



Auf der Jagd nach Erinnerungen

- Der Trainer legt Zettel mit verschiedenen darauf geschriebenen Sätzen oder Wörtern (z. B.: Haus, Freund, erstes Mal, Spiel ...) in eine Tasche oder einen Korb.
- Danach bittet er/sie jeden Teilnehmer, ein Blatt Papier und einen Stift mitzunehmen.
- Der Trainer bittet alle Teilnehmer, ein Wort aus dem Korb zu ziehen und es nicht mit dem Rest der Gruppe zu teilen.
- Jeder Teilnehmer, der mit diesem Wort beginnt, hat 30 Minuten Zeit, eine symbolische Zeichnung anzufertigen, die eine vergangene Erinnerung und ein mögliches zukünftiges Projekt im Zusammenhang mit diesem Wort erzählt.

Sobald die Zeit abgelaufen ist, kann jeder Teilnehmer, je nachdem, wer sich wohler fühlt, die Zeichnung zeigen und im Detail erzählen, was die Zeichnung darstellt und welche Emotionen mit der Erinnerung und dem zukünftigen Projekt verbunden sind. Alle Teilnehmer sollten versuchen zu erklären, warum vergangene und zukünftige Erfahrungen zusammenhängen und auf welche Weise die Vergangenheit die Zukunft verändern kann.





Beherrschung von Bewegung

- Gehen Sie durch den Weltraum und entdecken Sie ihn so oft wie möglich. Manchmal bleiben Sie stehen und schauen sich einfach um, nachdem Sie dem Spaziergang gefolgt sind. Sie können damit spielen, Blickkontakt mit anderen herzustellen. Entdecken Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich im gesamten Raum oder nur in einem sehr kleinen Bereich bewegen.
- Zeit: Langsame Bewegung, als ob Sie einen Schmetterling fangen möchten.
- Schnelle Bewegung mit einer Drehung.
- Fließbewegung / Plötzliche Bewegungen, Schlagen in der Luft.
- Gewicht: Bewegen Sie sich mit leichtem Gewicht oder schwerem Gewicht.
- Nachdem sie diese Bewegungen ausprobiert haben, können sie beginnen, sie frei zu kombinieren und sich im Raum zu bewegen.
- Die Einladung besteht darin, dass sie sich zusammenschließen und vernetzen können: Sie können zu zweit oder zu dritt in kleinen Gruppen umherziehen.
- Vorgestellter Bereich: Jemand bewegt sich in dem Bereich, dem jeder beitreten kann, nachdem er austritt und sich verändert, mindestens 1 Person.

Am Ende sitzen alle an den Seiten des Raumes. Jeder kann den mittleren Bereich betreten, jeder kann ihn jederzeit beitreten oder austreten. Die Einladung besteht darin, dass sich mindestens eine Person im Raum bewegt, es sind aber auch kleine sinnvolle Pausen möglich. Die Inspiration der Bewegungen sind die 4 Elemente der Laban-Methode (Raum, Zeit, Gewicht, Fluss).





Finden Sie Ihr Kinesphäre

- Gehen Sie durch den Weltraum und entdecken Sie ihn so oft wie möglich. Manchmal höre ich einfach auf, mich umzusehen; Danach setzen Sie die Wanderung fort. Entdecken Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich im gesamten Raum oder nur in einem sehr kleinen Bereich bewegen.
- Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie das Gefühl haben, dass Sie sich ausreichend bewegen. Versuchen Sie zu spüren, wie viel Raum Sie mit Ihrem Körper nutzen. Machen Sie kleine Bewegungen, um zu spüren, wie viel Platz uns nutzen.
- Erhöhen Sie die Größe Ihrer Bewegungen. Bleiben Sie am selben Ort, aber bewegen Sie sich darin. Wie lange können Sie Ihre Körperteile erreichen?
- Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einer riesigen Blase, die so groß ist, wie Sie erreichen können. Sie können die Seiten mit Ihren ausgestreckten Armen oder Beinen oder Ihrem Kopf berühren. Dieser Bewegungsbereich ist Ihre Kinesphäre.
- Bewegen Sie sich in Ihrer Kinesphäre. (Geben Sie Zeit, 2-4 Minuten)
- Finden Sie langsam – sehr langsam zu Ihrem immer kleiner werdenden Tanz zurück. Stoppen.





Ankunft im Raum und Körper

- Gehen Sie in einem angenehmen Tempo/Geschwindigkeit durch den Raum/Raum des Workshops. Nicht im Kreis, sondern an die Orte gehen, an denen weniger Menschen sind, um den Menschenstrom auszuweichen.
- Schauen Sie sich im Raum um, gehen Sie zu den Orten und Objekten, auf die sie neugierig sind, schauen Sie sie an, berühren Sie sie sogar. Machen Sie sich mit dem Raum vertraut.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst. Zuerst auf Ihre Füße, wie diese beim Gehen mit dem Boden in Kontakt kommen. Bewegen Sie die Füße. (Geben Sie den Körperteilen von den Füßen bis zum Kopf Anweisungen, sich zu bewegen, zu schütteln, zu kreisen, um zum Körpergefühl zu gelangen.)
- Gehen Sie weiter. Das angenehme Tempo ist jetzt Stufe 5. (Geben Sie nun Anweisungen, das Tempo alle paar Sekunden nach unten (auf Stufe 4-3-2-1) oder nach oben (Stufe 6-7-8-9) zu ändern.)
- Gehen Sie auf Stufe 5, aber rückwärts.
- Gehen Sie rückwärts und begegnen Sie anderen Rücken. Berauben Sie sich einfach für einen Moment gegenseitig und suchen Sie dann nach einer anderen Person.

Wenn die Menschen offen sind (z. B. nicht zu Beginn eines Workshops), können Begegnungen für kostenlose Begegnungen eröffnet werden. Bitten Sie die Teilnehmer nach ein paar Begegnungen, einen Platz zu finden, an dem sie bequem stehen, sich entspannen und sich mit geschlossenen Augen die Berührungsgefühle anderer vorstellen (oder sich mit ihnen bewegen) zu können.





Wir sind ein Netzwerk

Einstimmung:

Gehen Sie in einem angenehmen Tempo/Geschwindigkeit durch den Raum des Workshops. Nicht im Kreis, sondern an die Orte gehen, an denen weniger Menschen sind, um den Menschenstrom aufrechtzuerhalten.

Wenn Sie zwei andere Menschen treffen/sehen, gehen Sie sozusagen durch ein Tor zwischen ihnen hindurch und gehen Sie dann weiter. Wiederholen Sie dies ein paar Mal.

Wählen Sie zwei zufällige Personen aus (immer noch schweigend, die beiden Personen sollen zufällig ausgewählt und nicht mit ihnen geteilt werden) und versuchen Sie, mit ihnen ein gleichseitiges Dreieck zu bilden (halten Sie also zu jeder von ihnen den gleichen Abstand wie zu der Person, die sie gerade haben). zwischen ihnen). Da sich alle Menschen ständig bewegen, erfordert dies auch eine kontinuierliche Anpassung und Bewegung.

Physisches Netzwerk:

Nachdem die Teilnehmer einige Minuten lang die kontinuierliche Bewegung der Dreiecke erlebt haben, werden sie gebeten, eine Polyschaumnudel (Stab) zu nehmen und einer nach dem anderen ein Netzwerk aufzubauen: Alle sollen die Nudel zwischen einem Körperteil stecken ihres und ein Körperteil einer Person, der sie folgten. Dadurch wird ein Netzwerk aufgebaut und eine Struktur sichtbar.

Die Gruppe muss gemeinsam so gehen, dass die Nudeln nicht herunterfallen. Reflexion über das Erlebnis.





Experimentieren mit Raum

Bei dieser Aktivität in allen Körperpositionen muss der Trainer die Teilnehmer bitten, zu verstehen, wie sie den Raum wahrnehmen. Was ist nah? Was ist weit? An welche Gefühle erinnert es? Wie verändert sich die Wahrnehmung, wenn sich die Struktur verändert?

Es können verschiedene Körperpositionen eingenommen werden, wie zum Beispiel:

- Alle Teilnehmer werden gebeten, sich in einer diametralen Linie durch den Raum zu stellen.
- Jede zweite Person der Gruppe steht zwei Schritte nach vorne. Sie werden die erste Reihe sein.
- Die erste Reihe wendet sich der zweiten Reihe zu.
- Die zweite Reihe wendet sich von der ersten Reihe ab.
- Die zweite Reihe sitzt.
- Die erste Reihe trifft wieder auf die zweite Reihe (die sitzt) und steht neben ihnen.
- Die zweite Reihe liegt auf dem Rücken.
- Der Erste setzt sich.

Reflexion über das Erlebnis.





Das Gefühl des Seins gerührt

Der Trainer stellt die Übung zunächst gemeinsam mit dem Co-Trainer oder einem Freiwilligen vor, um die präzisen Bewegungen des Hebens und Hochhaltens der Gliedmaßen zu zeigen. Die Teilnehmer liegen auf Matratzen.

- Ein Teilnehmer liegt auf der Matratze und der andere gibt die Berührung. Der Körperarbeiter sorgt zunächst für eine „erste Berührung“: eine feste, nicht zu sanfte, nicht zu drängende Berührung, um dem anderen Raum zu geben, sich daran zu gewöhnen.
- Der Körperarbeiter hebt einen Arm an, legt eine Handfläche unter den Ellenbogen und hält die Hand mit der anderen Hand. Er/sie bewegt es, schüttelt es, zieht ein wenig und drückt. Dann legt er/sie es nieder. Der Körperarbeiter sollte das Gewicht des Gliedes spüren und dem liegenden Kollegen helfen, es loszulassen. Anschließend wird die gleiche Arbeit mit dem anderen Arm ausgeführt.
- Der Körperarbeiter hebt das Bein an – er legt eine Hand unter das Knie und hebt das Bein von dort an, und dann hebt er mit der anderen Hand das gesamte Bein an. Dann legt er/sie es nieder. Der Körperarbeiter sollte das Gewicht des Gliedes spüren und dem liegenden Kollegen helfen, es loszulassen. Dann wird die gleiche Arbeit mit dem anderen Bein durchgeführt.
- Schließlich erreicht der Körperarbeiter den Kopf. Er/sie legt beide Handflächen unter den Nacken/Kopf und hebt ganz wenig und langsam an. Er/sie bewegt es wie einen Ball sehr langsam und gerade so lange, bis ein Widerstand spürbar ist.
- Nach 10 Minuten tauschen die Paare. Zweite Runde (nach Wechsel), wieder 10 Minuten.

Austausch und Reflexion zunächst zu zweit, dann gemeinsam.

Ausführliche Anleitung in der JOY-Toolbox





“Lebenslinie”

Individuelle Arbeit.

Die Teilnehmer werden gebeten, Antworten auf Fragen auf separate Blätter zu schreiben und diese dann in eine biografische Zeile einzuordnen.

Folgende Fragen sind zu stellen:

- Was hast du über die schönen Momente im Leben gelernt und was haben Sie getan?
- Was hast du aus den schwierigen Momenten im Leben gelernt?
- Was waren die wichtigen Änderungen?
- Welche Eigenschaften hast du in diesen Momenten genutzt, um dich weiterzuentwickeln?
- Auf welche Hindernisse bist du gestoßen? Und wie bist du damit umgegangen?

Das Aufschreiben eines Moments oder Gefühls kann auf viele Arten erfolgen: durch Zeichnen eines Bildes, Zeichnen eines Symbols, Aufschreiben eines Liedes oder auf andere Weise.

Der Austausch kann zu zweit oder im Plenum erfolgen (was viel mehr Zeit in Anspruch nimmt).





Werbung für sich

Individuelle Arbeit.

Die Teilnehmer werden gebeten, die Ergebnisse und Erkenntnisse aus den vorherigen Übungen zu sammeln und zu systematisieren. Durch die Systematisierung dieser Ergebnisse wird ein ganzheitliches, persönliches Profil der inneren Werte (Persönlichkeitsmerkmale, Motive, Emotionen) erstellt.

Es kann entweder für berufliche Werbung (warum solltest du dich als Kollege bewerben?) oder als persönliche Werbung (warum möchtest du mit sich selbst befreundet sein) verwendet werden?

Auf dieser Grundlage werden sie aufgefordert, ein Werbepapier zu verfassen, um für sich selbst zu werben. Es kann sein:

- auf eine Weise, sich in der Gruppe als eine andere Person zu präsentieren.
- Aus der Sicht eines Mentors einen Unterstützungsbrief an eine dritte Person schreiben.
- ein Poster von sich selbst erstellen.

Die Eigendarstellungen sollen vor der Gruppe geteilt werden.





Persönlicher Aktionsplan

Individuelle Arbeit.

In dieser Übung sollte der Aktionsplan für einen der persönlichen Entwicklungsschritte, die sie umsetzen möchten, erstellt werden. Vorzugsweise über einen Zeitraum von ca. 3-6 Monaten. Abhängig von der Gruppe könntest du entscheiden, selbst ein zusätzliches Treffen zu organisieren, um den Prozess und die Ergebnisse zu bewerten und sich gegenseitig über Möglichkeiten der Weiterentwicklung zu beraten.

Die Schritte:

1. Ein Ziel festlegen (du konzentrierst dich auf ein realistisches Ziel).
2. Beschreibe SMART-Aktionen im Entwicklungsplan.
 - S – Spezifisch
 - M – Messbar
 - A – Erreichbar (Attainable)
 - R – Realistisch
 - T – Pünktlich (Timely)
3. Präsentation des Aktionsplans vor einer kleinen Gruppe von Teilnehmern (Sei kreativ, verwende verschiedene Materialien, mach es interessant).

Nach der Einzelarbeit Austausch in der Gruppe. Andere reagieren, geben Feedback/Feedforward, Verbesserungsvorschläge (feedup), und stelle Fragen.

Die Person fasst den Rat zusammen und erklärt, was er tun wird.





Giberisch

- Der Moderator stellt die Kauderwelsch-„Sprache“ vor: Sie klingt wie eine Sprache, hat aber keine Bedeutung. Die Aktivierung der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation wird immer wichtiger. Der Moderator kann einen der Teilnehmer einladen, zu zeigen, wie sie gemeinsam mit Kauderwelsch kommunizieren können (ca. 3 Minuten).
- Der Moderator fordert alle auf, so viele Geräusche wie möglich zu erzeugen. (1,5 Minuten).
- Die Gruppe teilte sich in Paare auf; Jeder wählte jemanden. Die Aufgabe besteht darin, in Kauderwelsch zu argumentieren und dabei nur bedeutungslose Laute, Körpersprache und nonverbale Kommunikation zu verwenden. (ca. 5 Minuten).
- Anschließend wechseln die Paare. In dieser Phase innerhalb des Paares muss einer der beiden dem anderen eine Handlung erklären und sich nur durch Kauderwelsch und Körpersprache verständlich machen. (5 Minuten für jedes Paar)
- Für die letzte Aufgabe wird die Gruppe in zwei Gruppen aufgeteilt, ca. die gleiche Anzahl an Personen in jeder Gruppe. Eine Person steht vor ihrer Gruppe und beginnt eine Diskussion mit der von der anderen Gruppe ausgewählten Person. Die Gruppen unterstützen und motivieren ihre Mitglieder.
- Dann ersetzt auf natürliche Weise ein anderes Gruppenmitglied die führende Person und so weiter.





5 Sinne

Der Moderator gibt jedem ein Stück Orange. Dann fragt er/sie sie:

- die Augen schließen und sich auf das Gefühl der Berührung konzentrieren,
- es an ihr Ohr zu halten und dem Klang und Rauschen der Orange zu lauschen,
- es mit geschlossenen Augen zu riechen,
- Und um schließlich einen ganz kleinen Bissen zu nehmen und sich auf den Geschmack zu konzentrieren, drehen Sie ihn im Mund und schlucken Sie ihn langsam, langsam herunter. Und dann langsam das ganze Stück essen.
- Am Ende können sie ihre Augen öffnen und über das Erlebnis sprechen.
- Während der Übung kann der Moderator unterstützende Kommentare abgeben wie: „Es ist kein Problem, wenn Sie andere Gedanken haben, aber richten Sie Ihre Gedanken wieder auf das Gefühl und versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Wahrnehmung zu richten.“





Emotionsquadrat

- Der Moderator erstellt ein Kreuz auf dem Boden (aus 2 Seilen oder 2 Stöcken). In jedes Feld des Kreuzes wird ein Papier mit einer darauf geschriebenen Emotion eingefügt: glücklich, traurig, wütend, müde (nervös). Es können auch 4 andere Emotionen sein.
- Die Teilnehmer werden in Zweier- oder Dreiergruppen eingeteilt. Der Moderator bittet jede Gruppe, sich eine Szene vorzustellen um sie einzustudieren; Die Charaktere müssen von einem emotionalen Zustand in einen anderen wechseln und diese durch Bewegung auf den verschiedenen Quadraten auf dem Boden ausgelebt werden.
- Nach der Probe führt jede Gruppe ihre Szene vor den anderen auf.
- Austausch und Reflexion





Sensorische Kartierung

- Der Trainer verteilt ein kleines Stück von vier verschiedenen Pflanzen anteilig unter den Gruppenmitgliedern, die es mit der Rückhand zerreiben müssen.
- Sobald sie dies getan haben, müssen sie ihre Partner finden (indem sie an den Händen des anderen riechen).
- Jede der gebildeten Gruppen muss Karten des sie umgebenden Gebiets von mehreren hundert Metern erstellen: Eine ist eine Geruchskarte, die andere eine taktile Karte, die dritte eine Klangkarte und die vierte eine Bewegungskarte.
- Sie können Waldobjekte, Überreste von Pflanzen, Tieren oder alles, was sie in ihrer Umgebung finden, verwenden.
- Die Gruppen präsentieren die fertige Karte und führen die anderen Gruppen durch das Gebiet.





Lerne meinen Baum kennen

Die Gruppe zieht in ein Gebiet mit vielen Bäumen.

Es werden Paare gebildet, einem Spieler werden die Augen verbunden, der andere fungiert als Führer. (später werden die Rollen getauscht).

- Der Führer desorientiert den Partner, indem er ihn/sie ein paar Mal dreht, ihn/sie durch das Gebiet führt und ihn/sie vorsichtig am Arm zu einem Baum führt, um ihn/sie zu „begegnen“.
- Dort angekommen kann er/sie den Baum berühren und riechen, um ihn kennenzulernen; Ertasten Sie die Beulen und Äste und merken Sie sich diese. (Es ist wichtig, für diese Verbindung genügend Zeit einzuplanen)
- Dann wird der Blinde wieder desorientiert und zum Mittelpunkt zurückgeführt.
- Die Augenbinde wird entfernt.
- Der Spieler, dem die Augen verbunden waren, versucht dann mit offenen Augen, den Baum zu finden. Alle Sinne können genutzt werden (Berühren, Riechen usw.)

Anschließend tauschen die Spieler die Rollen.

Austausch und Reflexion zunächst zu zweit, dann im Plenum.





Pfad der vier Elemente

Die Gruppenmitglieder beginnen in einem gemeinsamen Kreis und verlassen alle zwei Minuten einer nach dem anderen den Weg.

Stelle 1: An dieser Stelle finden die Teilnehmer Samen, die sie in kleine Blumentöpfe pflanzen können. Dabei denken sie an etwas Neues, das in ihrem Leben beginnt und das gepflegt und in guten Boden gepflanzt werden muss, damit es Früchte tragen kann.

Stelle 2: An dieser Stelle finden die Teilnehmer eine Vorlage mit Papierblumen, die sie in eine große Schüssel mit Wasser legen. Sie schreiben auf ein Papier ein Wort, das etwas darstellt, für das sie dankbar sind. Dann legen sie das Papier in die Schüssel. Gleichzeitig denken sie über einen Aspekt ihres Lebens nach, der als Geschenk betrachtet werden kann, etwas, das ihnen Freude und positive Gefühle bringt.

Stelle 3: An dieser Stelle finden die Teilnehmer Kerzenständer, die das Element Feuer symbolisieren. Sie zünden eine Kerze für sich selbst an und denken darüber nach, was sie in ihrem Leben am meisten antreibt und motiviert, was ihr Leben in Bewegung setzt und was sie mit Stolz erfüllt. Auf einen Zettel schreiben sie das größte Ding oder Problem, das sie hatten, stolz zu lösen. Sie verbrennen das Papier und sehen zu, wie das Problem verschwindet.

Stelle 4: Das Element Luft: An dieser Stelle finden die Teilnehmer Papiere zur Herstellung von Windrädern, die das Element Luft symbolisieren. Sie basteln ihre eigenen Windräder und denken dabei darüber nach, was in ihrem Leben als Ziel vor ihren Augen schwebt, was für sie zukunftsweisend und erhebend sein kann. Sie schreiben ein Wort auf jeden der 4 Zweige des Windrades. Die vier Wörter repräsentieren 4 wichtige Ziele. Dann bauen sie das Windrad aus Papier zusammen und blasen es, nachdem sie tief durchgeatmet haben, und blasen dabei ihren Wunsch nach den geschriebenen Zielen hinein.

Nach dem Weg kehren die Teilnehmer in den Kreis zurück, wo sie ein Gedicht über ihre Erlebnisse schreiben oder sich entspannen und ihre Erlebnisse selbstständig verarbeiten.





Natur werden

Die Gruppe zieht in ein offenes, wildes Naturgebiet.

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Alle schließen die Augen.

Der Trainer fordert die Teilnehmer auf, zunächst auf ihre Atmung zu hören. Später lädt er/sie sie ein, den Geräuschen des Waldes zu lauschen. Im dritten Schritt beginnen die Teilnehmer, Geräusche zu machen und sich so in den Naturchor einzufügen.

Nach einigen Minuten des Erzeugens von Geräuschen berührt der Trainer die Teilnehmer einzeln (andere machen weiterhin Geräusche), um sie allein durch den Wald laufen zu lassen.

Etwa 30 Minuten später trifft sich die Gruppe und es gibt etwas Zeit zum Nachdenken.





Was ich an dir mag

Es handelt sich um eine kurze Aufwärmübung mit Musik.

Der Trainer legt die Musik auf.

Die Teilnehmer stehen und bewegen sich frei im Raum. Wenn die Musik stoppt oder der Trainer STOP sagt, bilden die Teilnehmer Paare mit demjenigen, der ihnen am nächsten steht, und sagen der anderen Person, was ihnen an der anderen Person gefällt. Der andere bedankt sich und antwortet dann mit etwas, das ihm an seinem Partner gefällt.

Dann beginnt die Musik erneut und jeder Teilnehmer entfernt sich.

Es kann so lange gespielt werden, bis jeder jeden getroffen hat, oder nur ein paar Runden lang. Es ist kein Problem, wenn sich zwei Menschen wiedersehen – sie sollten etwas Neues sagen, was ihnen gefällt.





Prinz-Prinzessin- Drache

Es handelt sich um eine kurze Aufwärmübung.

Eine Stein-Schere-Papier-Übung, bei der die Prinzessin den Prinzen schlägt (verführt), der Prinz den Drachen schlägt (tötet) und der Drache die Prinzessin schlägt (frisst).

Es gibt zwei Gruppen, die gleichzeitig (1-2-mal) entsprechend ihrem gewählten Charakter agieren müssen.

- Prinzessin: tanzt und sagt „Lalalala“
- Prinz: tötet den Drachen mit seinem (fantasievollen) Schwert: hss / hss
- Drache: frisst die Prinzessin als Monster (Geräusch: woowwww)

Es kann im Wertungsmodus über 3-5 Runden gespielt werden.





Rosa Brille

Es handelt sich um eine kurze Aufwärmübung, aber auch zum Ausprobieren.

Dies kann eine Aufwärmübung sein. Der Trainer gibt eine rosafarbene Brille herum und lädt die Menschen ein, ihre freudigen Erlebnisse aus der Vergangenheit oder aus dem Workshop zu teilen.

Es kann der letzte freudige Moment sein, den sie erlebt haben, oder der schönste, an den sie sich erinnern, oder der intensivste. Sie wählen. Der Teilnehmer, der teilt, nimmt die rosa Brille und erzählt beim Durchschauen den Moment.

Der Trainer kann die Zeit, die jedem Teilnehmer zum Teilen zur Verfügung steht, begrenzen.





Wir stellen vor: Sie!

Es handelt sich um eine kurze Aufwärmübung, kann aber Teil einer längeren Selbst- und Peer-Evaluationsübung sein.

Arbeiten Sie zu zweit, am besten mit zwei Personen, die sich nicht besonders gut kennen. Aber selbst, wenn sie sich kennen, sind die Ergebnisse nicht geringer.

Schritte:

1. Erklären Sie einer anderen Person, wer Sie sind. Die andere Person hört zu, stellt Fragen und macht sich Notizen (jede Person 5 Minuten)
2. Stellen Sie die andere Person der Gruppe vor (jede Person stellt die andere Person innerhalb von maximal 1,5 Minuten der Gruppe vor)
3. Geben Sie sich gegenseitig Feedback (5 Min.). Auswertung der Übung in der Gruppe.





Brief an mich selbst

Der Moderator bittet die Teilnehmer, einen Brief an sich selbst zu schreiben, als würden sie ihn an ihren besten Freund schicken. Darin können sie ihre Gefühle und Wahrnehmungen über sich selbst zum Ausdruck bringen, sich für das Erreichte und die Schwierigkeiten, die sie in der letzten Zeit überwunden haben, bedanken, sich selbst für ihre positiven Aspekte und Stärken loben und ihre Pläne und Wünsche für die Zukunft mitteilen. Die Erfahrung, die sie während des Trainings machen werden, ist, dass sie sich ihre letzten Fehler oder Fehltritte verzeihen werden.

In einem separaten Papier sollten die Teilnehmer eine Liste mit negativen Aspekten, Ängsten, Unsicherheiten und schlechten Gewohnheiten erstellen, die sie daran hindern, sich selbst vollständig zu verwirklichen, und die sie aus dem Trainingserlebnis herauslassen möchten.

Die Briefe werden verschlossen und alle zusammen am selben Ort gesammelt.

Am Ende des Trainings, während des letzten Abschlusskreises, fragt der Moderator jeden, der den Brief lesen möchte, oder er kann ihn zufällig von einem anderen Teilnehmer vorlesen lassen. Nach der Lektüre können die Teilnehmer den anderen Mitgliedern der Gruppe mitteilen, ob sie der Meinung sind, dass sie sich durch die Erfahrung des Trainings in einigen Aspekten verbessert haben oder nicht.

In Bezug auf die Listen fragt der Moderator alle, ob sie ihre Liste teilen möchten und ob sie während der Trainingszeit negative Emotionen und schlechte Gewohnheiten hinter sich lassen konnten und ob die gemachte Erfahrung ihnen dabei helfen wird, diese Aspekte zu reduzieren in ihr tägliches Leben. Am Ende können sie, wenn sie dazu bereit sind, das Papier nach Belieben zerreißen, zerknüllen oder zerstören.





Lebensreise

Geben Sie jedem Teilnehmer ein großes Blatt Papier und bitten Sie ihn, einen gewundenen Weg zu zeichnen. Bitten Sie sie, in der Mitte des Weges einen Kreis zu zeichnen. Bitten Sie sie, links vom Weg „der bereits zurückgelegte Weg“ und rechts „der Weg, der noch vor uns liegt“ zu schreiben.

Schritt 1 „Rückblick“ (30 Min.): Bitten Sie die Teilnehmer, über die folgenden Elemente nachzudenken und diese einzubeziehen (Sie können sie einzeln vortragen).

- woher sie kommen: Orte, Kultur, Sprache c
- Begleiter: Freunde, Familien, aber auch spirituelle Führer, Haustiere
- Lieblingsorte entlang der Straße
- zwei Meilensteine
- ein Berg und ein Fluss symbolisieren zwei Hindernisse, die sie bereits überwunden haben. Wie haben sie es überwunden?

Schritt 2 „Nach vorne schauen“ (30 Min.):

- Hoffnungen und Wünsche für sich selbst, ihre Familienmitglieder usw.
- einige Orte, die sie sehen möchten
- Drei zukünftige Meilensteine.
- ein Berg, der ein Hindernis symbolisiert, dem sie in Zukunft begegnen können.
- Wie werden sie es überwinden?
- die Lieder, die sie in ihrem zukünftigen Leben mitnehmen werden.

Schritt 3: „Auf deine Reise herabblicken“ (30 Min.)

- Geben Sie den Teilnehmern etwas Zeit, über ihre Reise nachzudenken.

Was sind einige schöne Erinnerungen, die sie in die Zukunft mitnehmen und diese als Sterne auf ihrer Reise zeichnen lassen? Die Teilnehmer können ihren Wegen Namen geben, um zu symbolisieren, was diese Lebensreise für sie bedeutet. Die persönlichen Wege können zu zweit oder im Kreis geteilt werden.





Ein Spaziergang im Wald

1. Phase - Vorstellungskraft

Der Trainer liest das folgende Szenario vor und stellt die folgenden Fragen. Die Teilnehmer versuchen, sich in den Szenen zu visualisieren und schreiben das Erste auf, was ihnen in den Sinn kommt:

*Sie wandern in einem wunderschönen Waldgebiet, während die Sonne durch die Bäume scheint und eine sanfte Brise über Ihren ganzen Körper weht. Es ist ein schöner Tag. Sie gehen mit jemandem spazieren: **Mit wem gehst du spazieren?***

*Wenn Sie durch den Wald gehen, sehen Sie vor sich ein Tier: **Was für eine Art von Tier ist das? Was passiert zwischen Ihnen und dem Tier und welche Interaktion findet zwischen Ihnen und dem Tier statt?***

*Wenn Sie tiefer in den Wald hineingehen, kommen Sie zu einer Lichtung und in der Mitte der Lichtung steht Ihr perfektes Haus. Beschreiben **Sie die Größe.***

Sie gehen vorsichtig zur Vordertür dieses Hauses und treten ein, da die Tür leicht geöffnet ist. Wenn Sie eintreten, gehen Sie zum Essbereich und sehen einen Tisch.

Was ist auf dem Tisch?

*Nachdem Sie sich umgeschaut haben, verlassen Sie das Haus durch die Hintertür in den Gartenbereich. In der Mitte des Gartens, im Gras, sehen Sie eine Tasse. **Aus welchem Material besteht die Tasse (Keramik, Glas, Porzellan etc.)?***

2. Phase - Was passiert danach?

Die Teilnehmer werden gebeten, eine kleine Geschichte basierend auf dem ihnen gegebenen Szenario und ihren Antworten zu schreiben.

3. Phase - Geschichtenaustausch (30 Min.)

Die Teilnehmer werden nun in Paare eingeteilt und gebeten, sich gegenseitig Geschichten vorzulesen. Sie werden die Freiheit haben, Meinungen zu diesen Geschichten auszutauschen, sie zu diskutieren und ihren Gruppenmitgliedern zu erzählen, was sie zu einer bestimmten Antwort inspiriert hat. Auf dieser Grundlage können Autoren ihre Geschichten ändern. Gemeinsame Spiegelung im Kreis.





Natur-Mandala

1. Der Moderator bittet alle Teilnehmer, in den verfügbaren Freiraum zu gehen und Pflanzen und Pflanzenteile, Früchte, Nüsse usw. zu sammeln. Der Solo-Ausflug in die Natur sollte auch als Moment der Selbstreflexion über ein ausgewähltes Thema, beispielsweise das eigene, erlebt werden Leben, Werkstatterfahrung usw.
2. In der Zwischenzeit bereitet der Moderator ein großes Blatt Papier oder einen speziellen Bereich für die Erstellung des Mandalas vor.
3. Wenn die Teilnehmer mit ihren Gegenständen wieder hineinkommen, bittet der Trainer sie, diese auf dem Mandala anzuordnen, das sie gemeinsam auf diese Weise erstellen. Die Aktivität gelingt am besten, wenn sie als stiller Prozess erlebt wird. Etwas entspannende Musik kann den kreativen Prozess unterstützen.
4. Falls das Mandala zur Workshop-Reflexion diene, können die Teilnehmer nach Fertigstellung des Mandalas aufgefordert werden, weitere im Laufe der Woche erstellte Gegenstände rundherum zu platzieren.
5. Später kann der Moderator die Menschen einladen, sich alle diese Kreationen in Stille anzusehen.

Nach der Stille bittet der Trainer die Teilnehmer, sich an den Händen zu halten und kleine, einfache Geräusche zu machen, wodurch eine Klangblase entsteht.





Freude geben und empfangen

Symbole sind gute Werkzeuge, um mehr in uns selbst hineinzudringen.

Durch Symbole können sich Menschen freier und detaillierter über schwierige Themen wie Emotionen austauschen.

In dieser Übung verwendet die Gruppe Symbole zum Teilen. Symbole öffnen den Menschen, und in der Regel kann ein intensiverer und tiefergehender Austausch stattfinden.

Die Aufgabe:

Der Trainer lädt die Teilnehmer ein, sich die Symbole anzusehen und zwei auszuwählen:

- eine, die darstellt, wie sie Freude empfinden bzw. sich selbst glücklich machen können
- eines, das darstellt, wie sie im Alltag Freude bereiten können

Die Leute teilen einen nach dem anderen.

Die Nachbesprechung:

Der Trainer gibt eine kurze Nachbesprechung darüber, was Freude ist:

Freude ist eine Emotion, die Glück, Harmonie und Zufriedenheit umfasst.

Dies ist eine allgemeine intrinsische Emotion, die von innen kommt.

Es gibt drei Bereiche, die Joy am meisten beeinflussen:

- Wir wachsen an Authentizität und leben unsere Stärken
- Beziehungen vertiefen und dazu beitragen, dass andere besser im Einklang mit den eigenen ethischen und spirituellen Vorstellungen leben.





Musikalisches Jammen

Die Gruppe sitzt zusammen im Kreis. In der Mitte befindet sich eine Tasche voller Musikinstrumente (Gegenstände oder Schlaginstrumente, die natürliche Klänge erzeugen, z. B. Blas- oder Streichinstrumente). Nach einem kurzen Check-in wählt jeder Teilnehmer ein Instrument aus (später ist es möglich, die Instrumente zwischen den Teilnehmern zu tauschen).

Es beginnt mit einem Jam-Circle-Spiel: 2 Personen, die nebeneinandersitzen, spielen, der Ton breitet sich aus und eine Welle wird im Kreis herumgereicht, wenn jemand anhält, beginnt die Person neben ihnen zu spielen. Dann kann die Einstellung variieren: 3 Personen spielen gleichzeitig. Der Übergang erfolgt dieses Mal durch Augenkontakt.

Zu einem späteren Zeitpunkt können auch Kleingruppen gebildet werden. Jede Gruppe erfindet eine Geschichte. Die Geschichte wird durch Geräusche und Musik erzählt. Das Publikum muss verstehen, was die Geschichte erzählt.





„LandArt“

- Der Moderator bildet kleine Gruppen und bittet jeden von ihnen, durch den Wald zu gehen, auf der Suche nach einem Ort, an dem sie ein Kunstwerk schaffen können.
- Sobald sie gefunden sind, werden die Teilnehmer gebeten, ein Kunstwerk mit Materialien aus der Natur zu schaffen.
- Nachdem das Material gesammelt wurde, legt der Moderator ein Thema für die Arbeit fest. Es kann ein abstraktes Thema sein, wie „FREUDE“, oder ein sehr konkretes, wie „Leben auf einem Bauernhof“ oder was auch immer mit dem Thema des Workshops zusammenhängt.
- Anschließend machten sich die verschiedenen Gruppen an die Arbeit und schaffen ihr eigenes Kunstwerk.
- Nachdem die Arbeit erledigt ist, präsentieren die Teilnehmer sie den anderen Gruppen und erklären, wie die Arbeit gemacht wurde und warum sie sich dafür entschieden haben, ihre Arbeit so darzustellen, als wären sie in einer echten Kunstaustellung.





COORDINATOR

Rogers Foundation for Person-Centred Education

Hungary

rogersalapitvany.hu



Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"

Italy

danilodolci.org



GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung

Austria

gesob.at



UWEZO GmbH

Germany

www.uwezo.de



Astoria Színházi Közművelődési Egyesület

Hungary

rs9.hu



joy-experience.eu



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311