

Ihr Resilienz-Spiegel

Code: CSCS_04_DE

Level 1 - Resilienz nebenbei oder 'das geheime Resilienz-Training'

Trainingsschwerpunkte	Didaktische Struktur	Dauer	Gruppengröße	Sprache
📌 Wahrnehmung	📌 vorhandene Begabungen und Stärken: erkennen - mobilisieren - anpassen und anwenden	🕒 15 - 30 Minuten	👥 Großgruppe	🇩🇪 Deutsch

Einführung

Diese Übung schafft eine gute Stimmung, da jeder Zuspruch und Wertschätzung verteilt und selbst erhält.

Alle Teilnehmer/innen sollen ihre Aufmerksamkeit auf positive Eigenschaften der übrigen Teilnehmer/innen lenken und diese Eigenschaften auch benennen. So bekommt jede/r ein ganz konkretes positives Bild von sich vermittelt.

Diese Übung eignet sich auch besonders für Trainings mit sensiblen und verletzlichen Teilnehmer/innen.

Lernziele

Am Ende der Übung werden die Teilnehmer/innen:

- Stärken und positive Eigenschaften von anderen durchdacht, wahrgenommen und ausgedrückt haben.
- ein Feedback zu ihren eigenen Stärken und positive Eigenschaften erhalten haben

Beschreibung - einzelne Schritte

Schritt 1: Der/Die Trainer/in schafft ein unterstützendes Setting

Alle Teilnehmer/innen sollen bequem im Kreis sitzen.

Der/Die Trainer/in erklärt, wie wichtig es ist, seine Mitmenschen zu beobachten und ihre positiven Eigenschaften erkennen zu können.

Schritt 2: Anleitung

Alle erhalten Papier und Stifte, schreiben ihren Namen auf das Papier und zeichnen darunter den Rahmen eines Spiegels.

Schritt 3: Ausführung

Jeder gibt das Papier an den/die Nachbarn/in rechts neben sich weiter.

Dann sollen alle eine oder zwei POSITIVE Charakteristiken unter den jeweiligen Namen der Person in den gezeichneten Spiegel schreiben.

Nach ungefähr einer halben Minute wird das Blatt nach rechts weitergegeben.

Schritt 4: Abschluss

Sobald die Runde einmal durchlaufen wurde und jede/r Teilnehmer/in sein/ihr ursprüngliches Blatt Papier zurück erhalten hat, gibt der/die Trainer/in der Gruppe ausreichend Zeit, in Ruhe die positiven Eigenschaften im „Spiegel“ zu lesen.

Alternativ könnte der/die Trainer/in auch alle Blätter einsammeln und sie einzeln verteilen, so dass die ganze Gruppe die Reaktion und Freude der anderen Teilnehmer/innen miterlebt.

Im Anschluss kann es eine Gesprächsrunde geben, in der die Teilnehmer/innen ihre Erfahrungen, Gedanken und Eindrücke teilen können.

Der/Die Trainer/in kann nochmals betonen, wie wichtig es ist, Stärken und positive Eigenschaften in anderen Menschen erkennen zu können, und wie positiv es sich auf das eigene Selbstbild auswirkt, wenn wir erfahren, welche positiven Charakteristiken andere in uns sehen.

Materialien

Papier und Stifte

Tipps

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass sich alle auf positive Aspekte konzentrieren. Kritik oder negative Wertungen sind nicht erlaubt. Am besten funktioniert die Übung, wenn die Teilnehmer/innen einander bereits kennen.

Trainingsmethoden

Der/Die Trainer/in erklärt am Ende der Übung den Hintergrund und die positiven und konstruktiven Inhalte des Spiels.

Vorbereitung

Materialien vorbereiten

Der/Die Trainer/in und die Teilnehmer/innen sollten sich bereits kennen.

Vorbereitung: 10 Minuten

Quellen / Beitrag von

Gower College Swansea and CSCS

Dott. Stefano Tirati

Pantelis Balaouras - D

Links zu weiteren Informationen

www.peermentor.org



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

www.resilience-project.eu