforderlich, Papierkugeln herstellen

Bei „Sammeln im Team“ lösen Zweierpaare gemeinsam eine knifflige Aufgabe: Sie transportieren zehn Gegenstände in einen Behälter, ohne Hände und Gesicht zu benutzen. Dafür müssen sich die Jugendlichen absprechen und verschiedene Strategien ausprobieren.

So geht's:

- Teile die Gruppe in Paare auf.
- Platziere 10 Gegenstände (hier: Steine) zwischen jedem Team und einen Behälter hinter einer der beiden Personen.
- Erkläre die Regeln:
 - Ziel ist, alle 10 Steine in den Behälter zu bringen.
 - Hände und Gesicht dürfen nicht benutzt werden.
 - Fällt ein Stein herunter, kommt er sowie ein weiterer aus dem Behälter (wenn vorhanden) zurück in die Mitte.
 - Gib den Teams Zeit, einen Plan zu entwickeln und Rollen zu verteilen: Wie bewegt und transportiert ihr die Steine? Wer macht was?
- Wenn alle Teams ihre Steine in den Behälter transportiert haben oder eine gesetzte Zeit vorbei ist, endet die Übung.



Reflexion:

Was war leicht, was war schwierig?

Wie viele von euch haben ihren Plan geändert? Warum?



Botschaft des Spiels:

„Es gibt viele Wege zum Ziel. Wenn ein Plan nicht funktioniert, hilft es flexibel zu sein und neue Ideen auszuprobieren.“



Mögliche weitere Varianten:

- Es können mehrere Runden in unterschiedlichen Teams gespielt werden, um Strategien anzupassen und auszuhandeln.
- Zusätzlich kann die Schwierigkeit angepasst werden: Teamgröße; leichtere, schwerere, größere oder kleinere Gegenstände.

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Niemand wird zu körperlicher Nähe gezwungen. Fühlt sich jemand mit einer Strategie nicht wohl, muss diese nicht umgesetzt werden. Dies kann auch bei der Teameinteilung beachtet werden, wenn Jugendliche ihre Teams zum Beispiel selbst wählen.
- Statt den Körper für die Bewegung der Gegenstände zu nutzen, können auch Werkzeuge bestimmt werden, wie ein Stäbchen oder Lineal. Nur diese dürfen den Gegenstand berühren.
- Wenn mehrere Runden gespielt werden, kann zwischendurch gemeinsam überlegt werden: Was hat in den Teams gut funktioniert und warum? Welche Absprachen waren besonders hilfreich?
- Um den Schwierigkeitsgrad anzupassen, können leichtere, schwerere, größere oder kleinere zu bewegendes Materialien verwendet werden (z.B. Papierkugeln, Stifte).

Sammeln im Team

TEAM
KARTE



Ziel:

- Schafft ihr es, ohne Hände und Gesicht 10 Dinge ins Ziel zu bringen?



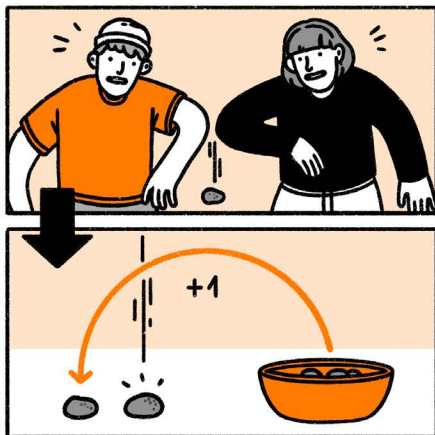
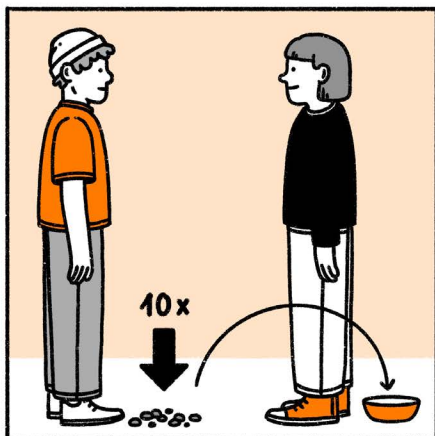
So geht's:

- Bildet Paare (zwei Personen).
- Legt 10 Gegenstände zwischen euch, z. B. Steine, Bälle oder Papierkugeln.
- Stellt einen Behälter hinter eine Person, z. B. eine Box oder Tasse.
- Eure Aufgabe: Bringt alle 10 Gegenstände in den Behälter. Ihr dürft keine Hände benutzen und auch nicht euer Gesicht.
- Macht zuerst einen Plan: Wie hebt ihr die Dinge auf? Wer macht was?
- Fällt ein Gegenstand runter?
 - Legt ihn zurück in die Mitte.
 - Nehmt einen weiteren Gegenstand aus dem Behälter und legt ihn in die Mitte.



Nach dem Spiel:

- Was war euer Plan? Hat er geklappt?
- Habt ihr den Plan geändert? Warum?
- Was war für eine gute Zusammenarbeit wichtig?



Ich bin, Ich kann, Ich habe, Ich werde!

TEAM
KARTE

Ziel: Eigene Stärken, Unterstützer*innen
und Ziele sichtbar machen

Zeit: 20–30 Minuten

Gruppengröße: beliebig

Material: Papier oder Vorlage Arbeitsblatt, Stifte

Vorbereitung: Arbeitsblätter bereitstellen

Bei „Ich bin, Ich kann, Ich habe, Ich werde!“ hält jede Person für sich fest, wer sie ist, was sie kann, was sie hat und was sie sich vornimmt. Die Übung macht eigene Stärken, Ressourcen und Ziele sichtbar.

So geht's:

- Erkläre die vier Bereiche:
 - **Ich bin** ... „Wer bist du?“ (Rollen, z. B. Freund*in, Schüler*in)
 - **Ich kann** ... „Was kannst du?“ (Fähigkeiten, z. B. gut zuhören, kreativ sein)
 - **Ich habe** ... „Was hast du?“ (Ressourcen, z. B. Freund*innen, Dinge, Erinnerungen)
 - **Ich werde** ... „Was wirst du tun?“ (Ziele, Träume, Wünsche)
- Teile leere Blätter oder die illustrierte Vorlage aus.
- Die Jugendlichen füllen ihr Blatt in Einzelarbeit aus. Sie entscheiden selbst, was sie im Anschluss teilen möchten.
- Sprecht gemeinsam über die Übung anhand der Reflexionsfragen.



Reflexion:

- Was hast du über dich entdeckt?
- Warum sind diese Dinge wichtig für dich?
- Wo helfen dir diese Ressourcen im Alltag?
- Was möchtest du in Zukunft ausprobieren oder verändern?
- Wer oder was kann dich dabei unterstützen?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt gesehen, welche unterschiedlichen Dinge, Personen, Fähigkeiten und Ziele zu euch gehören und euch stark machen.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Ein eigenes ausgefülltes Beispiel der pädagogischen Fachkraft kann als Hilfestellung für die Jugendlichen dienen. Dies kann gleichzeitig auch die Beziehung zu den Jugendlichen positiv stärken.
- Als Hilfe zum Ausfüllen können zu Beginn auch gemeinsam Beispiele für die vier Bereiche gesammelt werden. Eine solche Sammlung kann vor allem Jugendlichen, denen zu einem Bereich erstmal nichts einfällt, als Unterstützung dienen.
- Auch bei dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Das Arbeitsblatt wird für alle unterschiedlich aussehen.
- Statt zu schreiben, kann die Übung auch als Collage gestaltet werden. Dafür können Bilder aus Zeitschriften ausgeschnitten und aufgeklebt werden.
- Es kann vorkommen, dass Jugendliche während der Übung auf Ressourcen fokussieren, die sie nicht haben. Ein sensibles Eingehen und gemeinsames Überlegen zu vorhandenen Ressourcen kann in solchen Fällen unterstützen.

Ich bin, Ich kann, Ich habe, Ich werde!

TEAM
KARTE



Ziel:

- Findet eure Stärken und Fähigkeiten heraus und wer euch unterstützt.



So geht's:

- Nimm dir ein Blatt oder kopiere die Vorlage auf der Rückseite.
- Überlege zu den vier Bereichen:
 - **Ich bin** ... „Wer bist du?“ (Rollen, z. B. Freund*in, Gamer*in, Schüler*in)
 - **Ich kann** ... „Was kannst du?“ (Fähigkeiten, z. B. gut zuhören, kreativ sein)
 - **Ich habe** ... „Was hast du?“ (Ressourcen, z. B. Freund*innen, Dinge, Erinnerungen)
 - **Ich werde** ... „Was wirst du tun?“ (Ziele, Wünsche, Träume)
- Du hast ca. 15 Minuten Zeit. Du kannst schreiben oder malen.
- Tauscht euch über eure ausgefüllten Blätter aus, wenn ihr möchtet.

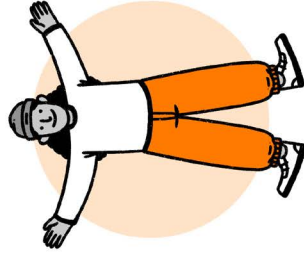


Nach dem Spiel:

- Was habt ihr über euch gelernt?
- Warum sind diese Dinge wichtig für euch?

Ich bin ...

Ich kann ...



Ich habe ...

Ich werde ...

Starke Vorbilder

Ziel: Inspiration, Selbstvertrauen und Motivation durch Vorbilder stärken

Zeit: ca. 30–45 Minuten

Gruppengröße: Kleingruppe oder Klasse (4–20 Personen)

Material: Papier, Stifte, ggf. Bilder der Vorbilder, digitale Geräte mit Internetzugang

Vorbereitung: Liste mit Vorschlägen für Vorbilder erstellen, Fotos bereitlegen

Bei „Starke Vorbilder“ setzen sich die Jugendlichen mit inspirierenden Persönlichkeiten auseinander: Sie sammeln Vorbilder, wählen eine Person aus, recherchieren ihren Weg und stellen sie der Gruppe vor.

So geht's:

- Sammle gemeinsam mit den Jugendlichen, welche Menschen ihnen als Vorbilder dienen. Welche beeindruckenden Menschen kennen sie? Wer inspiriert sie? Die Namen können aufgeschrieben oder es können auch Bilder von den Personen aufgehängt werden.
- Jede Person wählt ein Vorbild, mit dem sie sich näher auseinandersetzt.
- Die Jugendlichen suchen einzeln oder in Kleingruppen Informationen zusammen:
 - Was hat die Person erreicht?
 - Welche Hindernisse hat sie überwunden?
 - Warum ist sie ein Vorbild?
- Anschließend stellen die Jugendlichen „ihre“ Vorbilder vor.



Reflexion:

Was hat dich an den Vorbildern überrascht?

Kennst du ähnliche Menschen in deinem Umfeld?



Botschaft des Spiels:

„Ihr habt verschiedene beeindruckende Personen kennengelernt und gesehen, wie sie mit Mut, Ausdauer und Selbstvertrauen ihren Zielen nähergekommen sind.“

Hilfestellungen für die Umsetzung:

- Als Vorbereitung kann eine Liste mit Vorschlägen für Vorbilder erstellt werden. Achte darauf, dass unter den Vorschlägen auch Personen mit Behinderung und aus der BIPoC- und LGBTIQ-Community vertreten sind. Vorbilder können Aktivist*innen, Wissenschaftler*innen, Sportler*innen, Künstler*innen oder auch bekannte Personen von Social Media sein.
- Die Vorschläge können als Name oder Bild im Raum ausgelegt oder an die Wand gehängt werden. Mit noch leeren Stellen oder Zetteln kann den Jugendlichen verdeutlicht werden, dass sie weitere Beispiele ergänzen sollen.
- Die ausgesuchten Vorbilder müssen keine öffentlichen Personen sein. Die Jugendlichen können auch ein Familienmitglied, Freund*innen oder Bezugspersonen (z. B. Sporttrainer*innen) aus ihrem Umfeld vorstellen.
- Plane genügend Zeit für die Recherche ein und unterstütze bei Bedarf bei der Suche oder bei der Auswahl von Informationen.
- Zur Vorstellung können die Jugendlichen auch ein Portrait oder eine Collage zur ausgewählten Person erstellen.



Ziel:

- Findet heraus, welche Person euch beeindruckt und warum.



So geht's:

- Überlegt zuerst gemeinsam: Welche beeindruckenden Menschen kennt ihr?
- Schreibt die Namen auf.
- Wählt die Person aus, die euch am meisten interessiert. Das könnt ihr allein oder in kleinen Gruppen machen.
- Sammelt Informationen:
 - Was hat sie erreicht?
 - Was war schwer?
 - Warum ist sie stark?
- Erzählt der Gruppe, was euch beeindruckt.
- Wenn ihr wollt, könnt ihr ein Portrait oder eine Collage zur Person erstellen.



Nach dem Spiel:

- Was kannst du von der Person lernen?
- Kennst du ähnliche Menschen in deinem Umfeld?

