

Das kann ich nicht und nun?		
Zeit	25 min	
Ziel	TN erkennen ihre Schwächen und können mit ihnen umgehen.	
Methode	4 min Aufgabe an einem Beispiel erklären 3 x 1 min anonyme Abstimmung mit Karten 3 x 6 min Auswertung im Plenum	
Material	<ul style="list-style-type: none"> 10 Karten mit Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> Kieselsteine (1 Stein pro TN)

Inhalt

Anhand von Beispielsituationen machen sich die TN Gedanken darüber, was an Schwächen so schwer auszuhalten ist. Sie können sich für einen selbstbewussten Umgang (in Bezug auf gesellschaftliche Erwartungen) mit ihren eigenen Schwächen entscheiden.

Ablauf

1. TM leitet ein.

Formulierungsvorschlag:

„Letzte Woche haben wir geschaut, was du dir vornimmst und verändern willst. Manchmal mag man sich aber gar nicht ändern oder kann es nicht. Oft heißt es dann, man hätte eine „Schwäche“. Jetzt schauen wir mal gemeinsam, was so schwer daran ist, eine Schwäche zu haben. Das ist auch bei jedem Menschen anders. Mal sehen, was du denkst.“

2. Die TN brauchen jetzt die Kieselsteine, die sie mitbringen sollten.
3. TM1 erklärt die Abstimmungsmethode.

Formulierungsvorschlag:

„Ich zeige euch drei Karten und du überlegst, was du nicht kannst oder was du am schlechtesten kannst. Dort legst du deinen Stein hin. Danach reden wir darüber, warum es sich schlecht anfühlen kann, etwas nicht zu können.“

4. Nun werden die ersten drei Situationskarten gelegt und vorgelesen. Die TN haben Zeit, ihre Steine zu legen.
5. Danach fragen die TM direkt einzelne TN (zieht die Zettel aus der Namensbox).

Formulierungsvorschlag:

„XY, du musst nicht sagen wo du deinen Stein hingelegt hast. Ärgert es dich, dass du eine der Sachen nicht kannst und möchtest es gerne lernen? Oder hast du Angst, dass andere dich nicht mehr mögen, wenn du die Sache nicht lernen willst? Oder ist es dir egal, ob du es kannst oder nicht?“

TM kommen mit TN ins Gespräch und lenken es in eine ermutigende Richtung, indem andere TN berichten, wie sie diese Sache gelernt haben.

6. Dann werden in gleicher Abfolge noch 2 bis 3 weitere Situationen zur Abstimmung vorgelesen und im Plenum darüber geredet.
7. Wenn oft „Angst, dass die Anderen mich nicht mehr mögen“ gesagt wurde, kann auch ein Bezug dazu gemacht werden, dass Schwächen und Stärken oft Erwartungen sind, die von außen an uns herangetragen werden. Das können Erwartungen darüber sein, was man z.B. auch „als Junge“ oder „als Mädchen“ können muss oder sollte. Oft werden die Erwartungen der Anderen auch zu unseren eigenen und wir sind daraufhin selbst traurig oder unzufrieden mit uns.

Fazit

„Wir alle haben Dinge, die wir nicht können oder mögen. Manchmal ist das hinderlich, aber die Kombination aus Fehlern und Stärken, aus Mut auf Neues und Lust, Sachen einfach so zu lassen - macht uns aus. Deshalb können wir uns auch bewusst dafür entscheiden, dass es okay ist, etwas nicht zu können. Jetzt nicht, noch nicht oder ganz einfach nie.“

Visualisierungen und Materialien



10 Karten mit Situationen